



SÚPER NOTA

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. Hortensia Flores Guillén

"Madurez Emocional"

Desarrollo Humano

Licenciatura en psicología

Sexto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 26 de julio de 2025.

Madurez Emocional

¿Qué es?



Capacidad de reconocer, regular y expresar emociones de forma saludable.



Implica autoconocimiento, empatía y responsabilidad emocional.



Beneficios psicológicos



Mejora la resiliencia, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.



Reduce impulsividad, estrés y conflictos emocionales.

Enfoque desde Psicología



Se desarrolla a lo largo de la vida mediante experiencias, reflexión y vínculos afectivos.



Es base para el bienestar psicológico y la autorregulación emocional.

