



UDS

Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Leidy Mariana Velasco García

Nombre del tema: Madurez emocional

Parcial: 4to parcial

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to cuatrimestre

MADUREZ EMOCIONAL

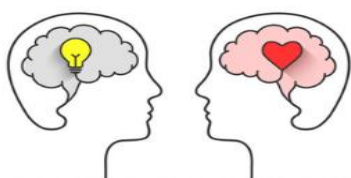
1. ¿Qué es?

Es la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones, así como responder adecuadamente a las emociones de los demás.



Características clave

2.



- Reconoce lo que siente, piensa y necesita
- Comprende y respeta las emociones ajenas.
- No culpa a otros por lo que siente..

2. Características clave

- Acepta que no todo siempre saldrá bien.
- Se expresa con respeto y claridad.
- No actúa por impulso, reflexiona antes de responder.
- Suelta el rencor y aprende de la experiencia.



Beneficios

4.



- Mejora relaciones personales
- Aumenta el bienestar mental
- Facilita la toma de decisiones
- Reduce conflictos y estrés
- Promueve la autoestima y la resiliencia

5. ¿Cómo desarrollarla?

- Reflexiona sobre tus emociones
- Respira antes de reaccionar
- Habla desde lo que sientes, no desde la culpa
- Escucha sin interrumpir
- Aprende de tus errores
- Sé amable contigo mismo y con los demás

