



Nombre del Alumno: Gretel Shadia Escriba Pérez

Nombre del tema: Maduración emocional

Parcial: 4 to

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Flores Guillén Hortensia

Nombre de la Licenciatura: Lic. en Enfermería

Cuatrimestre: 6 to

✦ MADURACION ✦ EMOCIONAL



QUE ES

La maduración emocional es el proceso continuo mediante el cual las personas aprenden a reconocer, comprender y manejar sus emociones a lo largo de la vida. No consiste solo en "avanzar con la edad", sino en desarrollar habilidades que permitan responder con inteligencia emocional ante las circunstancias cotidianas

PORQUE ES IMPORTANTE

- Favorece relaciones sanas y comunicativas.
- Aumenta la resiliencia frente al estrés y la adversidad.
- Mejora la salud mental, reduciendo ansiedad y depresión



HITOS DEL DESARROLLO EMOCIONAL POR ETAPAS



- Infancia: surgimiento de emociones básicas y normas de expresión según el contexto.
- Adolescencia: uso de estrategias cognitivas para regular emociones y consideración del entorno social.
- Adulthood and beyond: autorregulación más automática, enfoque en experiencias positivas y bienestar sostenido

COMPONENTES CLAVE DE LA MADURACIÓN EMOCIONAL

- Conciencia emocional: Identificar y nombrar tus emociones así como las de los demás.
- Regulación emocional: Manejar adecuadamente las emociones y sentimientos, usando estrategias como el afrontamiento y expresión equilibrada.
- Autonomía emocional: Autoestima, responsabilidad emocional, resiliencia y automotivación.
- Competencia social: Comunicación efectiva, asertividad, empatía y resolución de conflictos.
- Habilidades de vida para el bienestar: Decidir, fijar objetivos adaptativos, buscar recursos y actuar con bienestar emocional.



SEÑALES DE MADUREZ EMOCIONAL



- Autoconciencia: Conoces tus emociones, fortalezas, debilidades y patrones de reacción.
- Autorregulación: Esperas antes de actuar, mantienes la calma, usas respiración o reframing para gestionar emociones.
- Empatía: Sabes ponerte en los zapatos del otro, compartir sentimientos y validar emociones ajenas.
- Responsabilidad: Asumes errores sin culpar y propones formas de rectificar.
- Apertura mental y humildad: Sabes que no tienes todas las respuestas y estás dispuesto a aprender de otros.
- Resiliencia: Te recuperas de los fracasos, extraes lecciones y sigues adelante.
- Relaciones equilibradas: Estableces límites sanos, gestionas conflictos y mantienes comunicación respetuosa
- Capacidad de perdonar: A otros y a ti mismo, liberando el resentimiento y promoviendo tu bienestar

CÓMO FOMENTAR TU MADUREZ EMOCIONAL HOY

- Desarrolla autoconocimiento y regula tus emociones con atención.
- Practica empatía y comunicación asertiva.
- Establece límites y aprende a decir "no" cuando sea necesario.
- Practica bienestar: autocuidado, resolución de conflictos y toma de decisiones alineadas con tus valores

