



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: victor Manuel Escandon Aquino

Nombre del tema: Importancia de la comunicación emocional

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

importancia DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

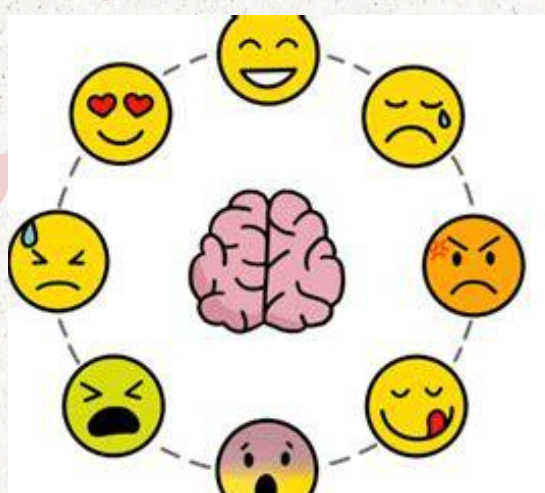
¿QUE ES?

la comunicación emocional es la capacidad de expresar y comprender emociones propia, ajenas de forma clara, empática y respetuosa, van mas allá de las palabras.



MEJORA EL BIENESTAR EMOCIONAL

expresa emociones reduce tensiones internas, disminuye el estrés y favorece la salud mental



FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES

la expresión emocional, honesta fomenta la empatía y la comprensión mutua, creando vínculos más sólidos



INCREMENTA EL AUTOCONCIENTE

identificar y verbalizar lo que sentimos, nos ayuda a conocernos mejor y a tomar decisiones más coherentes



POTENCIA LA AUTOESTIMA

sentirse escuchado y comprendido refuerza la confianza en uno mismo y la seguridad emocional

