



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. Hortensia Flores Guillén

**"Importancia de la comunicación
emocional"**

Desarrollo Humano

Licenciatura en psicología

Sexto Cuatrimestre

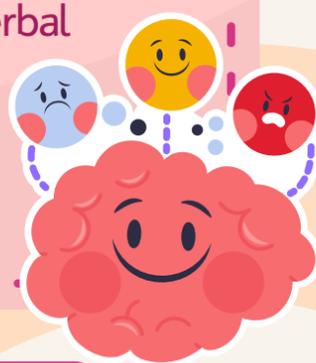
Comitán de Domínguez, Chiapas a 05 de julio de 2025.



LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

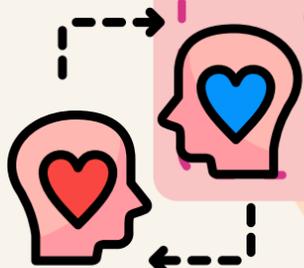
¿Qué es la comunicación emocional?

-  Es la capacidad de expresar y comprender emociones en nuestras interacciones.
-  Incluye tanto el lenguaje verbal como no verbal (gestos, tono, expresiones).



¿Por qué es importante?

- Fortalece vínculos personales y profesionales.
- Fomenta la empatía, el respeto y la comprensión mutua.
- Reduce conflictos y malentendidos.
- Mejora la salud mental y el bienestar emocional.



Beneficios clave

-  Aumenta la autoestima y la seguridad personal.
-  Mejora la resolución de problemas y la toma de decisiones.
-  Favorece un ambiente positivo en familia, escuela o trabajo.
-  Promueve relaciones más auténticas y profundas.



Elementos esenciales

-  **Autoconocimiento:** reconocer y nombrar nuestras emociones.
-  **Empatía:** ponerse en el lugar del otro.
-  **Asertividad:** expresar lo que sentimos con respeto.
-  **Escucha activa:** prestar atención sin juzgar.

