



Nombre del Alumno: Dulce María Gómez Gutiérrez

Nombre del tema: Unidad IV Madurez Emocional

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillen

Nombre de la Licenciatura: Derecho

Cuatrimestre: 6°

MADUREZ EMOCIONAL

DESARROLLO HUMANO



¿Que es?

capacidad de comprender, gestionar y expresar las propias emociones de manera saludable, así como de responder a las emociones de los demás de forma efectiva.



Implica

Habilidad de manejar situaciones difíciles, mantener relaciones saludables y construir una vida plena.

No se trata de reprimir las emociones, sino de ser consciente de ellas y responder de forma constructiva.



Características

Autoconciencia:

- Reconocer las propias emociones y cómo influyen en el comportamiento.



Autorregulación

Gestionar las emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas y buscando soluciones constructivas.



Empatía

Comprender y compartir los sentimientos de los demás, mostrando interés y apoyo.

MADUREZ EMOCIONAL

DESARROLLO HUMANO



Comunicación asertiva

Expresar los propios sentimientos y necesidades de forma clara y respetuosa, sin agredir ni someterse.



Adaptabilidad

Ajustarse a diferentes situaciones y cambios, manteniendo la calma y la flexibilidad.



Resiliencia

Recuperarse de situaciones difíciles, aprendiendo de las experiencias y creciendo a partir de ellas.



Autenticidad

Ser fiel a uno mismo, mostrando las emociones genuinas y actuando de acuerdo con los propios valores.



Empatía

Comprender y compartir los sentimientos de los demás, mostrando interés y apoyo.