



Universidad del sureste.

Materia: Desarrollo humano.
Área: Lic. Psicología.

Catedrática: Ivonne Hernández Zúñiga.
Alumno: Leonel de Jesús López Gómez.

Tarea: resumen.

San Cristóbal de las casas Chiapas, a 29 de julio del
2020.

las 4 claves de la comunicación emocional, teniendo en cuenta que al percibir la emoción es un comienzo a tener emociones y sentimientos sanos ya que somos capaces de ser conscientes para identificar nuestra emoción.

A tal grado que esto influye en nosotros debido a que las emociones nos ayudan adaptarnos al suceso que influyen en nuestra vida, las percepciones son también aquellas que pueden alterar nuestras emociones debido a que es la manera en que este efecto percibamos y esto será a través de los sentidos.

La habilidad de facilitar la emoción, hay que tener en cuenta la evaluación esto nos permite utilizar en los momentos más adecuados para poder empatizar.

Esto nos ayudara a entender nuestras emociones, ya que en ocasiones hemos tenido dificultades, como poder expresarnos y retener tanto tiempo el tener que llorar porque realmente lo necesitamos o tener pensamientos negativos y decir el porque me sucede lo malo a mí

El tener un buen manejo de emociones es una habilidad de canalizar los distintos tipos de emociones así sean negativas o positivas, esto nos ayudara a gestionar un buen manejo de salud mental, un buen manejo de emociones, como también aceptarme como soy, ya a tener un buen control.