

COMUNICA TUS EMOCIONES

9 Julio, 2008 por **Carmen Farto**



*La comunicación efectiva y afectiva de las emociones es un factor esencial en el desarrollo de la **inteligencia emocional**. En esta comunicación interviene no sólo el conocimiento de aspectos importantes del discurso (**selección, valoración, exposición de ideas o sentimientos**) si no todo el lenguaje no verbal que ayuda a que la persona que tenemos en frente nos comunique lo que siente y lo que piensa. Por ello uno de los elementos claves en la*

*comunicación es la **escucha activa**. Hacer que la persona que te habla se sienta segura, crear un ambiente de confianza y libertad que la ayude a sentirse libre para hablar. Escuchar activamente es ir más allá de las palabras, significa descubrir sus sentimientos, sus emociones.*

Pensaba estos días de final del curso escolar, en como sus protagonistas, alumnos, profesores y padres, pasan por momentos intensos a nivel emocional, en muchas ocasiones difíciles de manejar y veo la gran importancia que tiene **la comunicación de las emociones**.

Me contaban su experiencia una madre y un profesor de instituto.

La madre de una alumna de 15 años recibía en estos días la llamada de la profesora para que su hija fuera a ver el examen final que había suspendido.

En esa llamada la profesora aprovecho para decirle lo poco que su hija había trabajado y se había esforzado durante el curso, además de no prestar ningún interés por su asignatura.

La madre sabiendo que todo esto era en gran parte cierto, le comunicó a la profesora que una vez durante el curso, su hija había venido muy contenta porque ella le había destacado una habilidad que le hacía especial ante los demás compañeros de su clase, pero estas palabras no se volvieron a repetir en el curso. La profesora se sorprendió porque no tenía idea de que, de alguna forma, sus palabras habían podido motivar a esta alumna.

Cuando fue a revisar el examen, al salir llamó a su madre y le dijo: **"*mamá, sí, el examen estaba mal pero ¡estoy flipada! no veas lo que me ha dicho la profe: qué voy a poder llegar a ser en la vida lo que me proponga, qué soy una buena alumna y que sólo tengo que esforzarme un poco más y el curso que viene sacaré la asignatura*"**.

La madre volvió a llamar a la profesora para agradecerle las palabras que había dedicado a su hija, sintiendo no haber tenido esta conversación antes.

Tener la capacidad de **"*percibir y conocer los indicadores que nos muestran cómo se siente la otra persona, cómo podemos motivarla*"** son habilidades de la inteligencia emocional ([Mayer y Salovey](#)).

La conversación con el profesor de instituto me hizo reflexionar mucho a cerca de la necesidad de comunicar lo que sentimos.

Este compañero, un profesor comprometido y que ama la enseñanza, sus clases de matemáticas están llenas de magia, intentando cada día esa difícil tarea que es motivar a adolescentes; estaba algo desilusionado por la falta de interés y de esfuerzo de los alumnos en general, y dudaba un poco de su labor como profesor.

En los últimos días de curso le ocurrió algo muy inusual, había recibido una carta de los padres de una de sus alumnas en la que le agradecían *“su dedicación en el día a día del curso escolar y por haber transmitido a su hija el afecto que ha hecho que cuando ella explicaba lo que hacían en la clase le brillasen los ojos de ilusión no solo por lo que aprendía sino por el modelo que usted representaba para ella”*.

Comunicar nuestras emociones facilita que nos presten ayuda cuando lo necesitamos, nos hace sentir mejor y hace que los demás también se sientan así.

¿Usted qué opina?