



Universidad del Sureste.

Lic. En psicología

6° Cuatrimestre

Título: Resumen “Las 4 claves de la Comunicación Emocional”

Catedrático:

Ivonne Hernández.

Alumno: Mauricio Tovilla de los Santos

23 de Julio del 2020

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, México.

Los profesores Kidwell y Hasford de la universidad de Ohio y Reno Nevada plantean cuatro áreas en las que podemos desarrollarnos y así obtener un mejor beneficio.

 **Percibir la emoción:**

Esta cualidad como su nombre lo indica es la capacidad de poder captar o reconocer las emociones propias y de las otras personas, ya que para lograr un cambio significativo debemos fijarnos primero en nosotros mismos; por ende si nosotros podemos identificar de forma correcta nuestros sentimientos y emociones podremos diferenciar si estas son nuestras y las proyectamos en los demás o si son las que los demás proyectan en nosotros.

 **Facilitar la emoción:**

Esta habilidad tiene una estrecha relación con nuestra gestión emocional ya que 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 poderlas unir de una manera útil. A grandes rasgos el objetivo principal de este aspecto es que en base a la regulación emocional podamos encontrar soluciones razonables y eficaces, a fin de seguir manteniendo el control. El ejemplo que proporciona la psicología del consumidor es muy ilustrativo. Si nos enfrentamos a un vendedor agresivo, es muy probable que nos fastidiemos porque no nos gusta que nos traten de esa manera. Sin embargo si estamos utilizando nuestra capacidad emocional, encontraremos otra manera de hacerle saber al vendedor que nos molesta su enfoque agresivo. Tal vez enviando algunas señales no verbales sutiles de que este comportamiento nos está poniendo tensos. Identificando nuestra emoción, averiguando de donde viene y luego decidir cómo actuar para resolver la situación es probable que se produzca el mejor resultado posible.

 **Entender la emoción:**

Este aspecto a entender la emoción como lo que es, algo transitorio y susceptible a modificación mediante la previsión afectiva, es decir predecir en base a las emociones actuales, como serán nuestras emociones futuras,

sin embargo para esto hay que desarrollar un gran nivel de inteligencia emocional, puesto que podremos reconocer las emociones positivas y en consecuencia que las origina.

Manejar la emoción:

Finalmente tenemos el aspecto de la gestión emocional, la autorregulación emocional puede ayudarnos a manejar la frustración de que nuestra pareja llegue tarde a la cena, o la decepción de que nuestro hijo obtenga calificaciones bajas en la escuela. Con ese jefe que no te está dando un aumento, ser capaz de manejar nuestras reacciones emocionales significa que no tendremos el equivalente a una rabieta. Siempre que nuestras emociones se salgan de control, cualquiera sea la causa, será menos probable que obtengamos el resultado que deseamos.

Referencia:

 <https://www.escoeuniversitas.com/comunicacion-emocional-4-claves/>. (2019, 3 abril). Comunicación Emocional: 4 claves. Recuperado 23 de julio de 2020, de <https://www.escoeuniversitas.com/comunicacion-emocional-4-claves/>