

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**PROF: HORTENSIA FLORES
GUILLEN**

ASIGNATURA. DESARROLLO HUMANO

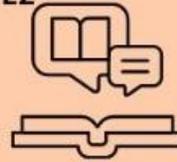
**KASSANDRA NATIVID BALLINAS
CULEBRO**

27 DE JULIO DE 2024

MADUREZ EMOCIONAL

1. HÁBITOS PARA LOGRAR LA MADUREZ EMOCIONAL

Hay que tener en cuenta que la madurez emocional está ligada al desarrollo personal, es decir, que se desarrolla con el tiempo a través de ciertos hábitos.



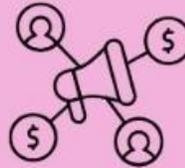
2. PRESTA ATENCIÓN PLENA

La atención plena es un término que se ha hecho muy popular en la actualidad con el auge del Mindfulness, pero tiene un origen ancestral, pues está arraigado al budismo y sus creencias.



3. APRENDES DE LOS ERRORES

La vida nos enseña que no siempre nos van a salir las cosas como deseamos, pero muchas veces podemos ser demasiado duros con nosotros mismos.



4. CONÓCETE A TI MISMO/A

El autoconocimiento es uno de los principios de la inteligencia emocional, y por tanto de la madurez a la hora de gestionar las emociones.



5. ESCUCHA ACTIVAMENTE

La escucha activa es una de las cualidades esenciales que debemos poseer las personas para relacionarnos con éxito con otros individuos.



6. VALIDA EMOCIONALMENTE A LOS DEMÁS

La validación emocional hace referencia al aprendizaje, entendimiento y expresión de la aceptación de la experiencia emocional de otro individuo.

