

EL IMPACTO EMOCIONAL EN LOS OTROS Y EN NOSOTROS

La comunicación no solo transmite información, también genera emociones y afecta la manera en que las personas se sienten, piensan y actúan. Cada palabra, gesto, tono de voz o actitud puede influir positiva o negativamente en quienes nos rodean y, al mismo tiempo, impactar nuestro propio bienestar emocional.

La forma en que nos comunicamos tiene consecuencias directas en nuestras relaciones personales, académicas, familiares y laborales. Por ello, desarrollar una comunicación asertiva contribuye a crear ambientes de respeto, confianza y cooperación, mientras que una comunicación agresiva o pasiva puede generar conflictos, malentendidos y malestar emocional.

Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas que experimentamos ante diferentes situaciones. Estas emociones influyen en nuestra manera de comunicarnos y, a su vez, la comunicación influye en las emociones que experimentamos.

Por ejemplo, recibir una crítica constructiva expresada con respeto puede motivar el aprendizaje y la mejora personal. En cambio, una crítica expresada de manera agresiva puede provocar enojo, tristeza o frustración.

Reconocer nuestras emociones y las de los demás nos permite:

- Mejorar la comprensión interpersonal.
- Fortalecer la empatía.
- Reducir conflictos.
- Tomar decisiones más conscientes.
- Mantener relaciones saludables.

La inteligencia emocional juega un papel fundamental en este proceso, ya que implica la capacidad de identificar, comprender y gestionar adecuadamente las emociones propias y ajenas. Toda interacción humana genera una respuesta emocional en quienes participan en ella. Nuestras palabras y comportamientos pueden influir en la autoestima, la motivación, la confianza y el bienestar de otras personas.

EL IMPACTO EMOCIONAL EN LOS OTROS Y EN NOSOTROS

Una comunicación respetuosa y asertiva puede generar confianza, seguridad, motivación, sentimiento de pertenencia y bienestar emocional. Por el contrario, una comunicación agresiva y descalificadora puede provocar tristeza, ansiedad, inseguridad, frustración y desmotivación.

La forma en que nos comunicamos también influye en nuestras propias emociones. Cuando expresamos nuestras ideas y necesidades de manera adecuada, solemos experimentar mayor satisfacción personal y equilibrio emocional.

Las personas que practican la comunicación asertiva suelen desarrollar mayor autoestima, seguridad personal, autoconfianza, sensación de control sobre sus decisiones y relaciones más saludables.

Cuando las personas evitan expresar sus necesidades o sentimientos, pueden experimentar emociones negativas acumuladas como frustración, resentimiento, estrés, baja autoestima y sentimientos de impotencia.

La comunicación asertiva se apoya en la **empatía** porque busca expresar las propias necesidades sin ignorar las emociones, sentimientos, pensamientos y perspectivas de los demás. Algunas acciones que favorecen la empatía son escuchar activamente, evitar interrumpir, mostrar interés genuino, validar las emociones y respetar los diferentes puntos de vista.

Una comunicación emocionalmente inteligente implica:

- Reconocer las propias emociones.
- Comprender cómo influyen en nuestra conducta.
- Identificar las emociones de los demás.
- Expresar sentimientos de manera adecuada.
- Resolver conflictos respetuosamente.

EL IMPACTO EMOCIONAL EN LOS OTROS Y EN NOSOTROS

Las personas que desarrollan estas habilidades suelen construir relaciones más sólidas y satisfactorias en los diferentes ámbitos de su vida.

Referencias:

- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional y bienestar. Wolters Kluwer.*
- Castanyer, O. (2014). La asertividad: Expresión de una sana autoestima (37.ª ed.). Desclee de Brouwer.*
- Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional (Ed. actualizada). Kairós.*
- Riso, W. (2018). Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Planeta.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunícate (15.ª ed.). Cengage Learning.*