



Nombre del Alumno: Evelin Aguilar García

Nombre del tema: Madurez Emocional

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 6to cuatrimestre

Parcial: 4



Madurez emocional

“Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en nosotros mismos como en nuestras relaciones humanas”.

(Daniel Goleman).

PRINCIPIOS DE LA IE

.....

1 AUTOCONOCIMIENTO

Consiste en saber expresar de manera correcta lo que estamos sintiendo, lo cual implica conocer e identificar nuestras emociones, pero también sus efectos.

2 AUTORREGULACIÓN

Involucra el poder controlar y manejar de manera adecuada nuestros impulsos.



3 AUTOMOTIVACIÓN

Es la capacidad que nos impulsa, mediante el uso adecuado de nuestras emociones, a alcanzar nuestras metas.

4 EMPATÍA

Es la competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.



5 HABILIDADES SOCIALES

Implica la capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativos para lograr un acercamiento eficaz.



