

Nombre del alumno: Iván de
Jesús Velázquez Gabriel



Hombre de profesor:
Hortencia flores guillen

materia: Desarrollo humano

grupo A grado 6

¿Qué es la madurez emocional?

La madurez emocional es la capacidad de una persona para gestionar sus emociones de manera consciente y equilibrada. Una persona emocionalmente madura no solo reconoce lo que siente, sino que también sabe cómo expresar sus emociones de forma adecuada, sin herirse a sí misma ni a los demás.



Características de una persona emocionalmente madura:

1. Autoconocimiento: Reconoce sus emociones, fortalezas, debilidades y cómo afectan sus acciones.
2. Empatía: Se pone en el lugar de los demás, comprendiendo sus emociones y necesidades.
3. Autocontrol: No actúa impulsivamente. Aprende a controlar la ira, la tristeza o la frustración.
4. Responsabilidad emocional: No culpa a otros por lo que siente. Acepta sus emociones como propias.
5. Comunicación asertiva: Expresa lo que piensa y siente de forma clara, directa y respetuosa.
6. Resiliencia: Afronta las dificultades sin rendirse, aprendiendo de cada experiencia.

Importancia de la madurez emocional:

- Mejora las relaciones interpersonales.
- Favorece la toma de decisiones conscientes.
 - Reduce el estrés y la ansiedad.
 - Promueve el bienestar emocional.
- Ayuda al crecimiento personal y profesional.

Reflexión final:

Tener madurez emocional no significa dejar de sentir o reprimir lo que sentimos, sino entender que nuestras emociones son señales internas que nos ayudan a conocernos mejor. La clave está en aprender a gestionarlas con inteligencia, empatía y respeto, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.