



**Universidad del  
sureste**



**DESARROLLO HUMANO**

**Ensayo**

**Gómez Espinosa Nadia Arely**

**6° Cuatrimestre**

**NAHIELI CAMAS CAMERAS**

**Tuxtla Gutiérrez, Chiapa**

**24-06-2021**

# La Inteligencia Emocional Y La Comunicacion Emocional

La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades que una persona adquiere por nacimiento o aprende durante su vida, donde destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones.

Con esto podemos decir que la inteligencia emocional posee las siguientes características:

- **Autoconocimiento.** La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.
- **Autorregulación.** Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso de la asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios.
- **Empatía.** Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera.
- **Habilidades sociales.** Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza.
- **Automotivación.** Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien cuando logra algo, porque es capaz de automotivarse, de buscar en su interior las razones para seguir adelante en su vida.

Por otro lado, la comunicación emocional se refiere al proceso de usar mensajes para intercambiar información, comprender e influir en los estados emocionales de los demás. Los mensajes pueden ser expresiones verbales y no verbales directas de emoción. Para realizar este proceso se necesita tener las siguientes características:

- **Atendiendo y mostrando interés en lo que el otro dice.** No vale las medias sonrisas o el «te escucho, pero hago otras cosas». Escuchar implica mirar a la cara a la persona que os habla, dirigir nuestro cuerpo hacia ella y mostrar con nuestra actitud que estamos dispuestos a respetar.
- **Reconocer los sentimientos con las palabras y con la actitud:** asentir con la cabeza, afirmar, o mantenernos en silencio realmente a su lado. A veces, nos apresuramos a realizar alguna pregunta, dar consejos, normas, incluso juicios de valor. Sin embargo, lo único que necesitamos transmitir es

“te sigo escuchando, estoy pensando seriamente en lo que me estás diciendo”.

- **La comunicación emocional implica dar nombre a los sentimientos**, Eso sería, simplemente definir con palabras lo que creemos que está sintiendo la otra persona: «debe ser muy doloso para ti, qué pena, estás realmente enfadado...»
- **Aceptar y respetar las emociones del otro**: aunque esto no significa que tengamos que aceptar las conductas asociadas a esas emociones. Podemos aceptar un enfado, pero no tenemos que aceptar una agresión. Podemos respetar un sentimiento de tristeza, pero no tenemos por qué escuchar quejas todo el día.
- **VALIDAR EMOCIONES significa ESCUCHAR LAS VERDADES**, supone atender y RESPETAR como lo vive la otra persona, cualquiera que sea la experiencia que esté sintiendo. Esto no significa estar de acuerdo. Pero si implica: suponer, aceptar, respetar, intentar empatizar con lo que está experimentando, aunque nosotros lo vivamos de forma diferente.

En conclusión la inteligencia emocional y la comunicación emocional se llevan de la mano, esto se debe que para tener comunicación emocional se debe poseer inteligencia emocional de esta manera incluiremos las emociones de la manera correcta para que sea más efectivo el mensaje que queremos transmitir, esto conlleva a que te conozcas a ti mismo y a las emociones que poseas y sientes, con esto se lograra conseguir que tengas empatía con las demás personas a tu alrededor, lograr entender los sentimientos de ellos y saber cómo actuar en base a eso. Saber escuchar, comprender, entender, ser empático, conocer tus sentimientos y reconocer que los sentimientos de las personas valen lo mismo y varían dependiendo la situación, todos tenemos problemas y alegrías diferentes, se toman diferente para cada persona para unos la alegría de otros no es nada, mientras que para ellos es la felicidad absoluta, Saber valorar y entender esto nos lleva a tener una mejor comunicación emocional, no hacer menor los problemas de los demás, cada persona es un mundo diferente cubierto de muchas capas que toman los sucesos de manera diferente y actúan en base a esto. Con esto podemos hacer frente a situaciones diferentes conocer hasta qué punto es sano ver enojado a alguien, despreocupado o triste, hasta alegre ya que como dice el texto anterior “Podemos aceptar un enfado, pero no tenemos que aceptar una agresión” esto nos quiere decir que podemos empatizar con el enojo que tiene, comprenderlo, sin embargo, eso no significa que justifique sus acciones como lo es en este caso la agresión física o emocional hacia el mismo o hacia otras personas. En sí, es entender las emociones de uno mismo y los demás analizarlas, pero no justificar sus acciones en base a esto. Comprendiendo esto y demás cosas podremos tener una buena comunicación emocional embace a nuestra inteligencia emocional.