

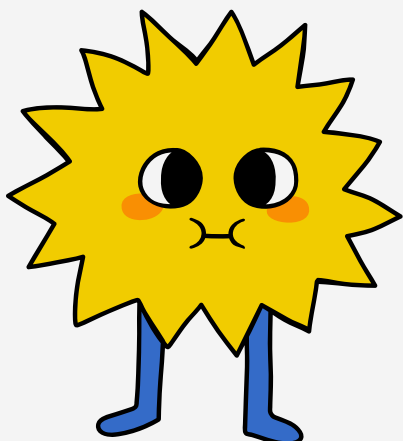


EMOCIONAL

1

IDEA PRINCIPAL

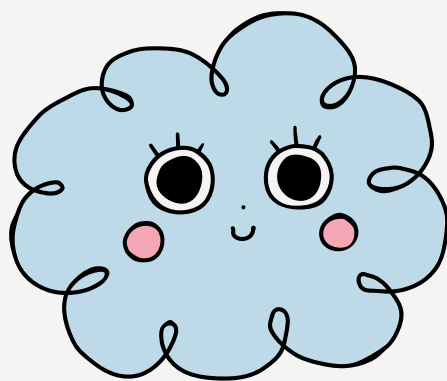
La madurez emocional es la capacidad de reconocer, entender, expresar y regular nuestras emociones de forma consciente, responsable y empática.



2

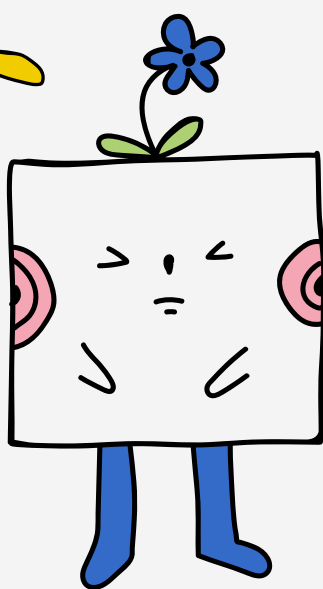
CARACTERÍSTICAS

- Reconoce sus emociones: Sabe identificar cuándo está triste, enojado, frustrado o feliz, sin negarlas o esconderlas.
- Responsabilidad afectiva: No culpa a otros de lo que siente. Asume que sus emociones le pertenecen y trabaja en ellas.



COMO SE DESARROLLA

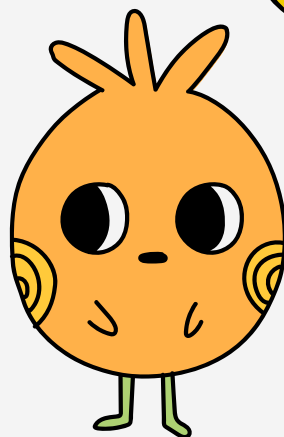
- Infancia y crianza
- Experiencias en la vida
- Reflexión personal
- Educación emocional



4

INTERPRETACIÓN

La madurez emocional no se alcanza con la edad, sino con autoconciencia y voluntad de mejorar.



5

CONCLUSIÓN

La madurez emocional es un regalo que nos damos a nosotros mismos y a quienes nos rodean

