



**Mi Universidad**

## **SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Alejandra Monserrath Aguilar Diaz*

*Nombre del tema: Madurez emocional*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

*Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas, al 27 de julio del 2025*

# Madurez EMOCIONAL



## ¿Qué es?

Capacidad de una persona para comprender, gestionar y expresar sus emociones de manera saludable, así como para relacionarse con los demás de forma efectiva y constructiva

## Autoconciencia

Conocer las propias emociones, fortalezas y debilidades.



## Autorregulación

Gestionar las emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas.

## Empatía

Comprender y compartir los sentimientos de los demás.



## Comunicación efectiva

Expresar las emociones de forma clara y asertiva, respetando a los demás

## Responsabilidad

Aceptar las consecuencias de las propias acciones y tomar decisiones informadas



# Madurez EMOCIONAL



## Resiliencia

Adaptarse a la adversidad y recuperarse de experiencias difíciles

## Tolerancia a la frustración

Afrontar las decepciones y obstáculos con calma y paciencia



## Flexibilidad

Adaptarse a los cambios y aprender de las experiencias

## Independencia emocional

Ser capaz de disfrutar de la soledad y tomar decisiones sin depender excesivamente de la aprobación de los demás



## Madurez emocional

Es un proceso continuo de aprendizaje y desarrollo. A medida que se adquieren habilidades para gestionar las emociones, se fortalece la capacidad para afrontar los desafíos de la vida y construir relaciones más saludables y satisfactorias

