



Briana Jiménez Ortiz.

Hortensia Flores Guillén.

Madurez emocional.

Desarrollo humano.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6.

Grupo: A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de julio 2025.

Madurez emocional



¿Qué es la Madurez Emocional?

★ Es la capacidad de gestionar nuestras emociones de forma saludable, reconociendo nuestras reacciones y entendiendo la de los demás.

● Implica equilibrio, empatía y responsabilidad emocional

Características de una persona emocionalmente madura.

- ✓ Autorregulación emocional
- ✓ Empatía hacia los demás
- ✓ Responsabilidad de lo que siente
- ✓ Comunicación clara y respetuosa
- ✓ Tolerancia a la frustración
- ✓ Autoconocimiento

💡 Estas habilidades permiten relaciones más sanas y decisiones más conscientes.



¿Cómo se ve la Inmadurez Emocional?

- ✗ Reacciones impulsivas
- ✗ Culpar a otros constantemente
- ✗ No aceptar críticas
- ✗ Dificultad para manejar la frustración
- ✗ Necesidad excesiva de atención



¿Cómo desarrollarla?

- 🎯 Reflexiona antes de reaccionar
- 📖 Conócete a ti mismo
- 🗣️ Aprende a comunicarte asertivamente
- 🙋 Pide ayuda profesional si lo necesitas
- 📅 Practica la inteligencia emocional a diario

