



Lengua y Comunicación y Formación Socioemocional

La comunicación clara de las emociones

Cómo decimos lo que sentimos

La comunicación de nuestras ideas y emociones es esencial para construir comunidades colaborativas que fomenten la armonía y fortalezcan los vínculos entre las personas.

¿Notas cómo asociamos las emociones con sensaciones corporales? ¿Puedes explicar lo que significa cada una?

Nuestro cuerpo se convierte en un vehículo para expresar lo que sentimos. Estas metáforas nos permiten conectar con los demás de una forma más profunda y auténtica.

¿Qué otras expresiones metafóricas como estas conoces?

El uso del **lenguaje claro** es clave para que la comunicación en contextos administrativos o legales, por ejemplo, sea accesible y eficiente. En estos entornos, el lenguaje debe ser:



- Fácil
- Directo
- Transparente
- Simple
- Eficaz

Sin embargo, cuando se trata de transmitir emociones o sentimientos, este tipo de lenguaje puede resultar insuficiente. En ese caso, podemos recurrir al **lenguaje metafórico**, que nos permite expresar de manera más precisa lo que realmente sentimos. Lee con atención las siguientes expresiones:



“Tengo el **corazón** apachurrado”

“Siento mariposas en el **estómago**”

“¿Te zumbaron las **orejas**?”

“Eso me voló la **cabeza**”

“Se me hizo un nudo en las **tripas**”

“Me puso los **pelos** de punta”

Fuente: Rizo García, M. (2022). Comunicación, cuerpo y emociones. La incorporación de la dimensión emocional en la investigación de la comunicación. *Comunicación y Sociedad*, 1-22. <https://doi.org/10.32870/cys.v2022.8258>