



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino
Martínez

Nombre del tema: Madurez emocional

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

MADUREZ EMOCIONAL



¿QUÉ ES LA MADUREZ EMOCIONAL

Es la capacidad de una persona de afrontar las dificultades que se le presentan de una forma equilibrada. Indica una alta inteligencia emocional, habilidades sociales, empatía, responsabilidad y experiencias vitales.



- Generalmente, se dice que una persona es madura cuando es independiente y sabe pensar por sí misma.

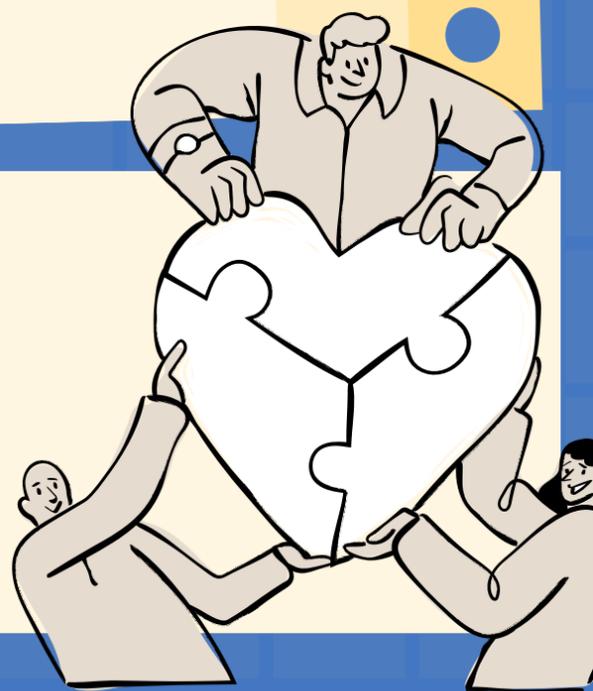
- Una persona inmadura emocionalmente sería, por tanto, alguien con poca inteligencia emocional, pocas habilidades sociales, irresponsable y con pocas experiencias vitales. Se trata de alguien dependiente emocionalmente.



CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS MADURAS EMOCIONALMENTE



- La persona posee una identidad desarrollada, sabe quién es y trata de ser fiel a sí misma, a sus valores, creencias y actitudes, y comportarse de acuerdo con ello.



- Sabe distinguir entre la razón y la emoción y, cuando lo desea, es capaz de elegir métodos de funcionamiento racionales, en vez de ser dominado por sus emociones.



Posee metas y objetivos realistas en su vida, planifica y lleva a cabo las acciones necesarias para conseguir dichas metas de una forma estructurada y racionalizada.



Son personas independientes y asertivas, capaces de reconocer sus defectos y errores, así como sus habilidades y destrezas.



Tienen tendencia a establecer relaciones de igual a igual, sin necesidad de confeccionar categorías que delimiten sus relaciones personales.



Son capaces de controlar el efecto que les causan las cosas. Sus reacciones emocionales no están sujetas de forma directa a los estímulos externos, sino a la elaboración interna que realizan sobre ellos.

