



**Nombre de alumno: Dulce Mariana  
Escobedo González**

**Nombre del profesor: Hortensia  
Flores Guillen**

**Nombre del trabajo: Madurez  
Emocional**

**Materia: Desarrollo Humano**

**Grado: 6° Grupo: "A"**

# Madurez emocional

## DEFINICION

Capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, así como de responder a las de los demás de manera adecuada. Implica la habilidad para adaptarse a diferentes situaciones, asumir responsabilidades y construir relaciones saludables

## Características de la madurez emocional:

**Autoconciencia:** Conocer las propias emociones, fortalezas y debilidades.



**Autorregulación:** Gestionar las emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas.

**Autorregulación:** Gestionar las emociones de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas.

**Resiliencia:** Afrontar los desafíos y adversidades de la vida con flexibilidad y fortaleza.



## Características de la madurez emocional:

**Mejores relaciones interpersonales:** Mayor capacidad para conectar con los demás, resolver conflictos y construir vínculos más fuertes.



**Mayor bienestar psicológico:** Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

**Mejor toma de decisiones:** Mayor claridad mental y capacidad para evaluar las situaciones de manera objetiva.



**Mayor éxito en la vida:** Mejor desempeño laboral, relaciones más satisfactorias y mayor capacidad para alcanzar metas

