



UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE

# Lic. Administración y Estrategias de Negocios

## Desarrollo humano

Profra.: Luz María Castillo Moréno

### Actividad 2

Miguel Gómez Méndez

*04 de agosto del 2024. Ocosingo, Chiapas*

# Inteligencia emocional:

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de identificar, entender, manejar y utilizar las emociones de manera efectiva y positiva. Implica tanto la autogestión emocional como la capacidad de gestionar las relaciones con los demás.

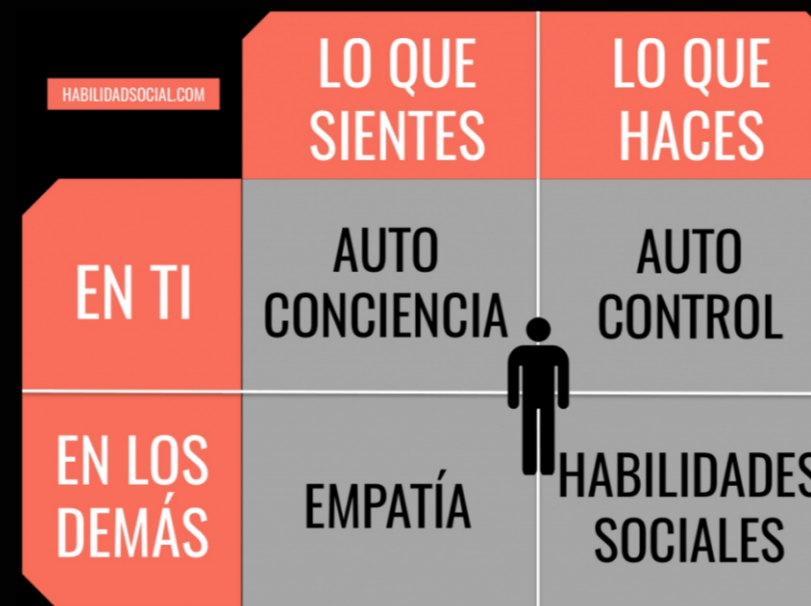
## Componentes de la inteligencia emocional

1. Autoconciencia
  - Conocimiento de las propias emociones
  - Reconocimiento de cómo las emociones afectan pensamientos y comportamiento.
  - Conocimiento de las propias fortalezas y debilidades.
2. Autorregulación
  - Capacidad para controlar o redirigir emociones disruptivas.
  - Habilidad para adaptarse a cambios.
  - Mantenimiento de estándares de honestidad e integridad.
3. Motivación
  - Pasión por el trabajo más allá del dinero y el estatus.
  - Tendencia a trabajar con energía y persistencia.
  - Orientación hacia el logro y la búsqueda de metas.
4. Empatía
  - Capacidad para entender las emociones de otras personas.
  - Habilidad para tratar a las personas según sus reacciones emocionales.
  - Comprensión y manejo de las relaciones interpersonales.
5. Habilidades sociales
  - Capacidad para gestionar relaciones y construir redes.
  - Habilidad para encontrar puntos en común y construir relaciones.
  - Competencia para liderar, inspirar y colaborar con otros.



## Importancia de la inteligencia emocional

1. Mejora la comunicación y la comprensión interpersonal.
2. Aumenta la capacidad de resolver conflictos.
3. Facilita la toma de decisiones informadas y equilibradas.
4. Promueve un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.
5. Contribuye al bienestar general y la salud mental.



## Cómo desarrollar la inteligencia emocional

1. Practica de la autoconciencia.
  - Reflexiona sobre tus emociones y su impacto.
  - Lleva un diario emocional.
  - Busca retroalimentación de otros.
2. Desarrollo de la autorregulación.
  - Practica técnicas de relajación y mindfulness.
  - Establece y mantén rutinas.
  - Mantén la calma bajo presión.
3. Fomento de la motivación.
  - Establece metas claras y alcanzables.
  - Encuentra un propósito significativo en lo que haces.
  - Mantén una actitud positiva y resiliente.
4. Mejora de la empatía
  - Escucha activamente a los demás.
  - Ponerte en el lugar del otro.
  - Observa el lenguaje corporal y las señales no verbales.
5. Fortalecimiento de las habilidades sociales.
  - Participa en actividades de equipo.
  - Desarrolla habilidades de comunicación efectiva.
  - Practica la resolución de conflictos de manera constructiva.



# Tipos de amor

El amor es una emoción compleja que puede manifestarse de diversas formas dependiendo de la relación y el contexto. La teoría clásica de los tipos de amor se basa en los estudios de psicólogos como John Lee y Robert Sternberg.

## Tipos de Amor según John Lee

### 1.-Eros (Amor Erótico):

Características: pasional e intenso, enfocado en la atracción física y sexual.

Descripción: amor romántico con una fuerte atracción física y deseo emocional profundo.

### 2.-Ludus (Amor Lúdico):

Características: Juguetón y sin compromiso, enfocado en la diversión y el disfrute.

Descripción: amor visto como un juego; no se toma muy en serio y puede involucrar múltiples parejas.

### 3.-Storge (Amor Amistoso):

Características: basado en la amistad y el afecto, desarrollo gradual y profundo.

Descripción: amor basado en una amistad sólida y duradera; se desarrolla con el tiempo.

### 4.-Pragma (Amor Pragmático):

Características: práctico y realista, enfocado en la compatibilidad y objetivos comunes.

Descripción: amor que busca una relación estable y duradera basada en intereses y metas comunes.

### 5.-Manía (Amor Obsesivo):

Características: intenso y posesivo, puede ser inestable y emocionalmente agotador.

Descripción: amor caracterizado por la obsesión y la dependencia emocional; puede ser destructivo.

### 6.-Ágape (Amor Altruista):

Características: desinteresado y sacrificial, enfocado en el bienestar del otro.

Descripción: amor incondicional y altruista; se preocupa profundamente por la felicidad y bienestar del otro.

## Tipos de Amor según Robert Sternberg (Teoría Triangular del Amor)

### 1.-Intimidad:

Características: cercanía emocional y conexión, compartir y apoyo mutuo.

Descripción: componente de la amistad profunda y el amor romántico; sin pasión intensa o compromiso a largo plazo.

### 2.-Pasión:

Características: atracción física y deseo sexual, emoción intensa y necesidad de unión.

Descripción: componente de la atracción física y el amor romántico; puede ser temporal y fluctuar con el tiempo.

### 3.-Compromiso:

Características: decisión de mantener una relación a largo plazo, responsabilidad y lealtad.

Descripción: componente de las relaciones duraderas; puede existir sin intimidad o pasión.

## Combinaciones de la Teoría Triangular del Amor

1.-Cariño (Intimidad): solo intimidad, relación cercana y de amistad sin pasión ni compromiso.

2.-Encaprichamiento (Pasión): solo pasión, atracción intensa sin intimidad ni compromiso.

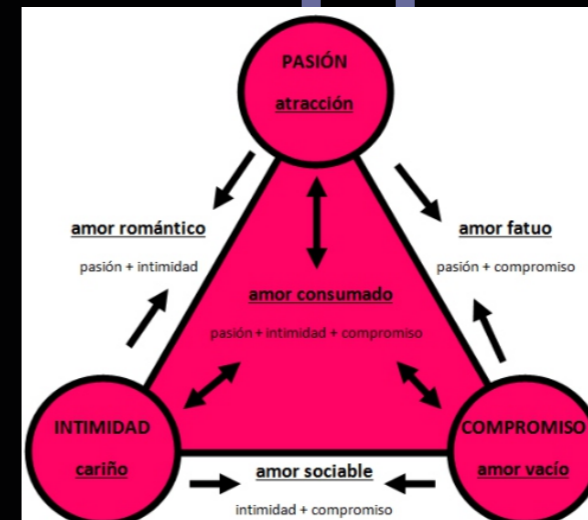
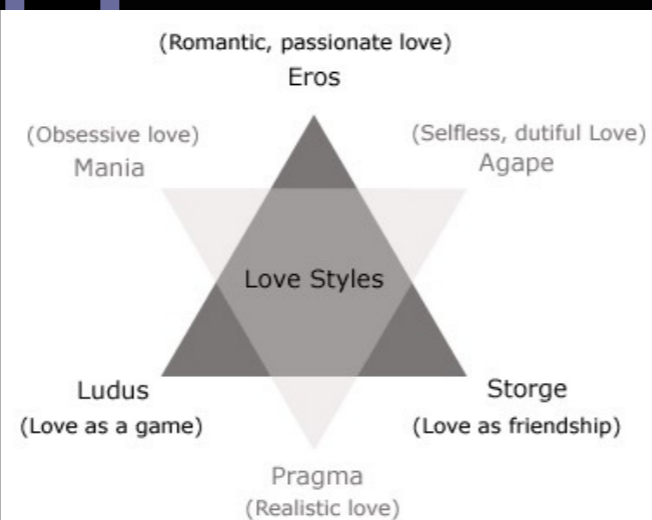
3.-Amor Vacío (Compromiso): solo compromiso, relación basada en la decisión de estar juntos sin pasión ni intimidad.

4.-Amor Romántico (Intimidad + Pasión): intimidad y pasión sin compromiso a largo plazo, relación emocional y físicamente intensa.

5.-Amor Sociable (Intimidad + Compromiso): intimidad y compromiso sin pasión, relación estable y cercana basada en la amistad.

6.-Amor Fatuo (Pasión + Compromiso): pasión y compromiso sin intimidad, relación basada en la atracción física y la decisión de estar juntos, sin conexión emocional profunda.

7.-Amor Consumado (Intimidad + Pasión + Compromiso): combinación de los tres componentes, relación ideal con cercanía emocional, atracción física y compromiso duradero.



# Bibliografía

<https://www.rededuca.net/blog/atencion-temprana/componentes-inteligencia-emocional#:~:text=De%20acuerdo%20a%20lo%20anterior,empat%C3%ADa%2C%20motivaci%C3%B3n%20y%20habilidades%20interpersonales.>

<https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>

<https://www.anahuac.mx/blog/inteligencia-emocional-en-el-trabajo>

<https://www.infocoonline.es/pdf/GuiaCompetenciasemocionales.pdf>

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

<https://www.psicoactiva.com/blog/tipos-de-amor-john-lee/>

<https://www.usergioarboleda.edu.co/noticias/teoria-triangular-del-amor/>