



NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE: Hortencia Flores Guillen

NOMBRE COMPLETO DEL ALUMNO: Yuridia Aguilar Montero

CUATRIMESTRE: 6to

PARCIAL: 4to

MATERIA: Desarrollo Humano

TRABAJO: Super Nota

MADUREZ EMOCIONAL

DEFINICION

Madurar emocionalmente es un proceso de desarrollo y crecimiento personal en el que una persona aprende a controlar, comprender y expresar adecuadamente sus emociones. Al hacerlo somos capaces de manejar situaciones estresantes de manera más efectiva, tomar decisiones de manera más reflexiva y tener relaciones más saludables.



¿COMO AVANZAR?

1. Aprender a reconocer y comprender tus emociones
2. Practicar la regulación emocional
3. Desarrollar la empatía
4. Aprender a manejar la crítica y el rechazo
5. Asumir la responsabilidad de tus acciones y decisiones



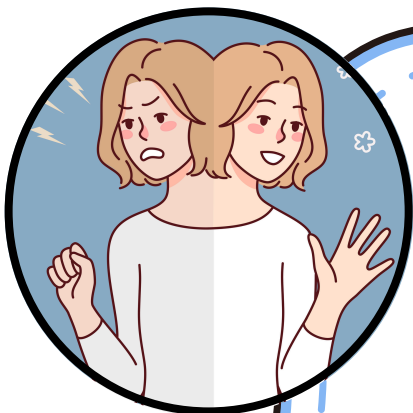
OBJETIVOS

1. Mejora la calidad de nuestras relaciones
2. Ayuda a tomar decisiones más reflexivas
3. Nos hace mas resilientes



CARACTERISTICAS

1. Saben decir adiós
2. Pueden mirar sin dolor, hacia su pasado emocional
3. Saben lo que piensan y lo que sienten
4. Dejan de quejarse
5. Pueden empatizar sin sentirse abrumados por las emociones ajenas



MADUREZ EMOCIONAL

IMPORTANCIA

Permite a las personas responder de manera equilibrada y constructiva a las situaciones de la vida. Implica no solo reconocer las emociones, sino también regularlas y expresarlas de forma apropiada.



RASGOS

1. Autonomía
2. Coherencia
3. Responsabilidad
4. Seguridad
5. Adaptabilidad

INMADUREZ EMOCIONAL

1. La inmadurez emocional es la incapacidad de una persona para regular sus emociones de manera adecuada a su edad, y por lo tanto de conectarse profundamente con los sentimientos de los demás.

