



NOMBRE DE ALUMNO: ALONDRA
MONSERRAT AGUILAR DOMÍNGUEZ

NOMBRE DEL PROFESOR:
HORTENSIA FLORES GUILLÉN

NOMBRE DEL TRABAJO:
ACTIVIDAD 3

MATERIA: DESARROLLO HUMANO

GRADO: 6^º CUATRIMESTRE

GRUPO: LPS19EMC0123-A

Importancia de la *COMUNICACIÓN EMOCIONAL*

Fortalece las relaciones

Expresar sentimientos de forma clara y respetuosa ayuda a crear vínculos más cercanos, honestos y empáticos con los demás.



Previene conflictos

Compartir lo que se siente ayuda a evitar malentendidos, suposiciones y la acumulación de emociones que podrían generar conflictos a futuro.

Fomenta el autoconocimiento

Al verbalizar emociones, una persona también aprende a conocerse mejor, comprendiendo sus propias necesidades y reacciones.



Mejora la salud mental

Comunicar lo que se siente reduce el estrés, la ansiedad y la frustración, ya que permite liberar las emociones en lugar de reprimirlas.

Desarrolla la empatía

Escuchar y expresar emociones promueve la comprensión mutua, facilitando que las personas se pongan en el lugar del otro y respondan con sensibilidad.



Facilita la toma de decisiones

Reconocer las propias emociones y entender las ajenas ayuda a actuar de forma más consciente, equilibrada y asertiva.

Favorece un ambiente positivo

Cuando las personas se sienten escuchadas y comprendidas emocionalmente, se genera un entorno de confianza, respeto y armonía.



Ayuda a regular las emociones

Hablar sobre lo que se siente permite reconocer, validar y manejar mejor las emociones, evitando reacciones impulsivas.