



Nombre del estudiante: jose Ignacio bermudez Pérez

Nombre del tema: Super Nota

Parcial: I

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz María Castillo

Licenciatura: Lic. Administración y Estrategia de negocios

Grado: 6to cuatrimestre

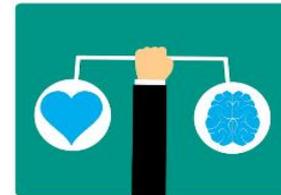
inteligencia emocional

Los cinco pilares de la inteligencia emocional



La **autoconciencia** es el escalón de donde parte toda la estructura de la inteligencia emocional, se trata de la habilidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y cómo estas impactan a otros. Es el primer paso para generar una introspección de auto evaluación para identificar aspectos de conducta o emoción en nuestro perfil psicológico que sería positivo cambiar, ya sea para estar más en paz con nosotros mismos o para adaptarnos a determinada situación

Una emoción por sí sola no es algo negativo, lo que pudiera ser disruptivo o detrimental es un mal manejo de la emoción, para evitar esto existe la **autorregulación**. Esta se centra en el desarrollo de la capacidad para manejar sentimientos adversos y adaptarse a cambios. Las personas que dominan la autorregulación son buenas para la resolución de conflictos, la rapidez de reacción y la gestión de responsabilidad o liderazgo.



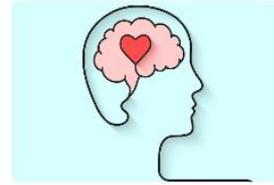
La **motivación** es una pieza clave para alcanzar nuestras metas. La inteligencia emocional nos da las herramientas para automotivarnos, con un enfoque a la realización y satisfacción personal, moviendo a un segundo plano la necesidad de reconocimiento o recompensa externa. Bajo este contexto, el compromiso que se asume por y para uno mismo es más fuerte que el que depende de las reacciones y perspectivas de otras personas.

La capacidad de reconocer y entender cómo se sienten otras personas y tomar en cuenta estas emociones antes de continuar una interacción se conoce como **empatía**. Esta nos permite comprender las dinámicas que influyen las relaciones que gestionamos tanto en la esfera familiar, como la escolar y la profesional.

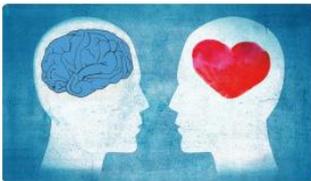
inteligencia emocional



Las habilidades para el autoconocimiento, gestión de las emociones y la comunicación eficiente se han vuelto una necesidad crítica **en tiempos de pandemia**. Hay mucha información nueva que procesar cada día. Síntomas sociales propios del estado mundial actual, entre los que se cuentan el **doomscrolling**, **las cámaras de eco** y la **radicalización**, nos obligan a replantear la forma en que enseñamos a razonar y comunicar, especialmente si las interacciones no son cara a cara.



¿Qué necesitamos para navegar esta nueva normalidad de forma inteligente, empática y humana? Además del **pensamiento crítico**, el auto cuestionamiento y la comprobación de hechos, sería importante considerar una habilidad que podría ser crucial para adaptarse a una realidad en la que terminamos conviviendo más detrás de una pantalla que presencialmente, necesitamos prestar atención y aprender sobre los beneficios de la inteligencia emocional.



Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo. También es la herramienta básica para la autocrítica positiva, un recurso muy útil para aproximarnos sin juicio a nuestras propias cualidades y áreas de oportunidad con un propósito de mejora.



Pero ¿qué es la inteligencia emocional? La IE consta de cinco pilares fundamentales cuyo objetivo es proveer de mecanismos para entender la raíz de las emociones, aprender a navegar a través de ellas y establecer las bases para una comunicación efectiva.

tipos de amor

tipos de amor



1. Amor Pasional o Eros

- Características: Intenso, con fuerte deseo físico y emocional.
- Cómo se vive: A menudo se experimenta en las primeras etapas de una relación romántica.



2. Amor de Amistad o Philia

- Características: Basado en la camaradería, la confianza y el afecto platónico.
- Cómo se vive: Común en amistades profundas y duraderas.



3. Amor Familiar o Storge

- Características: Amor profundo basado en la familiaridad y el cariño.
- Cómo se vive: Típicamente se encuentra en relaciones familiares y entre amigos cercanos que son como familia.



4. Amor Incondicional o Agape

- Características: Altruista, sacrificado y sin condiciones.
- Cómo se vive: A menudo se asocia con el amor parental.



5. Amor Lúdico o Ludus

- Características: Jugueteo, coqueto y sin compromiso serio.
- Cómo se vive: Común en las etapas iniciales de una relación o en relaciones casuales.



6. Amor Pragmático o Pragma

- Características: Realista, enfocado en la compatibilidad y en intereses comunes.
- Cómo se vive: En relaciones donde la conveniencia y los beneficios mutuos son fundamentales.



7. Amor Obsesivo o Mania

- Características: Intenso, posesivo y a menudo celoso.
- Cómo se vive: Puede llevar a relaciones desequilibradas y poco saludables.



8. Amor Completo o Consumado

- Características: Combina pasión, intimidad y compromiso.
- Cómo se vive: Es el ideal de una relación amorosa plena y equilibrada.

Referencias bibliografía:

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

<https://www.therapyside.com/post-es/tipos-de-amor-cuales-son-segun-la-psicologia>