



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: IVAN DE
JESÚS VELÁZQUEZ GABRIEL

NOMBRE DEL MAESTRO:FLORES
GUILLEN HORTENCIA

MATERIA: desarrollo humano

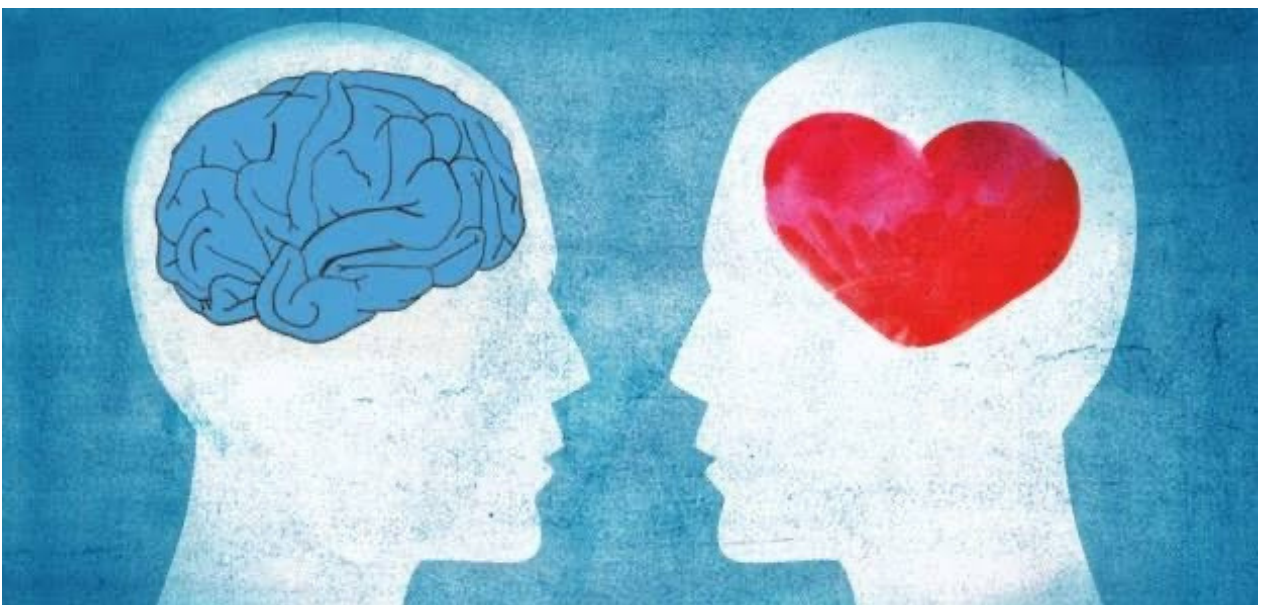
GRADO 6. GRUPO A

Que es la comunicación emocional

La comunicación emocional es la forma en que expresamos nuestros sentimientos y emociones a los demás. No solo usamos palabras, sino también gestos, tono de voz, expresiones faciales y actitudes.

¿Por qué es importante?

1. Fortalece las relaciones: Cuando expresamos lo que sentimos con claridad y respeto, los demás pueden entendernos mejor.
2. Evita conflictos: Hablar de nuestras emociones ayuda a resolver malentendidos.
3. Fomenta la empatía: Al compartir cómo nos sentimos, invitamos a los otros a ponerse en nuestro lugar.
4. Mejora la salud mental: Reprimir emociones puede causar estrés. Hablarlas libera tensiones y genera bienestar.
5. Desarrolla la inteligencia emocional: Aprendemos a reconocer, manejar y expresar nuestras emociones de forma saludable.



Ejemplos de comunicación emocional:

- Decir “me siento triste porque no me escucharon” en lugar de quedarse callado.
- Agradecer con un “me hizo feliz tu ayuda”.
- Reconocer emociones propias: “Estoy frustrado, necesito un momento para calmarme”.

✨ Conclusión

La comunicación emocional es clave para vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás. Aprender a expresarnos emocionalmente nos ayuda a ser más comprensivos, auténticos y felices.

