



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Evelin Aguilar García

Nombre del tema : Importancia de la comunicación emocional

Parcial : 3

Nombre de la Materia : Desarrollo humano

Nombre del profesor : Hortencia Flores

Nombre de la Licenciatura : LEN en enfermería

Cuatrimestre : 6to cuatrimestre



Importancia de la comunicación emocional



Hecho por : Evelin Aguilar García

Qué es la comunicación emocional

Se trata de incluir las emociones en la transmisión de nuestro mensaje para que la comunicación sea más efectiva. La comunicación emocional puede llevarse a cabo a través de un mensaje verbal, un contacto físico, un gesto o una expresión no verbal. El uso de las emociones en la comunicación permite convencer, emocionar, persuadir o ser entendidos por los demás.

Características de la comunicación emocional

- Transmisión de un mensaje verbal o no verbal a través de un mensaje hablado o mediante el contacto físico, desde una perspectiva subjetiva, ya que se emplea para expresar cómo nos sentimos y poder entender también cómo se sienten los demás.
- Uso de verbos emocionales como: enojarse, sorprender, enfadarse, aburrir, decepcionar, etc.
- Se incluye el estado de ánimo y están muy presentes nuestras actitudes, inseguridades, habilidades sociales y creativas.
- La comunicación emocional se centra en decir: cómo nos sentimos, definir comportamientos en lugar de personas y centrarse en llegar a la comprensión mutua.

Importancia de la comunicación emocional

La comunicación emocional ayuda a potenciar la expresión de los sentimientos y emociones, lo que permite comprender mejor a los demás y ser comprendido. La comunicación emocional es una herramienta que nos ayuda a conectar con los demás y a expresar nuestras emociones de una manera efectiva. La comunicación emocional es una herramienta que nos ayuda a conectar con los demás y a expresar nuestras emociones de una manera efectiva. La comunicación emocional es una herramienta que nos ayuda a conectar con los demás y a expresar nuestras emociones de una manera efectiva.

Cómo mejorar la comunicación emocional

1. Reflexiona antes de comenzar a hablar: es necesario que identifiquemos cómo nos sentimos antes de transmitir el mensaje para poder focalizar qué emoción queremos que acompañe nuestro mensaje.
2. Utiliza el contacto visual: el hecho de mirarnos a los ojos cuando nos comunicamos con alguien es un factor clave para transmitir no solo el contenido del mensaje, sino también cómo nos sentimos, así como poder percibir cómo se está viviendo el otro.
3. Hazte cargo de tus propias emociones: es fundamental que nos permitamos también experimentar emociones negativas y evitar la tendencia de responsabilizar constantemente al otro de cómo nos sentimos.
4. Respira: el respeto al ritmo de cualquier tipo de comunicación, ya que permite que ambos interlocutores se sientan cómodos y seguros para seguir comunicándose a pesar de que el contenido y la emoción vinculada al mensaje sean de carácter negativo.
5. Integra: que las personas que participan en el acto comunicativo se sientan parte del mismo y con el derecho a intervenir. Es esencial para que la comunicación sea fluida y efectiva.
6. Evita juzgar: no siempre hay que entender cómo se siente el otro, pero sí aceptar que son sus sentimientos y que no tenemos el derecho a criticar que le hace sentir algo, alguien o alguna situación.
7. Usa verbos emocionales: el hecho de utilizar verbos que transmitan emoción por sí solo es una herramienta muy útil para mejorar nuestra forma de comunicarnos emocionalmente. Algunos ejemplos de verbos emocionales son: enfadarse, alegrarse, sentir, dar rabia, gustar, poner nervioso, sorprender, enojarse, entristecer, etc.

