



Super nota

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero

Nombre del tema: Madurez Emocional y sus Características

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Luz María Castillo Moreno

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

6to Cuatrimestre, Grupo B, 4° parcial



4.10 MADUREZ EMOCIONAL



CONCEPTO

La madurez emocional se puede definir como la capacidad de controlar y gestionar adecuadamente las propias emociones y las de los demás.

CONCEPTOS BÁSICOS:

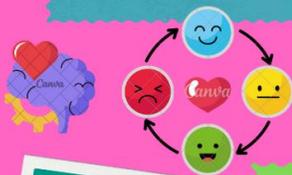
1.-*La madurez emocional muestra la **evolución vital de un ser humano**.

- Tiene experiencia(ha crecido como persona).
- Tiene nuevas herramientas para gestionar las situaciones.



2.-* El nivel de madurez de una persona se observa, en parte, en la respuesta que ofrece a los sucesos propios del vivir.

La madurez personal y emocional no evita el sufrimiento de manera definitiva, sin embargo, si **evita el sufrimiento innecesario**.



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... Es decir, es la capacidad de ser y actuar desde tu mejor versión en cada circunstancia.



4.11 CARACTERÍSTICAS DE LA MADUREZ EMOCIONAL



1. COHERENCIA EN EL PENSAMIENTO Y EN LA ACCIÓN

Una persona madura es aquella que actúa en armonía con aquello que piensa tomando como referencia los **valores éticos** como principios esenciales del obrar correcto.



2. PUEDE ANTEPONER LA OBLIGACION 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**.



3. 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 utilizado constantemente como una forma de resaltar el fallo y la imperfección del autor de una acción.



4. TOMA EL CONTROL DE SU VIDA

Es consciente de que existen factores sobre los que no puede decidir realmente, sin embargo, 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.



5. 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.



Bibliografía

[846d1aa47b718e0d653a86c30c4baae0-LC-LEN606 DESARROLLO HUMANO.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)