

MEJORAR LA COMUNICACIÓN: CÓMO EXPRESAR SENTIMIENTOS

Expresarnos con honestidad nos ayuda a conectar con los demás

Todos los seres humanos experimentamos emociones y pensamientos similares, podemos compartir valores, creencias y necesidades. Es por ello que **expresar lo que sentimos nos ayuda a establecer vínculos con otras personas.**

La forma en la que nos expresamos va a depender de nuestra historia de aprendizaje (historia familiar, cultura, sociedad o experiencias vividas)

Los **sentimientos y las emociones** se expresan a dos niveles: **verbal**, cuando hablamos y le ponemos nombre a lo que sentimos; **y no verbal**, cuando mostramos con gestos y otras manifestaciones como la risa y el llanto lo que estamos sintiendo.

Una emoción o un sentimiento se compone de una sensación física que notarás en tu cuerpo, y de un nombre o etiqueta que significa lo mismo para la mayoría de las personas. P.ej. tristeza, alegría, etc. La emoción es una respuesta natural a algún acontecimiento y suele ir acompañada de pensamientos.

RECOMENDACIONES

- ✓ **Toma conciencia de ti mismo.** Conecta con tus experiencias, con tu cuerpo y tus pensamientos. Esto te ayudará a ponerle nombre a lo que sientes. P.ej. *noto un nudo en el estómago y a mi mente le vienen múltiples pensamientos de preocupación. Me siento nervioso/a.*
- ✓ **Toma conciencia del entorno y de la otra persona.** Comunicarse es bueno, pero no siempre será el mejor momento para hacerlo, ten en cuenta cómo se puede sentir la otra persona, el lugar en el que estáis, acontecimientos recientes...
- ✓ **Muéstrate tal y como te sientes.** Si en un momento dado te encuentras triste, cansado/a o afligido/a no tienes porque forzarte a mostrar otra cosa. Mostrarte con autenticidad es un paso para aceptar lo que se siente y recuerda *“la vulnerabilidad es lo que nos une al resto de personas”*
- ✓ **Trata de ser congruente.** Es importante mostrar coherencia entre lo que se expresa verbalmente y lo que se expresa con el cuerpo. P. ej. *si le quieres expresar a alguien que estás enfadado/a por algo, puede resultar raro que te rías mientras lo haces.*
- ✓ **Ten muy en cuenta lo que es importante para ti.** Piensa en qué personas realmente son importantes para ti, cuál es el mejor momento para expresar algo, qué quieres expresar. A menudo nuestros sentimientos y emociones están conectadas con aquello que más nos importa. P. ej. *estar preocupado por un hijo/a muestra nuestro amor hacia la familia.*
- ✓ **Trata de expresarte de forma regulada.** A veces las emociones se presentan en forma de una gran tormenta. Expresarte tal cual lo sientes puede ser abrumador para ti o para otros. Considera hablar con un profesional si crees que no puedes regular lo que muestras al exterior.

