



Mi Universidad

- ♥ *Nombre del Alumno:* KARLA VALERIA RAMOS CANSINO
- ♥ *Nombre del tema:* MADURES EMOCIONAL
- ♥ *Parcial:* 4
- ♥ *Nombre de la Materia:* ENFERMERIA CLINICA I
- ♥ *Nombre del profesor:* HORTENSIA FLORES GUILLEN
- ♥ *Nombre de la Licenciatura:* ENFERMERIA
- ♥ *Cuatrimestre:* 6



SUPER NOTA: MADUREZ EMOCIONAL



La madurez emocional es la capacidad de comprender, gestionar y expresar adecuadamente las emociones propias, así como entender y respetar las emociones de los demás, promoviendo relaciones saludables, decisiones responsables y bienestar personal.



1. Reconocimiento emocional: Saber identificar lo que se siente y por qué.



2. Autocontrol: Capacidad de manejar emociones intensas como enojo, tristeza o frustración.



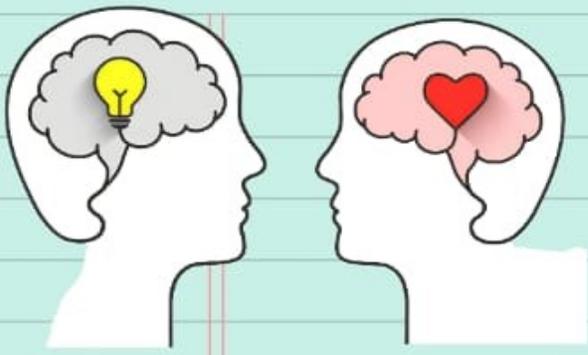
3. Empatía: Comprender lo que sienten los demás sin juzgar.



4. Responsabilidad emocional: No culpar a otros por lo que uno siente o hace.



5. Relaciones sanas: Construcción de vínculos basados en respeto, límites claros y comunicación honesta.



La madurez emocional se forma con base en:

- Autoconocimiento (reconozco mis emociones)
- Autoregulación (controlo mis reacciones)
- Motivación (me esfuerzo por mejorar)
- Empatía (entiendo al otro)
- Habilidades sociales (me relaciono con respeto)





Una persona emocionalmente madura no es aquella que no siente, sino quien sabe cómo actuar frente a lo que siente. No busca culpables, asume sus decisiones, se comunica de forma asertiva y no se deja arrastrar por impulsos. La madurez emocional no depende de la edad, sino del desarrollo interior.



 **Control emocional:** representa la capacidad de mantener la calma y tomar decisiones con inteligencia.

 **Autoconocimiento:** el espejo simboliza el conocerse a uno mismo.

 **Empatía:** el corazón representa la conexión emocional con los demás.

 **Conciencia y dirección:** la brújula muestra que la madurez emocional guía nuestras acciones.

 **Base sólida:** simboliza la estabilidad emocional en situaciones difíciles.

