



Nombre del alumno: María José López Guillén

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de julio del 2025

MADUREZ EMOCIONAL:

SE REFIERE A:

La capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, así como de responder a las de los demás de manera adecuada. Implica la habilidad para adaptarse a diferentes situaciones, asumir responsabilidades y construir relaciones saludables.



Características:

Autoconciencia: Conocer las propias emociones, fortalezas y debilidades.

Autorregulación: Gestionar las emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas.

Empatía: Comprender y compartir los sentimientos de los demás.



Características:

Habilidades sociales: Comunicarse eficazmente, establecer relaciones saludables y resolver conflictos de manera constructiva.

Resiliencia: Afrontar los desafíos y adversidades de la vida con flexibilidad y fortaleza.



Cómo se desarrolla:

Autoconocimiento: Reflexionar sobre las propias emociones y reacciones.

Atención plena (Mindfulness): Practicar la conciencia del presente para observar las emociones sin juzgarlas.



Es fundamental:

Para una vida plena, ya que permite gestionar adecuadamente las emociones, afrontar desafíos con equilibrio, mejorar las relaciones interpersonales y tomar decisiones más reflexivas y sabias.



Conclusiones y recomendaciones:

Aunque no existe una edad límite para madurar, se puede trabajar en ella a través de la formación en autoconocimiento, la exploración de heridas emocionales, la implementación de estrategias de regulación emocional (como el arte, el deporte, la meditación).



REFERENCIAS: Antología, apuntes y diapositivas.