



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de
alumno: Darla
Amaranta Ortiz
Sanchez**

**Nombre del
profesor:
hortensia**

**Nombre del
trabajo:super
nota**

**Materia:
DESAROLLO
HUMANO**

**Grado: 6
cuatrimestre**

Grupo: A

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL

Fortalece las relaciones interpersonales
Cuando las personas expresan lo que sienten con honestidad y respeto:

- Se generan vínculos más profundos y auténticos.
- Se evitan malentendidos.
- Se fomenta la confianza y la cercanía emocional.

Ayuda a resolver conflictos
La mayoría de los conflictos surgen por emociones mal gestionadas o no expresadas. Una buena comunicación emocional:

- Facilita el diálogo y la negociación.
- Permite expresar el desacuerdo sin agredir.
- Reduce tensiones innecesarias.

Mejora la salud mental y emocional
Reprimir emociones puede generar:

- Ansiedad
- Estrés
- Depresión
- En cambio, hablar de lo que sentimos con personas de confianza es una forma de liberación emocional y autorregulación.

Fomenta el aprendizaje socioemocional
Especialmente en niños y adolescentes, la comunicación emocional les permite:

- Nombrar lo que sienten.
- Desarrollar empatía.
- Manejar emociones difíciles como la ira, la tristeza o el miedo.

¿Cómo desarrollar una buena comunicación emocional?

- Reconocer lo que sentimos antes de hablar.
- Usar frases como: "Me siento...", "Cuando esto ocurre, me afecta porque...".
- Escuchar activamente a los demás.
- Evitar juzgar o minimizar las emociones ajenas.
- Ser asertivo: ni agresivo ni pasivo.

Es clave en ambientes laborales y educativos
Un entorno donde se valoran las emociones:

- Mejora la colaboración y el trabajo en equipo.
- Disminuye el estrés y el ausentismo.
- Aumenta el bienestar general y la motivación.

Cómo desarrollar una buena comunicación emocional?

- Reconocer lo que sentimos antes de hablar.
- Usar frases como: "Me siento...", "Cuando esto ocurre, me afecta porque...".
- Escuchar activamente a los demás.
- Evitar juzgar o minimizar las emociones ajenas.
- Ser asertivo: ni agresivo ni pasivo.