

Educar en emociones

En la actividad del foro I señalaba que somos ejemplo de los educandos que atendemos y la relevancia de conocer y manejar nuestras emociones para que sea ello el reflejo en nuestros estudiantes; asimismo, es importante enseñarles mediante actividades de su interés la forma de identificar y manejar sus emociones para la adquisición de habilidades que les ayuden a enfrentar de manera más eficiente y eficaz las situaciones de vida que se presenten en las diversas etapas de su vida presente y futura.

Es nuestro deber encaminar a nuestros educandos al desarrollo adecuado de su inteligencia emocional para que tengan relaciones sociales más efectivas, sea más fácil para ellos adaptarse ante los obstáculos y en general, tengan con esos aprendizajes un bienestar personal mayor, por ejemplo:

Un adolescente que tiene temor de hablar y expresar lo que piensa y siente es dirigido por la comunicación pasiva, cuando interrumpe a la otra persona y busca imponer su opinión frente a la de los demás, eleva la voz, intimida a los demás lleva a cabo una comunicación agresiva, no así aquel que habla abiertamente, de forma apropiada, eficaz, con respeto hacia los demás, siendo esta una comunicación asertiva.

Así pues, la finalidad de que además de inculcar aprendizajes académicos a nuestros estudiantes les enseñemos el adecuado manejo en cuanto a conocimiento, expresión y manejo de las emociones que son parte de cada ser humano radica en la necesidad e importancia de que llevemos a los educandos a un desarrollo integral físico, académico y psico-emocional.

En lo personal trabajo lo socioemocional con mis alumnos llevándolos paso a paso al autodescubrimiento de sus emociones y reacciones en su entorno de acuerdo a como estén sintiendo estas, por lo tanto, retomo los ejercicios de calma para que ellos dejen a un lado cualquier interferencia que predisponga al rechazo de la actividad de autoconocimiento y autorregulación que pretenda llevar a cabo con ellos.

Una vez en estado de calma, contextualizo el tema y actividad a realizar para que vayan formando una idea sobre lo que harán y los objetivos que se pretenden, después les voy guiando en el desarrollo de la actividad que al final les hará conocer y reconocer las formas de reaccionar ante diversas situaciones que les sean planteadas y de ello realizan una pequeña reflexión sobre lo que hacen y lo que deben fortalecer para convertir en actitudes positivas en su forma de comunicación.

Una actividad que adapté para la aplicación en grupo sobre los tipos de comunicación fue a través de frases de acciones supuestas en las que identificaran el tipo de comunicación y manifestaran su punto de vista sobre cómo convertir ese actuar en una comunicación asertiva y como imaginan que sentirían si recibieran una expresión bajo la comunicación agresiva, la pasiva y cómo si les manifiestan lo que piensan, sienten y quieren de una manera asertiva, así como realizar compromisos grupales para alcanzar en colectivo una comunicación asertiva.

Fue muy satisfactorio ver que identifican muy bien lo que es la empatía y otros valores como solidaridad y resiliencia para adecuar su forma de actuar en situaciones diversas

En el mismo tenor, viendo las aportaciones de mis compañeros en el grupo de Facebook, me place mucho que coincidimos en cuanto a la forma de ver la importancia de conocer a nuestros chicos, de

educarlos en el manejo adecuado de sus emociones, de ayudarles a expresarse en calma y buscando alcanzar en todo momento una comunicación acorde a la cultura de paz y sana convivencia.