



Briana Jiménez Ortiz.

Hortensia Flores Guillén.

Comunicación emocional.

Desarrollo humano.

Grado: 6.

Grupo: "A".

PASIÓN POR EDUCAR

COMUNICACIÓN EMOCIONAL.

🧠 ¿Qué es la comunicación emocional?

Es la capacidad de expresar y comprender emociones propias y ajenas a través del lenguaje verbal y no verbal. Involucra:

- Lo que decimos 🗣️
- Cómo lo decimos 🗣️👂
- Lo que sentimos ❤️



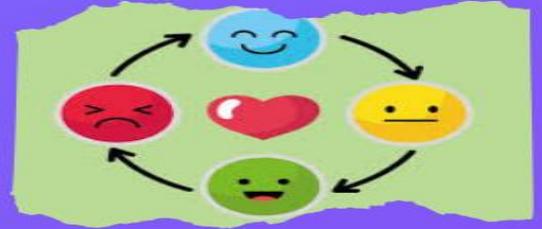
Elementos clave de la comunicación emocional

- Escucha activa 🧠
- Expresión emocional adecuada 🗣️
- Lenguaje corporal coherente 🗣️👂
- Tono de voz y expresión facial 🗣️😊
- Autoconocimiento emocional 🧠❤️



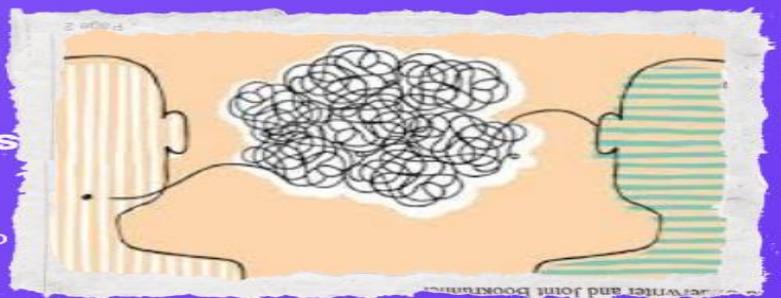
🚧 Obstáculos comunes

- Miedo al rechazo o al juicio 😞
- Falta de habilidades emocionales 😞
- Estereotipos de género ("los hombres no lloran", etc.) ⚠️
- Ambientes poco seguros emocionalmente 🧱



💬 ¿Por qué es importante?

- Mejora las relaciones personales 🤝
- Permite conexiones más profundas y auténticas.
- Previene conflictos ⚖️
- Al expresar lo que sentimos con claridad, se evitan malentendidos.
- Fortalece la autoestima 💪
- Ser escuchado y comprender a otros refuerza la confianza en uno mismo.
- Fomenta el bienestar emocional 🌱
- Hablar sobre lo que sentimos reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la empatía ❤️
- Nos hace más sensibles a las emociones de los demás.



📖 ¿Cómo mejorarla?

- Practicar la inteligencia emocional 🧠❤️
- Validar las emociones propias y ajenas ✅
- Fomentar espacios seguros de diálogo 🗣️👂
- Usar un lenguaje claro, respetuoso y asertivo 🗣️