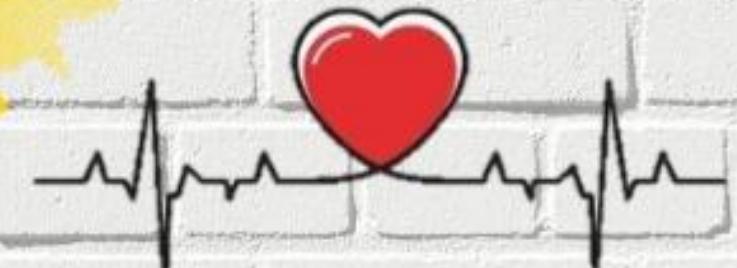




INTEGRACIÓN DE LA
PERSONA Y AFECTIVIDAD



Para reflexionar...

¿Por qué crees que la afectividad está en el centro de nuestra vida?

¿Cómo lo reconoces en tu propia vida?

La madurez afectiva

La madurez afectiva implica la integración armónica de todos los componentes de la personalidad, logrando tener una percepción correcta acerca de si mismo, de los demás y del mundo que nos rodea. El logro de una personalidad armónica permite un bienestar emocional; sentirse bien interiormente y relacionarse adecuadamente con los demás.

Algunos rasgos de la madurez afectiva:

Reconocer las propias emociones: poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Es necesario saber por qué se siente, como se siente, para poder manejarlas, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

Saber manejar las propias emociones: emociones como la rabia, el miedo o la tristeza, son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje emocional básico, por lo que no deben negarse o evitarse, sino más bien, ser asertivo en la expresión de ellas.

Utilizar las habilidades personales: para manejar las emociones es importante además, ser perseverante, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse frente a los fracasos.

Algunos rasgos de la madurez afectiva:

Tener un comportamiento asertivo. Para ello se requiere de una buena autoestima, apertura y flexibilidad para actuar y capacidad de empatía frente a los demás. Comunicarse sin inhibición ni agresión, sin dejarse presionar por otros sino expresando clara, honesta y directamente lo que se desea, se siente o se piensa

Saber ponerse en el lugar de los demás: la empatía ante otras personas requiere la predisposición a admitir las emociones, escuchar con atención y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no se han expresado verbalmente.

Crear relaciones sociales: importante es la capacidad de crear relaciones sociales, de reconocer conflictos y solucionarlos, de encontrar el tono adecuado y percibir los estados emocionales de los demás. Tener capacidad para la convivencia diaria.

Generar vínculos maduros y libres, sin crear dependencias.

Algunos rasgos de la madurez afectiva:

Tener estabilidad emocional. No ser lábil, cambiante y tener dominio sobre el exceso emocional.

Tener capacidad de amor maduro y que éste sea un acto de la voluntad, de donación, de compromiso y fidelidad, que no excluya a nadie y que sea capaz de amar a los menos "amables".

Tener una autoestima real y positiva. Esto permite estar satisfecho consigo mismo, con los demás y con el mundo. Posibilita la capacidad de autocritica, lo que redundará en el propio crecimiento.

Para reflexionar...

Completa el test de madurez afectiva.

¿En qué aspectos debes trabajar para crecer en la madurez afectiva?

Para reflexionar...

¿Por qué crees que la afectividad está en el centro de nuestra vida?

¿Cómo lo reconoces en tu propia vida?

La madurez afectiva

La madurez afectiva implica la integración armónica de todos los componentes de la personalidad, logrando tener una percepción correcta acerca de si mismo, de los demás y del mundo que nos rodea. El logro de una personalidad armónica permite un bienestar emocional; sentirse bien interiormente y relacionarse adecuadamente con los demás.

La línea de mi vida

2010

2012

2014

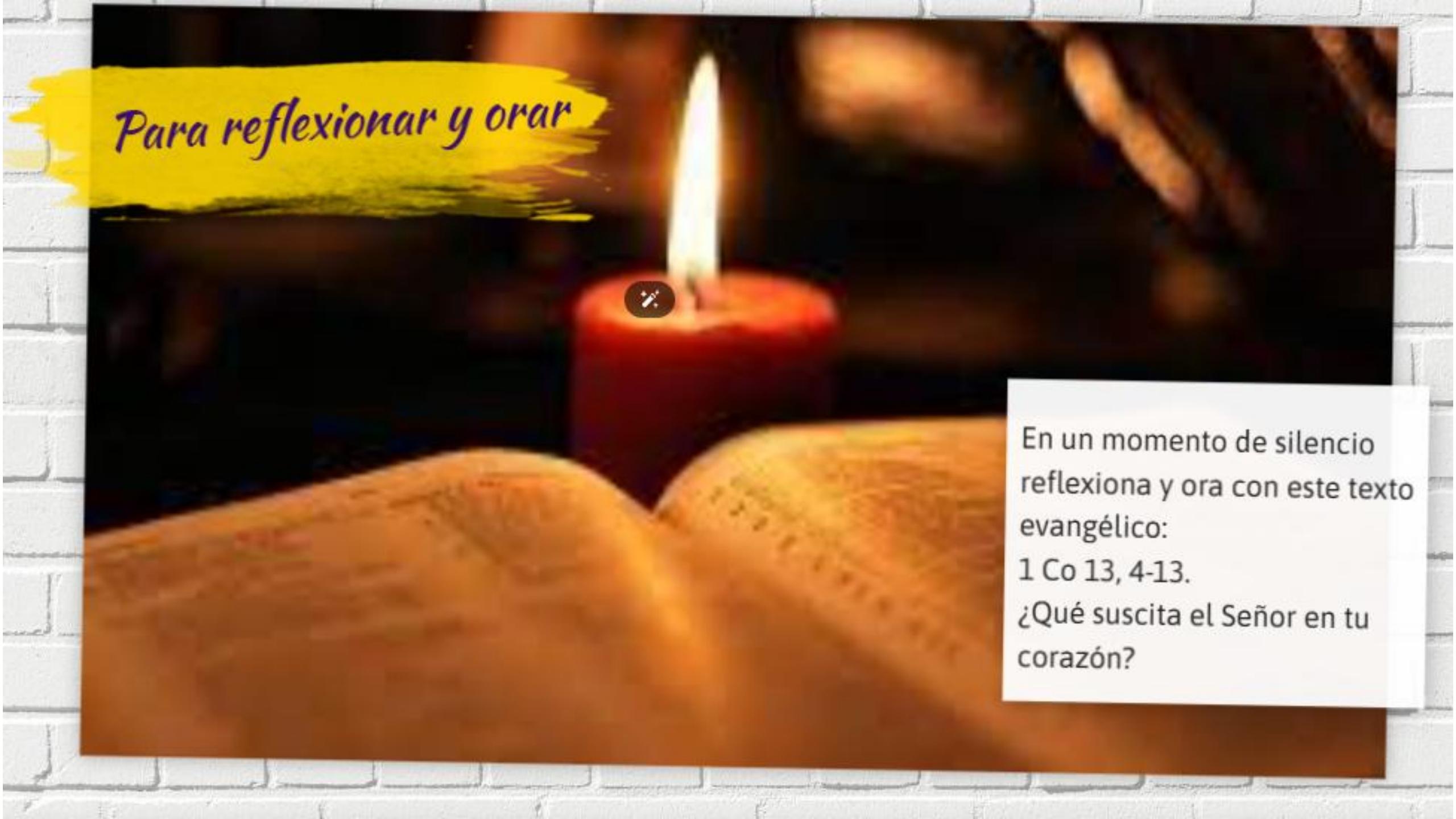
2016

2018

Anota en tu linea de la vida, tres momentos en los que has experimentado tu capacidad de amar y tres en los que te has sentido amado. Escribe lo que recuerdes de esas experiencias (sentimientos, deseos, necesidades)

Registra también los momentos cumbre en tu vida, registra porqué lo fueron. Intenta descubrir qué dicen de tu vida, qué dirección te marcan

Por último señala aquellos momentos en que experimentaste el amor de Dios. Registra qué emociones te genera.



Para reflexionar y orar

En un momento de silencio reflexiona y ora con este texto evangélico:
1 Co 13, 4-13.
¿Qué suscita el Señor en tu corazón?



¡Gracias!

