



NOMBRE DEL ALUMNO: KARLA JULISSA MORALES  
MORENO

NOMBRE DEL TEMA: IMPORTANCIA DE LA  
COMUNICACION EMOCIONAL

PARCIAL: 3ER

NOMBRE DE LA MATERIA: DESARROLLO HUMANO

NOMBRE DEL PROFESOR: HORTENSIA FLORES GUILLEN

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 6TO

# IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EMOCIONAL

La comunicación emocional es fundamental para establecer relaciones saludables, fomentar la empatía y mejorar el bienestar emocional en diversos contextos.

¿Qué es la Comunicación Emocional?

La comunicación emocional se refiere a la capacidad de expresar y comprender las emociones de manera efectiva en las interacciones humanas. Esto incluye tanto la comunicación verbal como la no verbal, y es esencial para conectar a un nivel más profundo con 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 encantar, sorprender, enfadar, aburrir, decepcionar, etc.

Se incluye el estado de ánimo y están muy presentes nuestra autoestima, inseguridades, habilidades sociales y afectivas.

La comunicación emocional se centra en describir cómo nos sentimos, definir comportamientos en lugar de personas y centrarse en llegar a la comprensión mutua



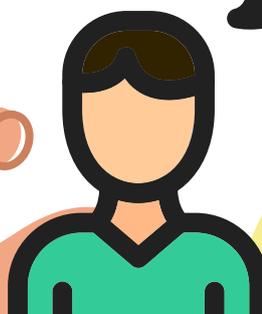
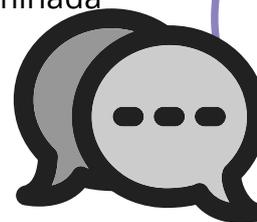
Importancia de la comunicación emocional

El hecho de que nos comuniquemos emocionalmente ayuda a potenciar la empatía, el respeto y la comprensión mutua.

Este tipo de comunicación es realmente relevante para que podamos entender al otro, evitando discusiones, conflictos y altercados innecesarios que suelen surgir por la falta de conocimiento sobre el estado emocional del otro. Por ejemplo, en el ámbito de las relaciones de pareja podría conseguir sentirnos queridos, en el núcleo familiar permitiría transmitir el agradecimiento a nuestros padres, y/o en el sector escolar mostrar a los profesores cuando nos sentimos sobrepasados.

Nuestro interlocutor se abrirá y podrá ser más sincero con nosotros debido a lo que se denomina "contagio emocional", es decir, al exponer nosotros nuestros sentimientos, la otra persona se sentirá cómoda e inconscientemente hará lo mismo y nos mostrará sus sentimientos.

Nuestros actos quedan mucho más justificados, ya que los demás entenderán que las emociones son las que nos han llevado a actuar de una forma determinada



## Cómo mejorar la comunicación emocional

**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.

**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 sintiendo el otro.

**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.

**Respeto:** el respeto es la base 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.

**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 recíproca.

**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.

**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: enfadar, alegrar, sentir, dar rabia, gustar, poner nervioso, sorprender, encantar, entristecer, etc.

