

La madurez emocional

Por Fredis Villanueva

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, que: hay varios tipos de **madurez**, por ejemplo, en las frutas, que es el momento en el que están listas para ser cosechadas. Otro ejemplo, en los seres humanos, hay tres tipos de madurez: la **madurez biológica**, la **madurez cronológica** y la **madurez emocional**, esta última, es precisamente la reflexión que nos ocupa esta semana, motivado a que es un rasgo que nos **diferencia de otros seres vivos**, porque los seres humanos (en la mayoría de los casos), desarrollamos la **MADUREZ EMOCIONAL**, aunque **NO** se tiene una edad o momento de la vida para manifestarse, sino que depende de cada persona, ya que se trata de **procesos individuales**, que pueden ser acelerados o retardados, por una u otra razón.

Así que, sin más preámbulo, la **MADUREZ EMOCIONAL**, es un proceso de desarrollo y crecimiento personal en el que una persona **aprende** a controlar, comprender y expresar **acertadamente sus emociones**. De manera, que al hacerlo es capaz de manejar sus situaciones, por muy difíciles que estas sean, de forma **más efectiva...** Además, de tomar decisiones más reflexiva y de interrelacionarse más saludable y armónicamente.

Pues bien, es importante destacar que el proceso de **MADUREZ EMOCIONAL**, **NO** es exclusivo, ni es el mismo para todas las personas, ya que **influyen muchas variables**, entre las principales están: la educación, los aprendizajes y las experiencias vitales.. Además, cuando se tienen oportunidades de **enfrentar y superar desafíos** y aprender de sus experiencias para desarrollar mayores habilidades para **controlar las emociones**.

En lo personal pienso, que: la **MADUREZ EMOCIONAL** es una cualidad esencial del crecimiento y desarrollo personal, en el entendido que el camino hacia **ELLA**, es **único** para cada persona, ya que está determinado por elementos como: la experiencia de vida, la gente con la cual convivimos, el apoyo que podemos recibir de personas influyentes (padres, educadores, religiosos, entre otros), las oportunidades que nos ofrece la vida de **aprender cada día algo nuevo**. El mismo hecho, de identificar señales con signos de inmadurez, tales como tener dificultades para controlar nuestras emociones pueden ser el primer paso para **cambiar**, y así, dar la mejor versión de nosotros mismos a través de una saludable **MADUREZ EMOCIONAL**.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!