

**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**

**PROF: HORTENSIA FLORES  
GUILLEN**

**ASIGNATURA: DESARROLLO HUMANO**

**UNIDAD: 1 CUATRIMESTRE: 6**

**KASSANDRA NATIVID BALLINAS  
CULEBRO**

**6 DE JULIO DE 2024**

# Comunicació Emocional

Realizado por KASSANDRA

## ¿QUÉ ES?

Es un proceso de transmitir y comprender sentimientos, emociones y estados de ánimo entre individuos. Involucra tanto la expresión verbal como la no verbal de las emociones, y es fundamental para establecer conexiones significativas y relaciones saludables.

## Como se expresa

- Reconocer tus propias emociones
- Expresar tus emociones de manera clara y asertiva
- Comprender las emociones de los demás
- Responder de manera adecuada a las emociones de los demás
- Utilizar el lenguaje verbal y no verbal para expresar tus emociones

## Cómo mejorar la comunicación emocional

- Practicar la escucha activa
- Ser consciente de tus propias emociones y cómo las expresas
- Desarrollar la empatía
- Practicar la comunicación no verbal
- Crear espacios seguros para la comunicación emocional

## Características

- Trasmite información 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

- 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