



**Nombre de alumno: Leyni Janine
Guerra Castillo**

**Nombre del profesor: flores guillen
hortensia**

Nombre del trabajo: super nota

Materia: desarrollo humano

Grado: 6

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

MADUREZ EMOCIONAL

QUE ES

La madurez emocional se refiere a la capacidad de una persona para manejar y regular sus emociones de manera efectiva, lo que le permite interactuar de forma saludable con los demás y consigo misma.

BE GENTLE
WITH
YOURSELF

BE KIND
TO YOUR
MIND

ALGUNAS CARACTERISTICAS

Autoconocimiento: Reconocer y comprender tus propias emociones y necesidades.

Regulación emocional: Manejar y controlar tus emociones de manera efectiva.

Empatía: Comprender y compartir los sentimientos de los demás.

ALGUNAS CARACTERISTICAS

Comunicación efectiva: Expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.

Resiliencia: Capacidad para afrontar y superar desafíos y adversidades. **Responsabilidad:** Asumir la responsabilidad de tus acciones y decisiones.

Flexibilidad: Adaptarse a cambios y situaciones nuevas.

SELF
LOVE
CLUB

CONSEJOS ÚTILES

Mejores relaciones: La madurez emocional puede mejorar tus relaciones personales y profesionales.

Mayor bienestar: Puede contribuir a una mayor satisfacción y felicidad en la vida.

Mejor toma de decisiones: La madurez emocional puede ayudarte a tomar decisiones más informadas y efectivas.

Amá lo que haces

Dedícate tiempo

Sé positivo

Haz ejercicio

Cuida las relaciones