

Nombre de alumno: Fabiola Méndez García

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.



MADUREZ EMOCIONAL

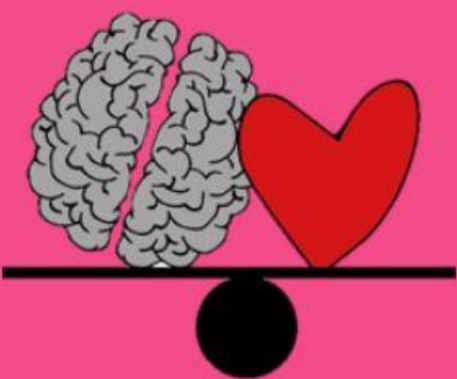


¿Qué es?



Definición:

Capacidad de comprender y gestionar emociones propias y ajenas de forma saludable y equilibrada.



Características de una Persona Emocionalmente Madura:

- Autoconocimiento
- Empatía
- Responsabilidad
- Control emocional
- Toma de decisiones conscientes.
- Resiliencia.



¿Cómo se ve la inmadurez emocional?

- Reacciones impulsivas
- Culpar a otros
- No acepta críticas
- Evita responsabilidad
- Necesita aprobación constante



¿Cómo mejorar tu madurez emocional?

- Practica la escucha activa
- Pausa antes de reaccionar
- Acepta críticas con apertura
- Fortalece tu autoestima



¿Por qué es importante?

- Mejora relaciones personales y laborales
- Reduce el estrés
- Te ayuda a tomar mejores decisiones
- Fomenta el respeto y la empatía