



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 rereferencia los valores éticos como principios esenciales del obrar correcto.



Puede anteponer la obligación al apetecer

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 sí 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 límites

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=DAGMTSOnnGs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGMTSOnnGs/NV9xdy0uTT11x_KwPNxDnQ/view?utm_content=DAGMTSOnnGs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)