

Alfabetización y comunicación emocional

Categoría: 187-Sala de maestros

Publicado: Miércoles, 01 Abril 2026 12:14

Escrito por María Dolores Lozano Gutiérrez



Una persona tiene necesidades biológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización (Maslow, 1975). Omitiendo el primer nivel de necesidades que sería el biológico, el resto de las necesidades apelan a un componente emocional. Esta semana he estado participando en un congreso de disciplina positiva, una filosofía y enseñanzas de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs que ayuda a los adultos a encontrar un ambiente respetuoso que no es ni punitivo ni permisivo abogando por herramientas que son amables y firmes y que enseñan habilidades de la vida y sociales (Nelsen, 2011).

Lo que las conferencias que escuché me llevaron a reflexionar es ¿quién nos enseña a expresar nuestras emociones?, ¿cómo aprendemos a manejar nuestras emociones? Sé que la respuesta obvia será nuestros padres o las personas que nos crían y al momento surge otra pregunta ¿estarán capacitados para ello? Porque para aprender a leer y a

escribir nos llevan a la escuela, con profesionales que han recibido una formación para lograr competencias intelectuales ¿y qué hay de las competencias emocionales?

Existe una cultura de atender nuestra salud física, si nuestro hijo tiene alguna molestia física lo llevamos al médico, esto es, atendemos el primer nivel de necesidades propuesto por Abraham Maslow, es decir, el nivel biológico mas ¿qué sucede cuando nuestro hijo tiene una necesidad a nivel de seguridad, de afiliación, de reconocimiento, de autorrealización? Tal vez estoy abordando algo escabroso, pero según Maslow para acceder a niveles de desarrollo más altos debemos tener resueltos los precedentes. Mi punto es poner sobre la mesa la necesidad de alfabetizarnos emocionalmente es decir desarrollar “la habilidad de identificar, entender y responder a emociones propias y ajenas de una manera saludable” (Joseph, Strain, & Ostrosky, 2005, p.2). Entonces ¿Cómo enseñar a nuestros hijos a reconocer y manejar sus emociones? A veces nosotros como adultos tampoco hemos desarrollado esta capacidad. El reto no es menor, demanda un autoconocimiento, así como la consideración de la alteridad, es decir del otro (Levinas, 1998). Porque si nos remitimos a los componentes de la comunicación como información, diálogo, retroalimentación, empatía, participación, solidaridad (Nosnik, 2012; Rebeil, Hidalgo y Moreno, 2011) ¿cómo llevar a cabo estas acciones con alguien ajeno a mí si primero no he hecho *la tarea* de saber rotular mis emociones, de entenderlas, de ser amable conmigo mismo, de hacerme cargo de mí para entonces congruentemente estar en condiciones de alfabetizar emocionalmente a alguien más? Después de todo la información pasa por las emociones. En este contexto, desde la perspectiva de Daniel Goleman (2010) “La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal” (p.3).

Ahora, si vemos el entorno familiar es posible afirmar que sigue habiendo etiquetas negativas a emociones como la tristeza, cuando alguien nos ve llorar la pregunta inmediata es ¿por qué lloras? No sé si en realidad es para saber la razón o para contenernos. Y si consideramos que el mundo del espectáculo dentro del que podemos circunscribir a las redes sociales se esfuerza por poner el lado

Alfabetización y comunicación emocional

Categoría: 187-Sala de maestros

Publicado: Miércoles, 01 Abril 2026 12:14

Escrito por María Dolores Lozano Gutiérrez

alegre, efusivo, entusiasta puede contribuir a invalidar las emociones de miedo, enfado, asco, culpa y vergüenza. Todas las emociones cumplen una función por tanto es necesario saber reconocerlas, valorar su aporte y darles su lugar en nuestras vidas. Hago votos para que sea posible que aprendamos a alfabetizarnos emocionalmente y qué a través de la comunicación enseñemos esto a las generaciones actuales y venideras, nuestro contexto social requiere personas respetuosas de sus emociones y de las de los demás.

Referencias

Goleman, D. (2010) *La inteligencia emocional*. Editorial Kairos.

Joseph, G., Strain, P., & Ostrosky, M. M. (septiembre de 2005). *El fomento de la alfabetización emocional: Rotular emociones*. Obtenido de Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano: <http://csefel.vanderbilt.edu/briefs/wwb21-sp.pdf>.

Levinas, E. (1998). *La huella del otro*. México: Taurus.

Maslow, A. (1975). *Motivación y Personalidad*. Sagitario.

Nelsen, J. (2011). *Positive Discipline: The Classic Guide to Helping Children Develop Self-Discipline, Responsibility, Cooperation, and Problem-Solving Skills*. Random House.

Nosnik, A. (2012). *Teoría de la Comunicación Productiva*. Rosario, Argentina: HomosSapiens.

Rebeil, M. A., Hidalgo, J., & Moreno, M. (2011). Capítulo 4. Gestión de la comunicación integrada en las organizaciones: competencias básicas para la formación del gestor en León G., Estudios de la Comunicación. En G. León, *Estudios de la Comunicación* (págs. 52-82). México, D.F.: Pearson.