

FORO SEGUNDO MÓDULO

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación. Asimismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas o bien negativas, por esta razón es de suma importancia el darnos un tiempo para escuchar y analizar nuestras emociones para hacer lo posible por ser empáticos con las personas que convivimos día con día las cuales en muchas ocasiones expresan emociones que afectan nuestras relaciones interpersonales.

Los hallazgos indican que la inteligencia emocional de una persona se puede ver afectada por múltiples factores como: comunicación, situación marital, experiencias emocionales, expresividad, cultura, relaciones con familia política, apoyo a miembros de la familia, capacidad de relacionamiento, de conciliación

Es de considerar que no todas las personas expresan emociones que nos afectan, basta con observar la mirada, sonrisa, el ceño de otras personas para que te inyecten o transmitan una sensación de ánimo y sentir que vale la pena continuar echándole ganas a las actividades cotidianas y en otras ocasiones, cuando nos sentimos sin ganas de poner todo nuestro empeño a ciertas situaciones de nuestra vida cotidiana, es necesario darnos la oportunidad de mirar el cielo, apreciar un árbol, una planta que este cerca de nosotros y reflexionar en aquello que le podemos o debemos agradecer a la naturaleza, el meditar porque eso que miramos es tan importante para nosotros y que podemos hacer por ellas.

Es importante para nuestra paz emocional el reconocer las situaciones en las cuales he usado una comunicación agresiva, pasiva y asertiva. Es de suma importancia el considerar un tiempo para mencionarnos algunas afirmaciones que resuenen en nuestra mente y cuerpo como: “Soy un docente exitoso”, “Creo en mí mismo y en mis capacidades”, etc Además analizar el cómo nos sentimos al analizar las afirmaciones.

Hay que reconocer que es importante el saber escuchar, el pensar que debemos tratar a los demás como quisiéramos que nos traten y tomar en cuenta que las habilidades para comunicarnos mejor con los demás pueden ser: sonreír, ser honesto, escuchar, agradecido, ser tolerante, pero sobre todo el saber escuchar porque cuando uno escucha, hacemos sentir bien e importante a quien escuchamos, porque se siente comprendido, a todos nos gusta que nos escuchen el pensar no solo en mí.

También es muy importante practicar la empatía comprendiendo las emociones de los demás y de esta manera poder implicarse en sus vivencias emocionales, reconociendo a la empatía como nuestra forma que facilita las relaciones con nuestros semejantes. Es muy importante el manejar la empatía cuando tenemos alguna plática de alguna situación compleja con alumnos, padres de familia que nos comparten sus preocupaciones sobre su hijo (a) o bien con la autoridad escolar en alguna situación de apoyo que represente una condición de estrés para mí.

Por todo lo anterior el desarrollo de las actividades correspondientes al modulo 2, nos ha permitido lograr que los educandos identifiquen con más facilidad sus emociones y utilicen en su diario convivir con la comunidad educativa el tipo de comunicación más conveniente (Comunicación asertiva), si embargo, también es importante conozcan e identifiquen los tipos de comunicación Pasiva y agresiva. Además que identifiquen situaciones donde es necesario la aplicación de la empatía.