



**Nombre del alumno:** Leyvi Jacqueline Hernández Aguilar.

**Nombre del profesor:** Hortensia Flores Guillen.

**Nombre del trabajo:** Super nota.

**Materia:** Desarrollo humano.

**Grado:** 6°

**Grupo:** A

**De Psicología**

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Julio de 2025.

# MADUREZ EMOCIONAL

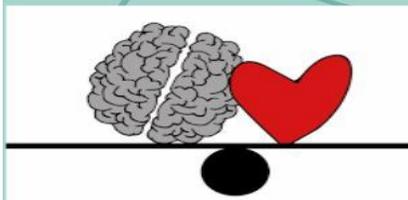


## IDEA PRINCIPAL

La madurez emocional es la capacidad de una persona para reconocer, regular y expresar adecuadamente sus emociones, asumir responsabilidad sobre sus actos, mantener relaciones sanas y responder con equilibrio ante las situaciones de la vida.

## CÓMO SE DESARROLLA ESTE PROCESO.

- Conciencia emocional.
- Autorregulación.
- Empatía.
- Responsabilidad emocional.
- Relaciones saludables.
- Resiliencia.



## COMPONENTES QUE LA CONFORMAN

- Autoconocimiento.
- Autoaceptación.
- Responsabilidad emocional.
- Autocontrol.
- Empatía.
- Comunicación asertiva.

## QUÉ SIGNIFICA TENER MADUREZ EMOCIONAL.

Tener madurez emocional no significa no sentir emociones negativas, sino saber manejarlas con equilibrio. Una persona madura emocionalmente:

- Resuelve conflictos sin violencia.
- No se deja llevar por impulsos.
- Escucha antes de reaccionar.



## REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA DE LA MADUREZ EMOCIONAL.

- Árbol: representa autoconocimiento y adaptación.
- Agua calma: simboliza equilibrio emocional, fluidez y control interno.
- Fuego contenido: representa la fuerza emocional bien manejada.
- Figura meditando: equilibrio, paz interior, autorreflexión.
- Corazón con cicatrices: aceptación de las heridas emocionales como parte del crecimiento.