

## LA AUTONOMÍA EMOCIONAL PARA LA PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE.



Las actividades realizadas a lo largo del módulo 2 "Desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa", me permite reconocer la importancia que tiene el proceso de comunicación de las emociones que existen y se desatan en lo personal, así como las de quienes me rodean como los son mis hijos, alumnos, compañeros docentes, padres de familia, directivos, personal de apoyo y amigos, ya que en mi punto muy personal el saber comunicar con asertividad una emoción abre la puerta de la empatía y socialización entre las personas, trayendo con ello un dominio de emociones.

Sin embargo, es importante puntualizar que la comunicación es la forma de interacción entre dos o más personas, ya sea mediante la palabra hablada o escrita, gestos, señas, expresiones emocionales, cuyo resultado es el intercambio de significados o información que conducen a la comprensión y, en el mejor de los casos a un acuerdo, a un comportamiento adecuado, es por ello, que la comunicación es un proceso complejo y por el cual podemos llegar a entender y comprender lo que los demás nos quieren transmitir o bien compartir con un fin determinado, y en algunas ocasiones no podemos lograr a entender con claridad lo que se nos quiere transmitir por varios factores, como

lo son ruidos externos, gritos o el mal manejo de conductas o emociones, desatando una comunicación aislada o nula, o bien una comunicación agresiva.

Ahora bien, resalto la relevancia y el papel que juega la comunicación dentro del quehacer docente ya que derivada de ella dependen la apropiación del aprendizaje, pero lo más importante la relación de empatía, cordialidad e interacción con los estudiantes al mismo tiempo que con los padres de familia. En lo personal, este ciclo escolar ha sido algo agobiante porque los padres de familia ya no tienen cordialidad ni tacto al acercarse con el docente a tratar algún asunto en particular o el preguntar alguna duda, debido a que denotan muchas emociones negativas (desesperación, intolerancia, enojo) y el querer hacer las cosas a su modo, tristemente son generaciones de padres muy jóvenes y que no permiten o bien no facilitan el tener una comunicación efectiva en beneficio de sus hijos, siendo ellos el objetivo central en el proceso de aprendizaje.

En lo expuesto en el párrafo anterior, reflexionó sobre la importancia de abordar y fortalecer una comunicación emocional activa, teniendo un desarrollo de capacidades como lo son:

- La capacidad para comprender las emociones: los docentes debemos saber detectar y comprender las emociones y necesidades que surjan en el grupo.
- La capacidad de expresar las emociones de una manera productiva: los maestros debemos aprender a dominar nuestras propias emociones y también expresarlas asertivamente.
- La capacidad para escuchar a los estudiantes del grupo: la asertividad y la empatía son rasgos determinantes en la educación y que deben estar presentes el aula sin lugar a dudas.

La comunicación emocional en el aula tiene una función preventiva, es decir, pretende que el alumno adquiera aptitudes y habilidades que le permitan controlar sus emociones y de esta manera sean personas más empáticas y menos violentas. Este tipo de educación, implica conseguir que nuestros niños desarrollen el autoconocimiento y que sean capaces de controlar sus propias emociones y sentimientos, aprender a controlar sus impulsos y saber cómo comportarse en diversas situaciones de su vida diaria, todo lo mencionado les favorecerá en el aula, ya que estarán más atentos y conseguirán un mejor rendimiento académico.