



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Psicología

6° cuatrimestre

Materia:

Desarrollo Humano.

Resumen:

Claves de la comunicación emocional de los profesores Kidwell y Has
Ford

Catedrático:

Ivonne Hernández Zúñiga.

Presenta:

Leidy Giselle Vazquez Lara

Julio, 2020

4 claves de la comunicación emocional.

Dada la importancia de tener una gran capacidad de comunicación emocional, vale la pena trabajar para desarrollar nuestra propia sensibilidad afectiva. En este punto es importantes los planteamientos de los profesores kidwell y hasford, estos investigadores identificaron las 4 áreas que podemos desarrollar para un mayor beneficio.

1.- percibir la emoción.

Esta primera habilidad implica, como lo indica el término, poder leer las emociones con precisión. Si somos emocionalmente conscientes, sabemos si una emoción proviene de nosotros o si proviene de algo o de alguien más. No obstante si somos buenos para percibir la emoción, reconoceremos que esos sentimientos son nuestros y de nadie más. Si nuestra capacidad emocional es alta, seremos más resistentes al mal humor de los demás.

2.- facilitar la emoción.

Esta habilidad emocional nos permite utilizar nuestra agudeza emocional para prepararnos para tomar decisiones. Según kidwell y hasford, para facilitar la emoción, debemos poder evaluar diferentes emociones, en una situación y poder unirlos de una manera útil.

Identificando nuestra emoción, averiguando de donde viene, y luego, decidir cómo actuar para resolver la situación es probable que produzca el mejor resultado posible.

Una estrategia de este tipo funciona para evitar que nos salgamos de control cuando algo sale mal y, en su lugar, intentamos llegar a un acuerdo común.

3.- entender la emoción.

Las emociones rara vez permanecen estáticas en el tiempo. La mejor manera de entender la emoción, entonces, es verla como algo transitorio.

Cuanto mejor seamos para predecir nuestras emociones en una situación futura, más sabias serán las decisiones que tomemos.

4.- manejar la emoción.

La autorregulación de las emociones es quizás una de las hazañas más difíciles que podemos lograr, especialmente cuando experimentamos una emoción fuerte. En una situación de consumo, kidwell y hasford sugirieron que la regulación de las emociones puede evitar que gastemos excesivamente de manera impulsiva. Además, la regulación de nuestras emociones significa que no perderemos la calma cuando un artículo está agotado o cuando se nos vemos obligados a esperar en la cola o lidiar con un intercambio de algo.

La autorregulación emocional puede ayudarnos a manejar la frustración de una manera correcta a cualquier circunstancias que se presenten.