

Comunicación Emocional

Introducción

- **Comunicación de estados emocionales** a través de la expresión verbal y no verbal.
- Estrategia eficaz para el **afrontamiento emocional**.
- Confrontación emocional **versus** Inhibición emocional.

Inhibición emocional

- Definida como la **incapacidad para manifestar sentimientos íntimos** .
- Relacionado con un **peor ajuste psicológico y físico**.

Confrontación emocional

- Relacionada con mayor **bienestar emocional y salud física**.
- Reduce la intensidad de las emociones y **disminuye pensamientos intrusivos**.
- Permite comprender lo que ha sucedido, analizarlo desde diferentes perspectivas y finalmente **darle sentido a la experiencia e integrarla**.

Presión Social

- La presión social tiene lugar cuando las **personas** que nos rodean **no son receptivas a nuestras preocupaciones** emocionales.
- Manifestarse **insensible** al problema, **minimizarlo**, incluso **reaccionar de forma negativa**.
- Ante la presión social el **emisor** experimenta angustia e **inhibe su comunicación**.
- Aunque el entorno sea receptivo la persona afectada puede no percibirlo.

Causas de Presión Social

- Cuando el acontecimiento sufrido **afecta a todo su grupo**.
- El acontecimiento sufrido **amenaza también las creencias** que poseen las personas, que forman parte **del entorno social**.
- **Escuchar** las revelaciones negativas de otros individuos puede **generar cierto malestar**.