

Nombre de alumno: Fabiola Méndez García

Nombre del profesor: Flores Guillén Hortensia

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Desarrollo Humano

Grado: 6°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Capacidad de expresar y comprender emociones de manera clara, empática y respetuosa.

¿Por qué es importante?



Fortalece relaciones

- Crea vínculos más profundos
- Fomenta la confianza

Mejora la salud mental

- Evita la represión emocional
- Disminuye el estrés, la ansiedad y la frustración.



Facilita la resolución de conflictos

- Permite expresar sentimientos sin culpa ni agresión.
- Favorece el diálogo y la comprensión mutua.

Inteligencia emocional

- Ayuda a reconocer y regular emociones.
- Mejora la empatía y las habilidades sociales.



Entornos saludables

- Favorece la colaboración
- Promueve un ambiente de respeto y apoyo.

Consejos para mejorar

- Practicar la escucha activa
- Usar el lenguaje emocional ("me siento...")
- Ser claro y específico
- Mantener una actitud empática y abierta