

universidad del sureste

Villahermosa Tabasco

líder García Sánchez

Característica de la inteligencia emocional

Es un conjunto de destreza , actitud, habilidades y competencia que determinan la conducta del individuo, sus reacciones estados mentales

Es la cantidad de

Reconocer

Entender

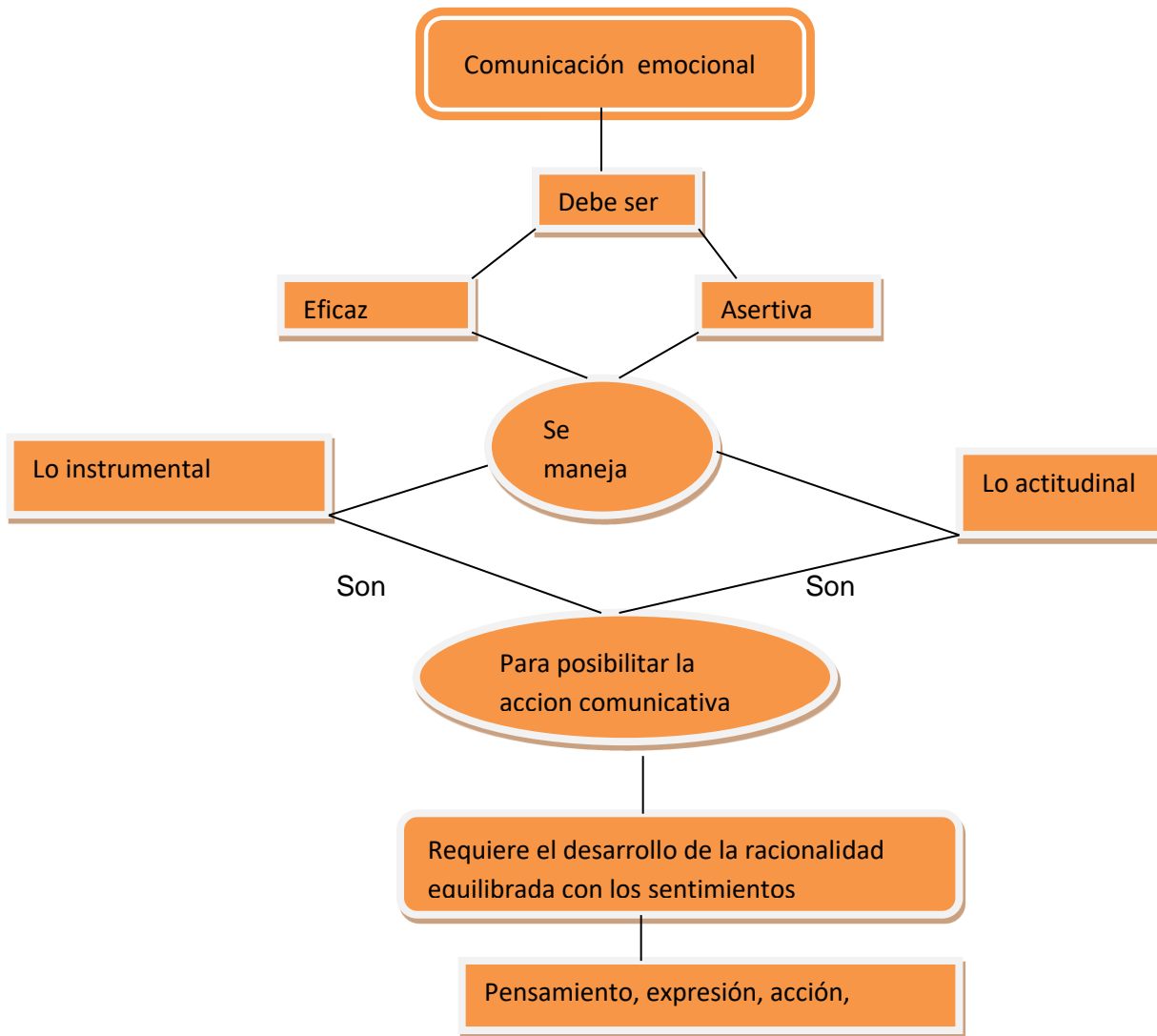
Controlar

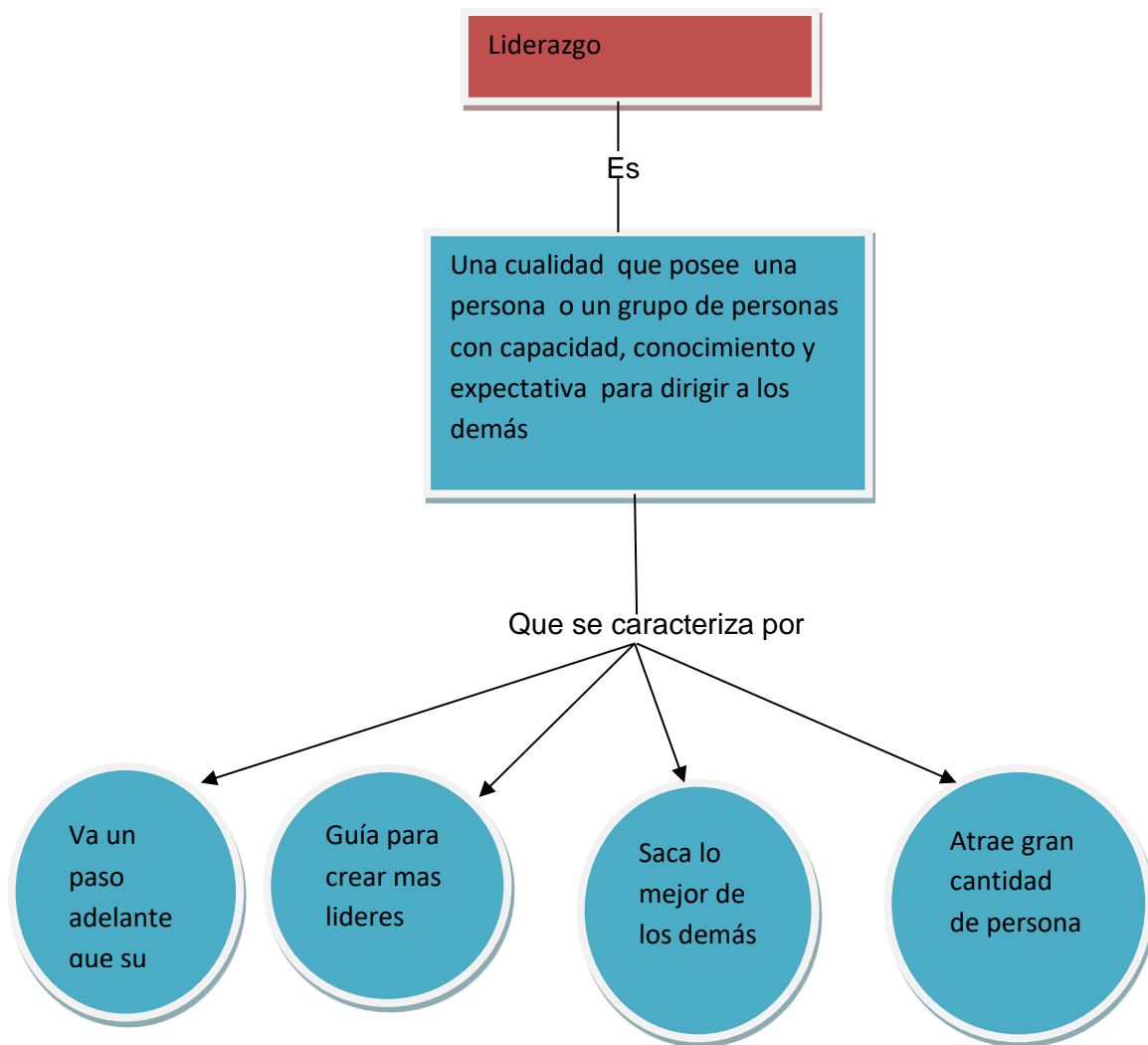
Modificar

Todo este concepto se utiliza para entender las emociones de uno mismo y de los de más

Inter- personal

Intra-personal





a

Afecto

Es

Es una de las pasiones del ánimo. Se trata de la inclinación hacia a alguien o algo.

Son:

Sus vínculos

Deseo

Es cuando una persona se determina a realizar una acción movido de una afección que proviene de su propia esencia.

Alegría

Se da al trascender de un grado de perfección a otro mayor

Tristeza

El fenómeno inverso a la alegría

La admiración

Tiene lugar cuando el alma queda perpleja ante una imagen dado que no puede conectarla a otras.

E l desprecio

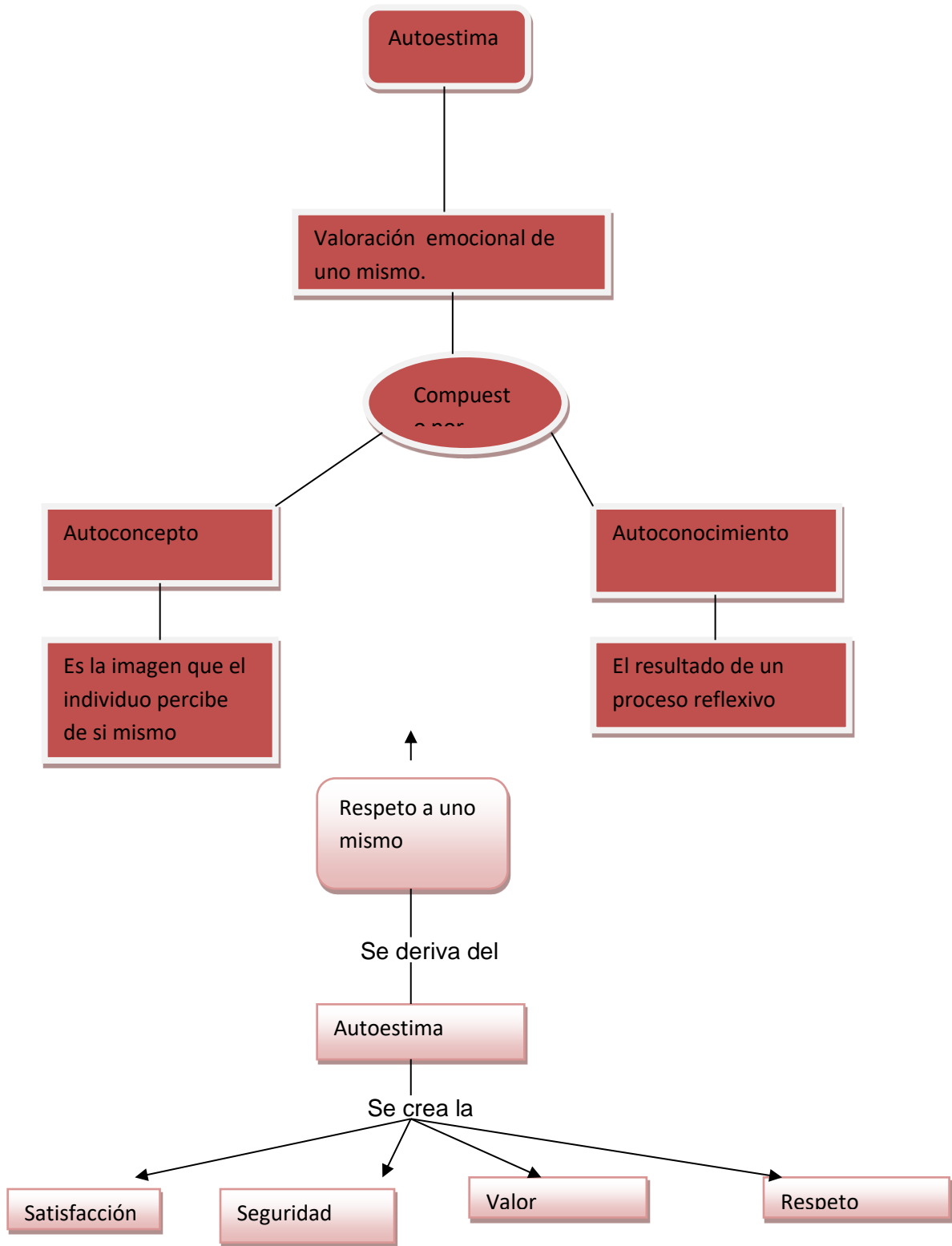
Dado el suficiente impacto provocado en el alma por una cosa la primera intenta buscar todo lo que en esta no está.

Amor

Es la combinación de una alegría con un hecho de origen externo al propio ser

Odio

Similar al amor se conjuga de una tristeza con una causa externa



Pilares de la autoestima

Son

Vivir conscientemente

Aprende a tus errores

Aceptarse a si mismo

Conocer nuestros límites para concentrarnos en nuestros logros y fortaleza

Autorresponsabilidad

Somos responsables a nuestra felicidad

Autoafirmación

Respeto hacia nosotros mismos y nuestros valores

Vivir con propósito

Lograr lo que nos apasiona y nos gusta

Integridad personal

Interactuar con los valores e ideales aprendidos