



NOMBRE DE ALUMNO: ALONDRA
MONSERRAT AGUILAR DOMÍNGUEZ

NOMBRE DEL PROFESOR:
HORTENSIA FLORES GUILLÉN

NOMBRE DEL TRABAJO:
ACTIVIDAD 4

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6º CUATRIMESTRE

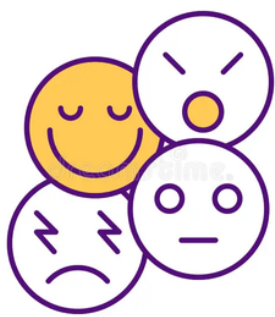
GRUPO: LPS19EMC0123-A

MADUREZ

emocional

¿QUÉ ES?

Es la capacidad de una persona para reconocer, manejar y expresar sus emociones de forma saludable, así como comprender las de los demás.



CARACTERÍSTICAS

- Reconoce y regula sus emociones.
- Es empática y reflexiva.
- Tolerancia a la frustración.
- Se comunica de forma asertiva.
- Tiene relaciones sanas y responsables.

¿CÓMO INFLUYE EN UNA PERSONA?

- Mejora su bienestar y autoestima.
- Ayuda a resolver conflictos.
- Favorece decisiones conscientes.
- Fortalece sus relaciones personales y laborales.



¿CÓMO DESARROLLARLA?

- Terapia psicológica.
- Educación emocional desde la infancia.
- Prácticas como mindfulness y reflexión personal.
- Lectura y aprendizaje continuo sobre emociones.

¿CÓMO SE PODRÍA INTERVENIR?

- Practicar la empatía y la escucha activa.
- Identificar emociones en el día a día.
- Tomar conciencia de cómo se reacciona ante el estrés.
- Establecer límites emocionales sanos.

