



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre de  
alumno: Darla  
Amaranta Ortiz  
Sanchez**

**Nombre del  
profesor:  
hortensia**

**Nombre del  
trabajo:super  
nota**

**Materia:  
DESAROLLO  
HUMANO**

**Grado: 6  
cuatrimestre**

**Grupo: A**

# MADUREZ EMOCIONAL

## Una persona emocionalmente madura:

- Reconoce sus emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, etc.) sin negarlas o reprimirlas.
- Responde en lugar de reaccionar impulsivamente.
- Se responsabiliza de sus actos, sin culpar a otros constantemente.
- Tolerla la frustración y maneja la incertidumbre.
- Acepta críticas constructivas y aprende de sus errores.
- Puede mantener la calma en situaciones tensas o conflictivas.
- Sabe poner límites saludables sin agresividad ni sumisión.
- Tiene empatía y considera las emociones de los demás.

## Ejemplos de madurez emocional

Inmadurez emocional  
Culpa a otros por sus problemas  
Asume responsabilidad  
Se deja llevar por la ira  
Controla sus impulsos  
Busca aprobación constante  
Tiene seguridad interna  
Guarda rencores  
Aprende a perdonar  
Evita conflictos o explota  
Comunica con respeto  
Se victimiza  
Actúa con autonomía

## Cómo desarrollar madurez emocional?

Autoconocimiento: Conocer a ti mismo es el primer paso. ¿Qué te hace enojar? ¿Qué te pone triste?

Autorregulación: Aprender a manejar tus emociones sin reprimirlas ni dejar que te dominen.

Empatía: Ponerte en el lugar del otro y entender cómo se siente.

Comunicación asertiva: Decir lo que piensas y sientes con claridad y respeto.

Escucha activa: No solo oír, sino realmente atender al otro.

Aceptar la imperfección: En ti y en los demás.

Buscar ayuda si es necesario: Terapia, coaching o grupos de apoyo pueden ser útiles.

## Importancia de la madurez emocional

- Mejora tus relaciones personales y laborales.
- Disminuye el estrés y mejora tu salud mental.
- Facilita la toma de decisiones equilibradas.
- Favorece la autoestima y la autonomía emocional.

## ¿Cómo desarrollar madurez emocional?

Reflexiona antes de actuar.

Date un momento para pensar antes de reaccionar emocionalmente.

Reconoce tus emociones sin juzgarlas.

Todas las emociones son válidas; lo importante es cómo las manejas.

Habla de lo que sientes.

Aprender a decir "me siento triste" o "me molestó esto" sin miedo.

Escucha a los demás.

No solo oigas, intenta entender cómo se sienten y por qué.

Aprende de tus errores.

No se trata de ser perfecto, sino de crecer emocionalmente.

Busca ayuda si la necesitas.

Psicólogos, terapeutas o guías emocionales pueden ser muy valiosos.