

universidad del sureste.



**Mi Universidad**

# SUPER NOTA

*Nombre del alumno: Leticia mayo López*

*Materia: Desarrollo Humano*

*Actividad: súper nota de la inteligencia*

*Emocional, y los tipos de amor.*

*Tema: III. Inteligencia Emocional*

*Nombre del profesor: Luz María Castillo Moreno*

*Licenciatura: Administración y estrategia de negocios*

*6° cuatrimestre*

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### ¿QUÉ ES?

La inteligencia emocional es la que nos permite tomar Conciencia de nuestras emociones, comprender los Sentimientos de los demás, tolerar las presiones y Frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar Nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una Actitud empática y social, que nos brinde más Posibilidades de desarrollo personal.

Se define como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, de regular nuestros propios estados de ánimo y de empatizar y confiar en los demás.

### CARACTERÍSTICAS

- Origen del término
- Inteligencia tradicional
- Las capacidades emocionales adquiridas
- Reconocimiento y dominio de emociones
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Empatía
- Educación de Emociones
- Solidaridad con otros
- Asertividad
- Capacidad para liderar

## LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO

En el ámbito político, laboral o empresarial, aprender a comunicarse de forma emocional puede ayudar a vender más productos, convencer a más público, conseguir votantes, o acabar la entrevista de trabajo con un contrato firmado.

### QUE ES LA COMUNICACION EMOCIONAL

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

## **TIPOS DE AMOR**

### **¿QUÉ ES EL AMOR**

Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.

## VENTAJAS DEL AMOR

- ❖ Reducción del estrés
- ❖ Mejor sueño
- ❖ Mejora de la salud inmunológica
- ❖ Reducción del dolor menos depresión
- ❖ Mayor capacidad para resolver problemas
- ❖ Mejora de la función cognitiva
- ❖ Una vida más larga

## CARACTERÍSTICAS DEL AMOR

-  Intimidad
-  Pasión
-  Compromiso

### Tipos

- ✓ .AMOR PLATÓNICO
- ✓ ENCAPRICHAMIENTO
- ✓ AMOR DE SIMPATÍA
- ✓ .AMOR VACÍO
- ✓ AMOR FATUO
- ✓ AMOR INMADURO
- ✓ AMOR AMISTOSO
- ✓ AMOR ROMÁNTICO
- ✓ .AMOR RECÍPROCO
- ✓ AMOR PROYECTUA