



*Nombre del Alumno: Luz Patricia Albores Vázquez*

*Nombre del tema: Madurez Emocional*

*Nombre de la Materia: Desarrollo Humano*

*Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Sexto*

*Parcial: Cuarto*

# MADUREZ EMOCIONAL

se refiere a la 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.

## 1. Autoconciencia

Reconocer las propias emociones y cómo influyen en el comportamiento.



## 2. Autorregulación

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

## 3. Empatía

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



## 4. Comunicación asertiva

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

## 5. Adaptabilidad

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



## 6. Autenticidad

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

## BIBLIOGRAFIA

- <https://estudiantes.ucontinental.edu.pe/noticias/reconoce-las-caracteristicas-de-una-persona-emocionalmente-madura/#:~:text=La%20madurez%20emocional%20es%20la,lo%20largo%20de%20la%20vida..>