



Nombre del Alumno: Víctor Escandón Aquino

Nombre del tema: Madures emocional

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

Parcial: 4



Madures emocional

CONCEPTO

La madurez emocional es la capacidad de reconocer, gestionar y expresar las emociones de forma equilibrada. Implica actuar con responsabilidad emocional, empatía y autocontrol, incluso en situaciones difíciles.



CARACTERÍSTICAS

- Autoconciencia:
 - Reconocer las propias emociones y entender cómo afectan el comportamiento.
- Autocontrol:
 - Regular impulsos, reacciones y emociones en momentos de estrés o conflicto.
- Empatía:
 - Comprender y respetar los sentimientos de los demás sin juzgar.
- Responsabilidad emocional:
 - Asumir la responsabilidad de las propias emociones y acciones, sin culpar a otros.
- Tolerancia a la frustración:
 - Aceptar que no todo sale como se espera sin desbordarse emocionalmente.
- Comunicación asertiva:
 - Expresar necesidades y sentimientos con respeto y claridad.

Coherencia en el pensamiento y en acción

Coherencia en el pensamiento y en la acción
El ser humano puede estar condicionado por los contrastes y contradicciones entre la teoría y la práctica del vivir. Sin embargo, 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.

Puede anteponer la obligación 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.



- No es innata:
- La madurez emocional se desarrolla con el tiempo, a través de la experiencia, la autorreflexión y el aprendizaje emocional.
- Relaciones saludables:
 - Las personas emocionalmente maduras construyen relaciones más sólidas y basadas en la confianza y el respeto.
- Clave para el bienestar:
- Favorece la salud mental, reduce el estrés y mejora la toma de decisiones.



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.

COMO SE DESARROLLA

- Practica la autorreflexión diaria
- Aprende a pausar antes de reaccionar
- Trabaja la escucha activa
- Busca apoyo terapéutico si lo necesitas
- Desarrolla la empatía y la gratitud

