



Nombre del Alumno: Clara Luz Gonzalez Lopez

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

MADUREZ EMOCIONAL



Qué es?

La madurez emocional es la capacidad de mantener manerra haludable las propias emociones, entender la de los emà e y responder adecuadamente de diferentes situaciones de vida.

Características de una Persona Emocionalmente Madura

- ✓ **Autoconocimiento:** Reconoce y acepta sus emociones
- ✓ **Responsabilidad:** No culpa a otros por lo que siente o hace
- ✓ **Empatía:** Entiende las emociones y perspectivas de los demás
- ✓ **Autocontrol:** No reacciona impulsivamente
- ✓ **Comunicación asertiva:** Expresa lo que siente sin agredir ni reprimir
- ✓ **Capacidad de perdonar:** Libera rencores y aprende de las experiencias
- ✓ **Toma de decisiones consciente** Evalúa consecuencias emocionales

"La madurez emocional no es reprimir lo que sientes, sino saber cómo sentirlo, procesarlo

Señales de Inmadurez Emocional

- ✗ Reacciones exageradas o impulsivas
- ✗ Dificultad para aceptar críticas
- ✗ Negación o evasión de emociones
- ✗ Culpar constantemente a los demás
- ✗ Falta de empatía

Beneficios

- ★ Mejores relaciones personales
- ★ Reducción del estrés y ansiedad
- ★ Mayor bienestar y autoestima
- ★ Mejor toma de decisiones

MADURES EMOCIONAL



COHERENCIA EN EL PENSAMIENTO Y EN LA 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.

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.



PUEDE ANTEPONER LA OBLIGACIÓN AL APETEDECER

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.



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.



ACEPTA LOS LÍMITES

La voluntad de una persona con inmadurez emocional es caprichosa y vulnerable ante los límites que impone la propia vida cuando el ritmo de los acontecimientos externos no está acompañado con las propias expectativas internas.



LA MADUREZ EMOCIONAL

05