

FORO.

Comunicación afectiva es la capacidad de expresar y recibir emociones de manera abierta y auténtica, lo que crea conexiones profundas y significativas en las relaciones personales y profesionales. Las personas se expresan de manera genuina, mostrando sus verdaderos sentimientos y pensamientos sin miedo al juicio o a la crítica.

Se trata de comprender y compartir las emociones de los demás, poniéndose en su lugar y validando sus sentimientos. Implica prestar atención plena a la persona que habla, sin interrupciones y con señales de que se está comprendiendo el mensaje (como asentir con la cabeza, hacer preguntas aclaratorias, etc.).

Utilización de palabras amables, elogios y gestos físicos adecuados (como abrazos o palmadas en la espalda) para mostrar aprecio y cariño. La retroalimentación se da de manera positiva y constructiva, enfocándose en el comportamiento y no en la persona, ayudando a mejorar sin herir.

Las palabras están alineadas con el lenguaje corporal, el tono de voz y las expresiones faciales, lo que refuerza la sinceridad y la autenticidad del mensaje.

Importancia de la Comunicación Afectiva

1. **Fortalece las Relaciones:**
 - Facilita la creación de vínculos más fuertes y saludables al fomentar la comprensión y el respeto mutuo.
2. **Mejora el Entorno Laboral:**
 - En el ámbito profesional, una comunicación afectiva puede mejorar la moral del equipo, aumentar la colaboración y reducir conflictos.
3. **Promueve el Bienestar Emocional:**
 - Ayuda a las personas a expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad.
4. **Facilita la Resolución de Conflictos:**
 - Al expresar y escuchar emociones de manera efectiva, se pueden resolver conflictos de manera más pacífica y constructiva

Lo mencionado anteriormente y hacerles saber y entender a mis alumnos sobre la importancia de la comunicación afectiva ayuda a tener buenas relaciones con sus compañeros y a trabajar en el aula en un ambiente de amabilidad y sana convivencia.

Para ello yo trabajo distintas estrategias que ayudan a fortalecer y promover la comunicación afectiva.

- Fomentar la Autoconciencia Emocional:**

- Ayudar a mis alumnos alumnos a identificar y comprender sus propias emociones mediante actividades de reflexión.
- **Modelar Comportamientos Afectivos:**
 - Mostrar comportamientos afectivos en interacciones diarias como docente.
- **Practicar la Escucha Activa:**
 - Realizar ejercicios que enfatizan la importancia de escuchar con atención y sin juzgar.
- **Crear un Entorno Seguro y Apoyador:**
 - Fomentar un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros para compartir sus sentimientos.
- **Usar Juegos de Rol:**
 - Organizar actividades donde los estudiantes practiquen la expresión y recepción de emociones.
- **Incorporar Actividades de Grupo:**
 - Facilitar actividades que requieran cooperación y apoyo mutuo.
- **Enseñar Técnicas de Comunicación:**
 - Proporcionar herramientas específicas para expresar sentimientos efectivamente, como "mensajes yo" ("Yo siento... cuando... porque...").

La comunicación afectiva es esencial para el desarrollo emocional y social de los alumnos, ayudándoles a construir relaciones significativas y gestionar sus emociones saludablemente. Implementar estas estrategias y actividades en el aula contribuye a un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo.