

EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA / INTELIGENCIA EMOCIONAL

En Educación para la Ciudadanía aprenderemos contenidos muy interesantes relacionados con la **Inteligencia Emocional**. ¿Cómo? ¿Aún no sabes qué es la **Inteligencia Emocional**?

Reconocer nuestras emociones y las de los demás, saber identificarlas y, por supuesto, regularlas, manteniendo un difícil equilibrio entre la represión y la impulsividad.

Vamos a simplificarlo todo un poco.

En primer lugar, inteligencia emocional significa que uno se da cuenta cómo se siente su cuerpo y su mente. Si estoy agitado, mi ritmo cardiaco es elevado, respiro de manera entrecortada y no pienso con claridad, seguramente me encontraré enfadado. O peor aún, colérico.

Si siento desanimo, no me apetece jugar, me cuesta concentrarme y pensar, probablemente la tristeza se ha apoderado de mí, por algún motivo.

Si sucede algo que puede ponerme en peligro, o que mi cerebro interpreta como un peligro, entonces me induce a sentir miedo, mi rostro se torna pálido y me quedo parado...¡o grito y salgo corriendo!

Esta emoción es el miedo.

¡También puede ocurrir que me sienta bien conmigo mismo, todo a mi alrededor está en armonía, no me cuesta ningún esfuerzo realizar mis tareas, mi memoria y atención funcionan de maravilla!

¡Y yo me siento tan bien conmigo mismo! Eso es la alegría. O felicidad.

Es una emoción que todas y todos podemos acoger en nuestro interior. Pero para ello, a veces, tendremos que esforzarnos en...Motivarnos cuando parece que todo sale mal; nosotros tenemos el poder de no rendirnos nunca.

Resolver nuestros conflictos de forma pacífica, sin gritos ni insultos.

Expresar nuestras opiniones con corrección..., incluso cuando estemos muy enfadados.

Y, por encima de todo, cultivar la **EMPATÍA**, es decir, la capacidad de comprender a los demás, de ponernos en su lugar.

Cuando entendemos a los demás tratamos de ayudarlos. Cuando hacemos esto les hacemos sentir mejor consigo mismos. Y ellos nos lo devuelven, haciéndonos sentir mejor con nosotros mismos,

Y así trazamos una cadena de buenos sentimientos, estos son nuestros objetivos!

IDENTIFICAR NUESTRAS EMOCIONES Y LAS DE LOS DE LOS DEMÁS

Primarias: 1.-Cólera, 2.-Alegría, 3.-Miedo, 4.-Tristeza

Secundarias: 1.-Amor, 2.-Sorpresa, 3.-Vergüenza, 4.-Aversión

Para poder identificar las emociones que sentimos, y las de los demás, tenemos que prestar mucha atención a diferentes señales: el rostro, la mirada, el lenguaje corporal o la respiración.

Para ello, nos valdremos de actividades como "Adivina, adivinanza" o "Plasmando emociones"

¿Y LOS SENTIMIENTOS? ¿SON LO MISMO QUE LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones automatizadas (que no controlo conscientemente) de mi organismo ante un estímulo externo o interno (algo que sucede a mi alrededor, o en mi propio organismo)

¿Conoces esa sensación que tienes cuando te das cuenta de una emoción? eso es un sentimiento. en otras palabras, las emociones ocurren rápidamente, sin que yo me dé cuenta, y pueden ser generadas por un acontecimiento a mi alrededor, o por un pensamiento mío. los sentimientos vienen justo después y es cuando nos damos cuenta de cuál es el estado de nuestro cuerpo y nuestra mente en ese momento.

REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

No te confundas, no se trata de reprimir las emociones (no expresarlas) ni de exagerarlas mucho. Mas bien se trata de mantener un equilibrio en el modo en que expreso mis emociones, sin alterarme demasiado, sin dejar que estas me impidan pensar con claridad.

Por ejemplo, si estoy enfadado, es posible que tenga todo el derecho del mundo a estarlo; pero no es justo para los demás que tengan que soportar mis gritos o insultos, por eso haré lo posible por calmar mi temperamento, mediante la práctica de la ATENCIÓN PLENA, o usando estrategias como EL SEMÁFORO,

Recuerda, puedes mostrar tu enfado de formas diferentes a la violencia. A veces es difícil, pero te sentirás mejor contigo mismo, y tus compañeros y compañeras también. PIENSO>>>>ACTÚO>>>>SIENTO

LA AUTOESTIMA

Seguramente hayas oído hablar a menudo de la autoestima en clase de EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA. Se trata de la visión que tenemos de nosotros mismos, de nuestras fortalezas, aquellas cosas que valoramos y también aquellas otras cosas que debemos aprender a valorar.

Todos somos únicos, y por eso nos diferenciamos de los demás. Todos guardamos dentro un universo de buenos sentimientos, destrezas, habilidades y características que nos convierten en seres especiales.

La autoestima también implica saber animarnos a nosotros mismos/as en los momentos en los que las cosas no salen como esperábamos (un mal resultado en un examen, perder un partido, etc.)

A esto, lo llamamos TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. No nos rendimos, sino que tomamos aire, y lo intentamos de nuevo.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Estas habilidades tienen mucho que ver con la REGULACIÓN EMOCIONAL y la AUTOESTIMA. Si regulo mis emociones y me siento bien conmigo, me vuelvo más abierto hacia los demás...

Resuelvo mis conflictos mediante el diálogo.

Si son otros/as quienes pelean o discuten, actúo como MEDIADOR, tratando de calmarles y ayudarles a encontrar una solución pacífica al conflicto.

Me expreso con ASERTIVIDAD, es decir, sin miedo a decir lo que pienso, pero con corrección. LA ASERTIVIDAD también significa que tomo mis decisiones propias y si alguien me dice que haga o diga algo que no está bien, no me asusta decir "NO", "NO ESTOY DE ACUERDO"

=====

<https://www.researchgate.net/publication/292607507> Educar en valores Una educación de la ciudadanía

<http://www.dondestalaeducacion.com/movil/files/9314/7914/2935/80>. Ed.Ciud.y Di men.Afect. Atei06.pdf