PROPÓSITO:

J.U VALORES

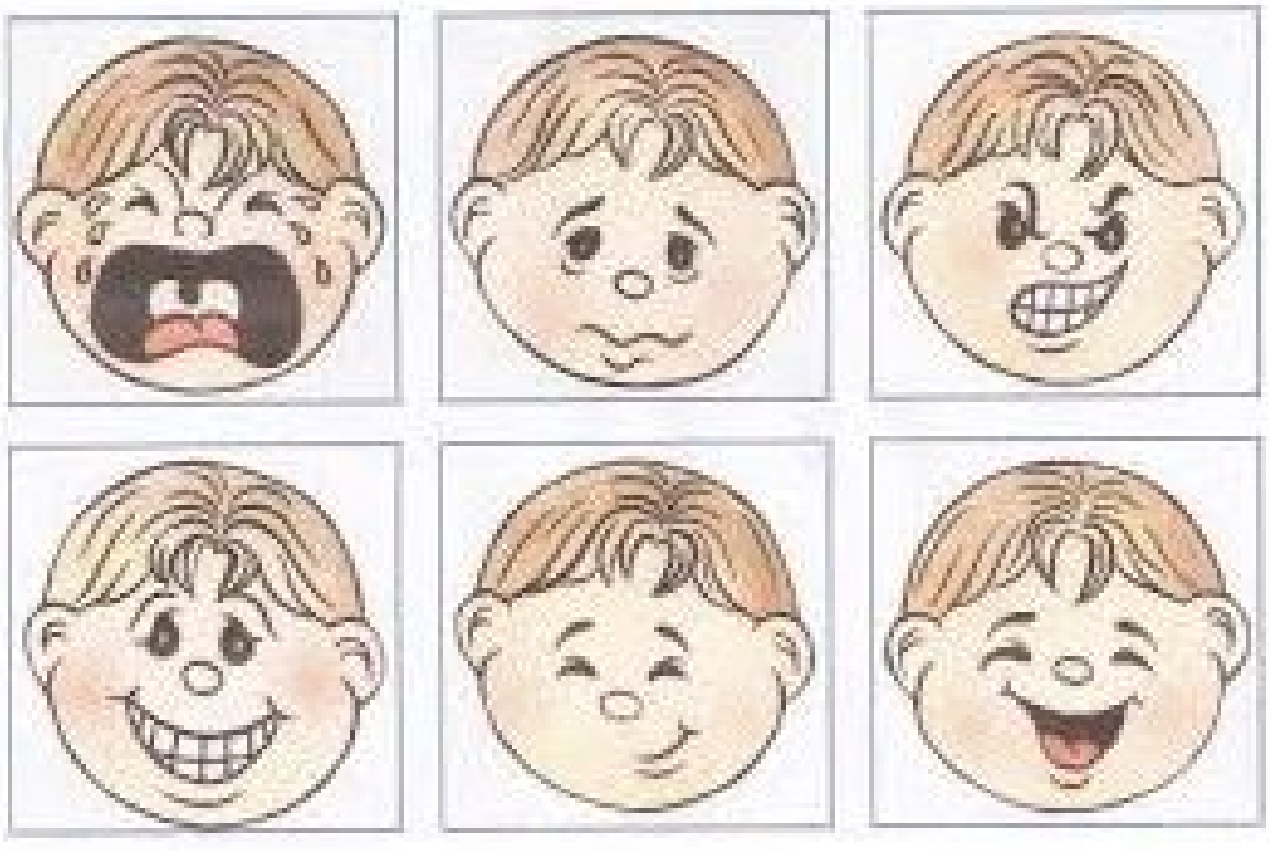
TALLER 2

cómo funcionan mis emociones

Reconocer que las emociones se pueden expresar de diferentes maneras y que siempre se debe procurar no afectar a los demás con mis reacciones.

MOTIVACIÓN:

Reconoces cada emoción?



EXPLICACIÓN:

Cada una de nuestras emociones surge ante situaciones distintas. Esas situaciones nos llevan a pensar o creer cosas y a sentir emociones. Es lo que pensamos, creemos y sentimos sobre la situación, lo que nos lleva a actuar de cierta forma.

1.Cada emoción es distinta, pero en general todas funcionan de forma muy parecida en la mayoría de las personas.

Lee la explicación de la **emoción de miedo** en la siguiente tabla:

Cuando ...	Creo que esto significa	Entonces me siento	Y lo que hago es	Esa emoción se llama
o Algo me amenaza de forma real o imaginaria.	o Un peligro o Un riesgo	o Asustado o Temeroso	o Huir o Esconderme	o ¡Miedo!

EJERCICIOS:

2. Ahora, con base en el ejemplo anterior, piensa en una situación real pasada en la que hayas sentido miedo y escribe un relato en el que narres.

¿Cuál fue la situación que lo originó?

¿Qué creíste o pensaste de esta situación?

¿Qué sentiste dentro y fuera de tu cuerpo en aquel instante?

¿Qué hiciste?

3. Las situaciones que originan una emoción pueden ser reales o imaginarias. Señala con una **X** cuál de las siguientes situaciones es imaginaria:

☐ Estás muy alegre porque soñaste que ganabas una competencia muy importante.

☐ Estás muy alegre porque te han dado una noticia muy buena.

4. Lee y completa.

Las reacciones causadas por una emoción pueden ser internas o externas. Un ejemplo de una **reacción interna** (llamadas comúnmente sensaciones) es que se acelere el corazón o que se sientan mariposas en el estómago. Una **reacción externa** puede ser ponerse rojo o pálido.

En la situación que narraste en el punto 2, una sensación interna tuya fue .....
....., mientras que una reacción externa fue .....
.....
.....

5. Las emociones no son malas ni buenas, sino que son necesarias y útiles para adaptarnos a las situaciones de la vida. Si hay un peligro o amenaza, el miedo nos avisa que debemos huir o protegernos y nos anima a hacerlo.

Descubre y completa para qué le sirve la sorpresa al niño:

- El niño se sorprendió porque .....
  .....
- La sorpresa lo anima a .....
  .....

Lo más interesante que aprendí hoy sobre las emociones es que surgen ante lo que pienso y creo sobre una situación real o imaginada. ¿Qué aprendiste tú?

EVALUACIÓN:

1. Lee el siguiente cuento, ponle un título y realiza el dibujo correspondiente al valor que encuentres

en él.

Desde que era muy niño, Mateo dedicó todas sus energías a encontrar el Saco Mascota, el más famoso objeto que había creado el mago Cachuflo. Nadie sabía qué tenía dentro para hacerlo tan especial, pero según decían, era capaz de hacer todo lo que su amo le ordenara. Mateo, convertido en un poderoso caballero, fue implacable en su búsqueda, superando todo aquello que se interponía en su camino, y cuando sus esfuerzos tuvieron recompensa y encontró el saco viviendo escondido en una cueva, se sintió el hombre más feliz del mundo.

Pero resultó que el saco estaba lejos de ser una buena mascota: gruñía cada vez que le pedían hacer algo, incluso aunque el caballero le amenazaba con sus armas; si algo se le metía en la cabeza no había forma de sacárselo, y no dejaba de morder, por más golpes que le daba Carlo para que no lo hiciera. Decepcionado tras meses de aguantar tan insufrible mascota, Mateo decidió venderla en el mercadillo, pero era tan molesta e insolente, que apenas nadie se acercaba a preguntar por su precio. Entonces se le acercó Diana, una anciana mujer ciega, conocida de todos en aquella ciudad por su amabilidad y optimismo.

- Yo me quedaré con tu mascota, aunque no tengo mucho para pagarte.

Mateo se sintió aliviado al deshacerse del molesto saco, pero al momento vio cómo el saco hacía todo tipo de juegos y cariñosas piruetas con la anciana. Lleno de sorpresa, lo arrancó de sus manos, pero nuevamente el saco se tornó agresivo e insufrible. Entonces, rojo de ira, y tras arrojarlo al suelo, tomó su espada y lo rajó de arriba a abajo.

Y al hacerlo, quedó petrificado. Por el roto comenzaron a salir cientos de pequeños Mateos, todos furiosos y gritones, que lanzaron toda su furia contra el caballero. Y posiblemente hubieran acabado con él, si no fuera porque Diana se agachó a tomar el saco, y al hacerlo, todos los Mateos se transformaron en amables Dianas, volvieron al saco, cerraron la abertura, y comenzaron a jugar con su nueva dueña...

Así comprendió Mateo que nada había malo en aquel saco que no estuviera previamente en él mismo, y con el mismo empeño con que persiguió el saco, se propuso mejorarse a sí mismo. Y lo consiguió de tal forma, que cuando la adorable Diana le dejó el saco poco antes de morir, realizaron juntos tantas proezas y tan maravillosas, que darían para escribir cien libros.

BIBLIOGRAFÍA:

Retos para gigantes (MEN)

Pedro Pablo Sacristán