



Nombre de alumno: Dulce María Guillén Mora

Nombre del profesor: Hortencia Flores Guillén

Nombre del trabajo: Actividad 4

Materia: Desarrollo Humanp

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: "A"

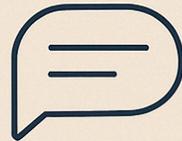
Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de julio del 2025



QUÉ ES LA MADUREZ EMOCIONAL

1. DEFINICIÓN

Madurez emocional es la capacidad de comprender, gestionar y expresar las emociones de forma saludable, y relacionarse con los demás con empatía y responsabilidad.



2. RASGOS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE MADURA

- Gestiona sus emociones sin reprimirlas
- Responde en lugar de reaccionar
- Acepta críticas y aprende de ellas
- Pone límites sin herir
- Empatiza sin absorber los problemas de otros
- Asume la responsabilidad de sus actos



4. CÓMO SE DESARROLLA?

- Autoconocimiento
- Terapia o acompañamiento emocional
- Práctica de la autorregulación
- Lectura, reflexión y tiempo personal
- Relaciones sanas

5. BENEFICIOS DE LA MADUREZ EMOCIONAL

- Mejores relaciones
- Menos ansiedad y estrés
- Mayor enfoque y toma de decisiones



“Madurar emocionalmente no es dejar de sentir, es aprender a sentir con sabiduría”

FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

APUNTES DE LA CLASE