



Nombre de alumno: María José López Guillén

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Desarrollo humano

Grado: Sexto Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de julio del 2025

COMUNICACIÓN EMOCIONAL:

ES CRUCIAL:

Para el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y la salud mental. Permite la comunicación de nuestros sentimientos, la construcción de relaciones sólidas, la resolución de conflictos y la gestión de emociones difíciles.



1)

Desarrollo personal:

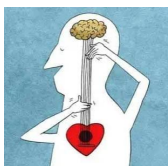
El lenguaje emocional ayuda a las personas a identificar, comprender y expresar sus propias emociones, lo que contribuye al autoconocimiento y la regulación emocional.



2)

Relaciones interpersonales:

Al comunicarnos de manera clara y abierta sobre nuestras emociones, fomentamos la empatía, la confianza y la conexión con los demás, fortaleciendo los vínculos afectivos.



3)

Salud mental:

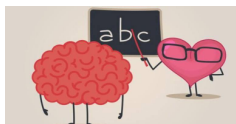
La expresión de emociones a través del lenguaje puede liberar el peso emocional, reducir el estrés y promover el bienestar general.



4)

Resolución de conflictos:

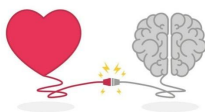
El lenguaje emocional permite abordar conflictos de manera más efectiva al facilitar la comprensión de las necesidades y sentimientos de cada individuo involucrado.



5)

Adaptación y aprendizaje:

El lenguaje emocional nos ayuda a comprender nuestro entorno, a predecir el comportamiento de otros y a regular nuestras propias reacciones, facilitando la adaptación social.



6)

REFERENCIAS: Antología, apuntes y diapositivas.