

Mi Universidad

Super nota.

Nombre del Alumno: Arely Guadalupe Álvarez Pérez.

Nombre del tema: Unidad III. Importancia de la inteligencia emocional.

Parcial: 3°

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Hortensia Flores Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Derecho.

Cuatrimestre: 6°

Unidad II. Importancia de la comunicación emocional



La inteligencia emocional es la habilidad para comprender, utilizar y gestionar las emociones de manera efectiva, tanto en uno mismo como en los demás. Su importancia radica en:



1. Mejora de las Relaciones Interpersonales:

Fomenta vínculos más fuertes y duraderos, promoviendo la empatía y la comunicación.

2. Resolución de Conflictos:

Facilita el manejo constructivo de situaciones difíciles, buscando soluciones beneficiosas para todas las partes.



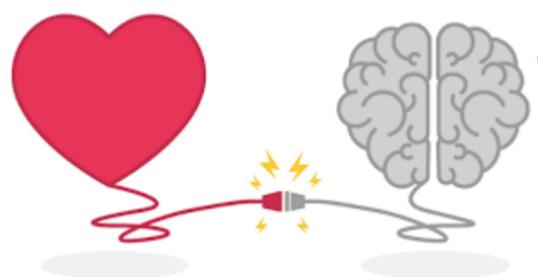
3. Reducción del Estrés y la Ansiedad:

Gestionar las emociones ayuda a afrontar mejor el estrés y disminuir la vulnerabilidad a la ansiedad.



4. Toma de Decisiones Asertivas:

Permite evaluar situaciones de manera objetiva y tomar decisiones racionales basadas en información.



Fuente:

Antología- <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>.

Unidad II. Importancia de la comunicación emocional



5. Aumento de la Autoconciencia y Autoestima:

Ayuda a entender las propias emociones y fortalezas, lo que incrementa la confianza en uno mismo.

6. Mejora en el Rendimiento Académico y Profesional:

Contribuye a la concentración, motivación y capacidad de aprendizaje en contextos escolares y laborales.



7. Fomento de la Empatía y Colaboración:

Facilita la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás, promoviendo el trabajo en equipo.



8. Contribución al Bienestar General:

Lleva a una vida más equilibrada y satisfactoria, tanto a nivel personal como social.



Comunicación Emocional

Pau Navarro (2014) destaca cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar Conflictos y Discusiones
2. Al basar nuestras opiniones en emociones, se evita la crítica hacia nuestros argumentos.
3. Generar Empatía
4. Hablar de emociones permite que los demás nos conozcan mejor, creando proximidad.
5. Fomentar la Apertura del Interlocutor
6. La comunicación emocional puede provocar que otros se sinceren, creando un contagio emocional.
7. Justificar Nuestros Actos
8. Al expresar emociones, legitimamos nuestras acciones, haciéndolas más comprensibles para los demás.

Fuente:

Antología- <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>.