Tema:

Madurez Emocional

Nombre de la materia:

Desarrollo Humano

Nombre del profesor:

Hortensia Flores Guillen

Nombre de la alumna:

Andy Michel Velázquez Sáenz

Grado: 6to **Grupo:** ‘A’

Madurez Emocional

IDEA PRINCIPAL
Madurez Emocional
↳ Capacidad de reconocer, comprender, regular y expresar adecuadamente las emociones propias y ajenas, manteniendo relaciones sanas y respuestas conscientes.

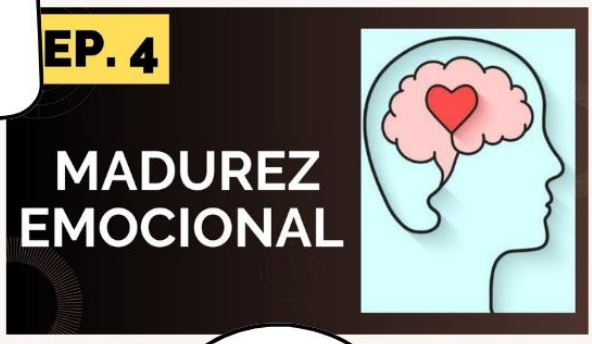
SECUENCIALIDAD
1. Autoconocimiento
   - Reconocer emociones propias.
   - Identificar fortalezas y debilidades.
2. Autorregulación
   - Manejo del enojo, tristeza y frustración.
   - Evitar reacciones impulsivas.

- Empatía
- Comprender sentimientos ajenos.
- Escucha activa y sin juicio.
- Habilidades sociales
- Comunicación asertiva.
- Resolución de conflictos.
- Motivación personal
- Superación de adversidades.
- Estabilidad interna.

ESTRUCTURA
- Interna:
  - Inteligencia emocional
  - Autoestima
  - Control de impulsos

Externa:
- Comportamiento social
- Relaciones sanas
- Responsabilidad afectiva

INTERPRETACIÓN
La madurez emocional no se basa solo en la edad, sino en la capacidad de actuar con equilibrio emocional ante las diferentes situaciones de la vida. Una persona madura emocionalmente puede tomar decisiones racionales, establecer límites, y convivir de forma sana con otros, sin dejar que sus emociones dominen sus acciones.



SIMBOLOGÍA
- 💡 = Consciencia emocional
- 🔄 = Control y regulación
- 💬 = Comunicación empática
- 🧘 = Paz interior y equilibrio
- 🩹 = Relaciones sanas
- 💪 = Fortaleza emocional
- ❤️ = Amor propio