



Nombre del Alumno: Gretel Shadia Escriba Pérez

Nombre del tema: importancia de la comunicación emocional

Parcial: 3 ro

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

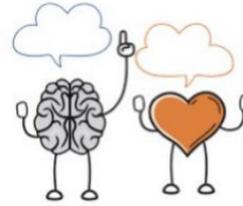
Nombre de la Licenciatura: Lic. en Enfermería

Cuatrimestre: 6 to

# INPORTANCIA DE LA COMUNICACION EMOCIONAL

## ¿QUE ES?

Es la capacidad de expresar y reconocer emociones de forma clara, honesta y respetuosa, fortaleciendo las relaciones personales y profesionales.



## ¿PORQUE ES IMPORTANTE?

Fortalece las relaciones interpersonales

- ◆ Fomenta la empatía y el entendimiento mutuo
- ◆ Previene conflictos
- ◆ Favorece el bienestar emocional
- ◆ Mejora el trabajo en equipo y la convivencia



## ELEMENTO CLAVE DE LA COMUNICACION EMOCIONAL

1. Escucha activa
2. ► Prestar atención real a lo que el otro siente.
3. Expresión emocional asertiva
4. ► Decir lo que sientes sin herir al otro.
5. Lenguaje corporal coherente
6. ► Gesto, tono y mirada que refuercen el mensaje.
7. Reconocimiento y validación emocional
8. ► Aceptar las emociones del otro sin juzgar.



## CONSECUENCIAS DE UNA MALA COMUNICACION EMOCIONAL

Conflictos frecuentes

- ✗ Malentendidos
- ✗ Aislamiento emocional
- ✗ Estrés y ansiedad



## BENEFICIOS DE DESARROLLARLA

- ★ Mejor autoestima
- ★ Relaciones más sanas
- ★ Mayor inteligencia emocional
- ★ Ambientes más colaborativos

