



SUPER NOTA

## **PRESENTACIÓN:**

**NOMBRE** PASCUAL  
**MAESTRA** MORENO  
**MA** NO  
**LICENCI** FINANZAS  
**PÚBLICAS**  
**6TO CUATRIMESTRE**

**ACTIVIDAD 2**

# UNIDAD 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL



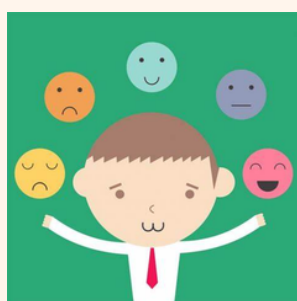
## INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La inteligencia emocional es concepto clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos



## CARACTERÍSTICAS

- La conciencia emocional. Es la autoconciencia y la comprensión de las propias emociones.
- El manejo de las emociones. Es la habilidad para controlar los impulsos y la expresión de las emociones.
- La motivación. Es la habilidad para canalizar y orientar las emociones para incentivar un accionar positivo en el individuo.
- La empatía. Es la habilidad para ponerse en el lugar de los demás y entender sus emociones y perspectivas.
- Las relaciones interpersonales. Es la habilidad para comunicarse, cooperar y resolver conflictos con los demás.



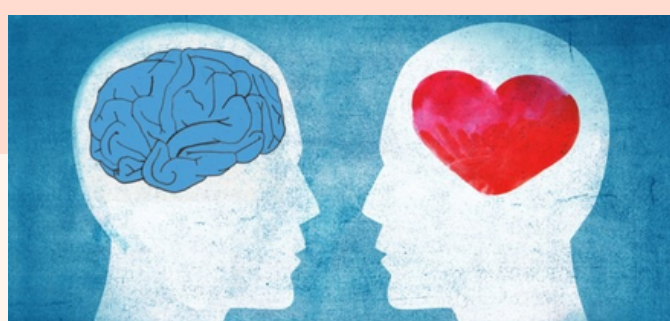
## COMUNICACIÓN EMOCIONAL

la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas. Comunicar no implica únicamente enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido a la otra persona. La otra persona tiene que descifrar el mensaje, y tiene que entenderlo, sólo así la comunicación es completa. 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 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

1. Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.
4. Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

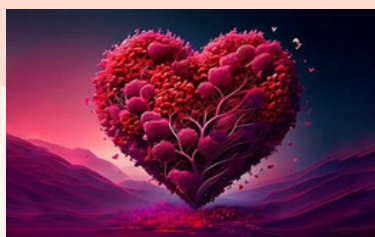


# TIPOS DE

# AMOR

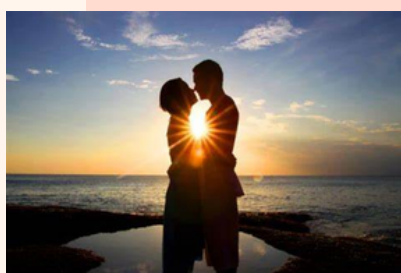
## ¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor es un concepto universal relativo a la afinidad o armonía entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista. De manera habitual, y fundamentalmente en Occidente, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia otros y basadas en la compasión, o bien como acciones dirigidas hacia otros y basadas en el afecto.



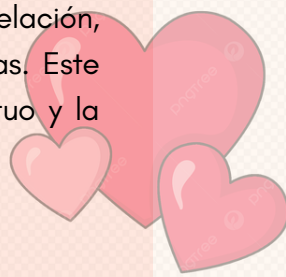
## Amor romántico

Se basa en la intimidad y la pasión. Hay una fuerte atracción física, emocional y sexual. Es el amor que se siente al inicio de una relación. El amor romántico es un vínculo apasionado espiritual, emocional y sexual entre dos personas que refleja una alta estima mutua de su valor como persona. Hemos de tener claro que amar a un ser humano significa conocer y amar a su persona. Este tipo de relación amorosa requiere conciencia, valor, conocimientos y sabiduría, para conseguir mantenerla en el tiempo.



## Amor comprometido:

se basa en la intimidad y el compromiso. Hay lealtad, confianza y dedicación. Es el amor que se mantiene a largo plazo. El amor comprometido es una forma de amor en la que ambas personas se dedican plenamente a la relación, trabajando juntas para superar desafíos y crecer juntas. Este tipo de amor se basa en la confianza, el respeto mutuo y la comunicación abierta.



## Amor compañero:

se basa en la intimidad y el compromiso. Hay afecto, respeto y apoyo. Es el amor que se comparte con un amigo o un familiar cercano.

## Amor fatuo

se basa en la pasión y el compromiso. Hay una decisión de estar juntos, pero sin una conexión profunda. Es el amor que se basa en el interés o la conveniencia.



## Según la psicología, existen seis tipos de amor:

- Eros: amor romántico y pasional que tiene que ver con la intensidad de la atracción física.
- Ludus: amor lúdico que busca la aventura y la diversión y en el que la atracción física también juega un importante papel.
- Storge: amor amistoso y tranquilo que se basa en la confianza y la estabilidad emocional.
- Manía: amor obsesivo y posesivo que se caracteriza por la inseguridad y los celos.
- Pragma: amor práctico y racional que se basa en la compatibilidad y la conveniencia.

# BIBLIOGRAFÍA:

Desarrollo de  
liderazgo, National Minority Aids Council; Enlace:  
<https://targethiv.org/sites/default/files/file-upload/resources/desarrollo-de-liderazgo.pdf>

- Erotismo y sexualidad ; publicado en 2013; Pdf

Enlace:<http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/ar/ar010/index/assoc/D10142.dir/Schaufler>.

- Herrera Garnica, Gloria Rebeca de Fátima; 2013 .Desarrollo humano; Pearson,
  - Huerta Pérez, Isidro; 2011. Cimientos para el desarrollo personal;
- Sacasa, María del Carmen; ,2012. Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo  
México; PNUD
- Suarez Pérez, Claudia Angelina; Desarrollo humano 3. 2011.La adolescencia;  
Trillas,