

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 23 DE JULIO DEL 2015

EL TEMA DE HOY:

LA MADUREZ EMOCIONAL

La madurez se asocia, generalmente, a la edad cronológica y a los años de experiencia en la vida. Sin embargo, cuando se trata de **madurez emocional, la edad puede tener poco que ver en esto.**

Madurar significa entender que ha llegado ese punto de la vida en el que comprendes que no puede haber un amor más poderoso que el amor propio. Significa que has aprendido a aceptar lo que viene y a dejarlo fluir ante la vida.

La madurez emocional te permite tomar las riendas de tu vida. Tener una visión propia del mundo y una gran ambición para el éxito. Al desarrollar la madurez emocional, la vida se convierte en un placer y no una tarea.

La madurez emocional no surge de la nada, sino que requiere de trabajo, de esfuerzo, de voluntad y de ganas de mirar en tu interior. Porque no solo es tener la cabeza en orden, sino también el corazón. Es decir tener equilibrio entre la razón y la emoción.

Características de las personas emocionalmente maduras:

1.- La persona emocionalmente madura **tiene una identidad desarrollada**, sabe quién es y trata de ser fiel a sí misma, a sus valores, a vivir y comportarse de acuerdo con ello y no según las modas o lo que dicte el grupo al que pertenece.

2.- **Sabe distinguir entre razón y emoción** y, aunque puede optar por dejarse llevar por uno u otro aspecto, según lo prefiera, es capaz de elegir en vez de verse dominado por las emociones o tratar de controlarlas recurriendo exclusivamente a la razón. Es decir, presenta un equilibrio adecuado entre razón y emoción.

3.- **Tiene metas y objetivos realistas** que alcanzar y planifica y lleva a cabo las acciones necesarias para lograr dichas metas, sin quedarse solo en palabras o fantasías. Sus metas le ayudan a dotar de sentido a su vida, alcanzar logros y mejorar su situación. Por el contrario, las personas sin metas viven vidas mucho más vacías y con menos sentido.

4.- **No son personas pasivas y dependientes, sino independientes y asertivas**, capaces de reconocer sus propios derechos y luchar asertivamente por ellos. Hacen lo posible por reconocer sus defectos y errores y buscan soluciones a sus problemas en vez de culpar a los demás o quejarse. Piden ayuda cuando realmente la necesitan, y la aceptan de buena gana, pero no piden ayuda innecesariamente.

5.- **Establecen relaciones de igual a igual**, mientras que las personas más inmaduras a menudo establecen el rol de padre/madre o hijo en sus relaciones con los demás. Las personas emocionalmente maduras se relacionan con los demás desde su propia independencia e individualidad. Son personas autosuficientes, que pueden estar solas y valerse por sí mismas, pero que pueden elegir compartir su vida con alguien. En sus relaciones dan y reciben por igual, son capaces tanto de dar como de recibir amor, ayuda, consuelo, apoyo, etc.

6.- **No se ofenden con facilidad ni les afectan especialmente las críticas o comentarios negativos de los demás**, porque tienen una buena autoestima, saben reconocer sus fallos y aceptarlos, saben tomarse a sí mismos con sentido del humor cuando hace falta, saben que no son perfectos y, en general, tienen una buena opinión de sí mismos que no se ve desquebrajada con facilidad por comentarios negativos.

7.- **Tienen una mente abierta, son tolerantes**, están dispuestos a tener en cuenta nuevas ideas, a cambiar su modo de hacer las cosas si ven que hay otro mejor, tienen en cuenta los puntos de vista de los demás, aceptan las críticas constructivas y aprenden de ellas. Están dispuestos a hacer cambios si lo consideran adecuado

y son capaces de abandonar determinadas conductas que son perjudiciales.

8.- Buscan el crecimiento y desarrollo personal, son conscientes de sus aspectos positivos y negativos y tratan de ser mejores personas, aprender y conocerse mejor a sí mismos.

El camino hacia la madurez.

Las personas maduras poseen cualidades que hacen que su carácter sea funcional, agradable para los demás y sobre todo saludable para su organismo. La persona madura debe ser capaz de establecerse metas que quiere cumplir y llevar a cabo todo lo que tienen que hacer para que estas metas se cumplan a un corto o largo plazo.

Reconoce tus reacciones y comportamientos inmaduros. Las reacciones emocionales exageradas, por muy justificadas que te parezcan en ese momento, son un indicio de que algo anda mal.

Si piensas que no eres lo bastante maduro emocionalmente y quieres hacer algo para remediarlo, aquí tienes algunos consejos para alcanzar una mayor madurez y sentirte mejor contigo mismo.

1.- Debes controlar tus emociones y pensar bien antes de tomar una decisión.

2.- Confiar en ti mismo y en la capacidad que tienes para actuar de una manera acertada.

3.- Tener paciencia para con los demás y pensar que no todos deben estar de acuerdo con tu punto de vista.

4.- Debes conectarte de una manera positiva con las personas que te rodean, ya sean familiares, amigos o simplemente personas que trabajan contigo.

5.- Saber llevar un balance en tus emociones, de manera que puedas reducir el nivel de estrés a lo máximo y pensar con serenidad.

6.- Debes perseverar en tus metas a largo y a corto plazo y enfocarte en tus ideales sin abandonar lo que estas persiguiendo.

7.- Debes tener la capacidad de tomar decisiones que te convienen y que te van a ayudar a prosperar.

8.- Debes ser humilde para aceptar tus errores.

9.- No debes criticar ni juzgar a los demás por lo que hacen ni formarte un juicio a la ligera sobre alguna persona o situación.

10.- Saber estar solo sin sentirse solo es uno de los principales pasos hacia la madurez.

La madurez emocional se adquiere a lo largo del tiempo a través de la interacción con las personas y a través de la participación con grupos de personas en diversos proyectos. Es muy importante saber aceptar y superar las experiencias para llegar a un buen nivel de madurez emocional.

Si consideras que te rebasa el poder ser maduro emocionalmente y fracasas en el intento, es tiempo que busques ayuda psicológica, para poder salir adelante, ya que veras la vida de una forma diferente y podrás ser feliz.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.