

**Nombre del alumno: Carolina Hernandez jimenez**

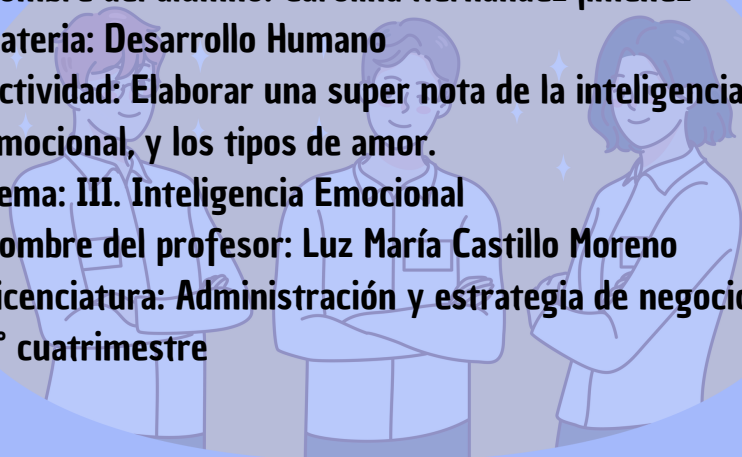
**Materia: Desarrollo Humano**

**Actividad: Elaborar una super 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.

## QUE MÁS?

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

## 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.



## 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



# 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.

## CARACTERÍSTICAS DEL AMOR

- Intimidad
- Pasión
- Compromiso



## TIPOS DE AMOR

1. AMOR PLATÓNICO
2. ENCAPRICHAMIENTO
3. AMOR DE SIMPATÍA
4. AMOR VACÍO
5. AMOR FATUO
6. AMOR INMADURO
7. AMOR AMISTOSO
8. AMOR ROMÁNTICO
9. AMOR RECÍPROCO
10. AMOR PROYECCIONAL



## 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



PEACE  
& LOVE