



**Súper nota**

Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino  
Martínez

Nombre del tema: Importancia de la  
comunicación emocional

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6

# La importancia de la COMUNICACIÓN EMOCIONAL

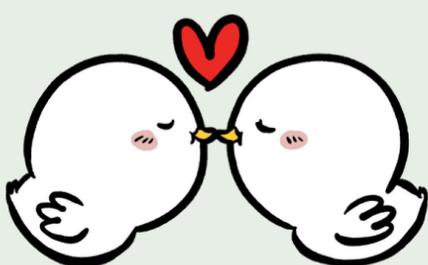
## LA COMUNICACIÓN SIN INTERFERENCIAS



Existen varias formas de comunicarnos. La comunicación verbal, que transmite a través de palabras y la comunicación no verbal, la que se expresa a través de gestos, posturas, tono de voz, timbre, etc. Además, podríamos decir que existe otra forma de comunicarnos, la comunicación emocional, aquella que transmite emociones, sentimientos y deseos, y sin duda, ésta es a través del contacto físico.



En nuestra cultura, como en otras tantas, se utiliza el beso como parte del saludo cordial entre dos personas conocidas o no. Sin embargo, besar a una persona querida, o a tu pareja, recupera el componente afectivo, que se expresa en el plano más íntimo.



### Zonas personales en la comunicación emocional



En las relaciones interpersonales, existen varios espacios o zonas dónde podemos interactuar. En primer lugar, la zona pública, dónde se interactúa con varias personas a la vez



Por otro lado, tenemos la zona social, donde interactuamos con una o dos personas desconocidas. Después, encontramos la zona personal, que es la distancia para dar la mano o para mantener una conversación pública



Pero sin duda, mantener contacto físico es adentrarse en la zona íntima, donde una persona es más vulnerable, y dónde la intromisión de una persona a la que no le hemos dado acceso, nos hará sentir invadidos, agredidos y poco respetados.



Es precisamente por miedo a que esto ocurra, por lo que ponemos una barrera que impida el acceso a toda aquella persona no elegida para ello, relegándola a la zona personal, ausente de contacto físico.

### El contacto físico, fuente de conocimiento y empatía

La comunicación emocional a través del contacto físico, tiene un fuerte potencial para las relaciones interpersonales, ya que nos ayuda a sentir más a la otra persona, practicando por ello con más naturalidad la empatía y el respeto hacia sus emociones y sentimientos.



Abrir nuestra zona íntima más a menudo, nos permitiría conocer el plano más sensible, emocional y humano de las personas, rompiendo así barreras o pantallas que a veces, nos impiden entendernos, respetarnos o sentirnos queridos.

Vivir la experiencia del contacto físico con personas receptivas para ello, profundiza en el sentido de la vida y de las relaciones humanas. Pues un solo gesto, sin palabras, permite que sintamos mucho más que con un discurso.

