EUDS Mi Universidad Super Nota

Nombre del Alumno: Diana Paola Perez Briones

Nombre del tema: Inteligencia emocional y Características

de la inteligencia emocional

Parcial: 4^{to}

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz María Castillo Moreno

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6^{to}

Inteligencia Emocional



Definición

La inteligencia emocional (IE) es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente.





Madurez emocional

La madurez emocional muestra la evolución vital de un ser humano que a lo largo de la vida ha experimentado un recorrido interior definido por un crecimiento como persona.





La madurez emocional es la capacidad de estar a la altura de la excelencia que la propia vida plantea en los retos cotidianos, en los problemas, en la amistad, en el amor, en la familia, en el presente, en los objetivos.

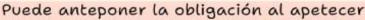


Características de la madurez emocional



Coherencia en el pensamiento y la acción

una persona madura es aquella que actúa en armonía con aquello que piensa tomando como rerefencia los valores éticos como principios esenciales del obrar correcto.



Una persona madura es consciente de que el deber también forma parte de la vida y es capaz de anteponer en muchos momentos este sentimiento de responsabilidad por delante del apetecer ya que está comprometida con un propósito.





Responsabilidad frente a culpabilidad

Una persona con madurez emocional utiliza el término asertivo de responsabilidad como mecanismo para incrementar el aprendizaje en torno a errores cometidos. Este concepto es más proactivo y asertivo que el de la culpabilidad.



Toma el control de su vida

Una persona madura emocionalmente no pierde el tiempo en compadecerse a si misma por la mala suerte. Es una persona que decide en presente sobre aquellas decisiones que le permiten estar en el lugar que de verdad desea.





Acepta los limites

Una persona con madurez emocional tolera la frustración que surge ante un límite que rompe con algún sueño o deseo significativo. Es decir, es capaz de trascender a este punto en concreto.

BIBLIOGRAFIA

LC-LDE606-DESARROLLO HUMANA (4).pdf

https://www.canva.com/design/DAGMTSOnnGs/NV9xdy0uTT11x KwPNxDnQ/view?utm content=DAGMTS
OnnGs&utm campaign=designshare&utm medium=link&utm source=editor