

Inteligencia emocional

Características de la inteligencia emocional

habilidades cognitivas

Dominio de su faceta emocional
-Solidaridad con otros

Reconocimiento y dominio de emociones

-Flexibilidad y adaptabilidad
-empatía
-Capacidades para liderar

Comunicación emocional

Transmisión

-Emociones

Uso de emociones

-Para un mensaje efectivo y claro

Liderazgo.

tener visión

Se debe expresar clara y vigorosamente en cada ocasión

visión en realidad

Influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio

Inteligencia emocional

Afectos

funcionan automáticamente

regulación de la autoestima

función reguladora

evitación de una depresión extrema

Autoestima

confianza en la eficacia de la propia mente

tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

confianza en nuestra capacidad de pensar

consideración que uno tiene de sí mismo

Respeto a si mismo

derecho y una obligación que se tiene por el simple hecho de existir

aceptación al otro y a nosotros mismos de forma incondicional

reconocimiento de la dignidad humana

Propia y de los demás

Inteligencia emocional

Pilares de la autoestima

- Vivir conscientemente
- Aceptarse a sí mismo

- Autorresponsabilidad

- Autoafirmación
- Vivir con propósito

- Integridad persona

Promoción de una sana autoestima

- Vivir el presente
- Tener una visión positiva
- Aceptar que se está en continuo desarrollo

- Aceptarse a sí mismo
- Salir de nuestra zona de confort
- Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal

- Ser responsable, no culpable
- Reconocer los logros y capacidades

- Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos

Personalidad saludable

Personalidad saludable en las diferentes áreas de relación de la persona.

Extraversión

apertura a la experiencia

amabilidad

consciencia y neuroticismo

Autoestima, bienestar físico, logros académicos y relaciones personales.

Amor

Impulso y una motivación más que una emoción

Libera sustancias químicas como la dopamina, la oxitocina, la vasopresina, la noradrenalina o la serotonina

Modifica nuestro cerebro

Induce a cambios en nuestro sistema nervioso central

activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex

Genitalidad

Función básica de la sexualidad

Masculino y femenino

Es un concepto parcial del sexo del individuo

experiencias placenteras

Relación con el placer

Y el placer genital es uno de los placeres posibles

Personalidad saludable

Erotismo

la gran fuerza que preserva la vida

se encarga de vincular libidinalmente a los individuos

Tabus

prohibiciones sociales

obediencia nos hace infelices

restricciones sobre la vida

Desarrollo humano y trascendencia

La trascendencia es la armonía entre la vida interna y la vida exterior.

Aptitud que tiene el ser hombre de decidir sus acciones

elegir la calidad de vida que desea

esforzarse en llegar a sus metas

cambiar de punto de vista

Trascendencia Humana

El ser está compuesto de todo lo que ha asimilado en su vida

Enfrentamiento de la realidad

Interna

Deseo de superación, con su necesidad de entender el significado global que tienen las cosas para él y por él

importancia espiritual

entendimiento que tengo del

