



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Cyntia Michelle Espon Velazquez.

Nombre del tema: Unidad tres.

Parcial: 3°

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del Profesor: Hortensia Flores Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Derecho.

Cuatrimestre: 6°

IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL.



La comunicación emocional es crucial para el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y el bienestar general. Permite expresar sentimientos, comprender a los demás y construir vínculos más fuertes. Además, facilita la resolución de conflictos y mejora la calidad de vida.



Para Pau Navarro (2014), existen cuatro razones para aprender a comunicarse emocionalmente:

1. Evitar conflictos y discusiones. La gente no podrá criticar nuestros argumentos ni nuestras opiniones, porque estarán basados en nuestras emociones y sensaciones.



2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más. Hablar de nuestras emociones permite que el otro nos conozca más profundamente. De esta forma podremos generar más proximidad con alguien que acabemos de conocer.



3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más. La comunicación emocional expone y a la vez protege nuestros sentimientos. Eso, por contagio emocional, provocará que nuestro interlocutor haga lo mismo. Suele ocurrir que la persona con la que hablamos termina copiando inconscientemente nuestro estilo de comunicación.



4. Justificaremos más nuestros actos. Al hablar de nuestras emociones, podremos legitimar mejor lo que hagamos. La gente entenderá que son las emociones las que nos han movido a actuar como actuamos y que no lo hacemos por capricho, azar o incluso premeditación. Y eso siempre es más comprensible y aceptable porque de forma implícita estaremos aportando nuestros motivos en forma de emociones.

