

PROPÓSITO:**J.U VALORES****TALLER 3****Mis emociones influyen en mis decisiones**

Reconocer que las emociones influyen en mis decisiones y por ello debo aprender a manejarlas.

MOTIVACIÓN:

¿Quién está expresando su enfado de forma adecuada? Colorea la escena

**EXPLICACIÓN:**

Te has dado cuenta de que...

Cuando estamos alterados por una emoción (el miedo, la alegría, la ira o la tristeza) no pensamos con claridad y podemos tomar decisiones impulsivas. Un ejemplo de esto es una persona que sale corriendo desesperado porque está asustado y se pone en riesgo de caerse o ser arrollado por otras personas o por vehículos en su alocada carrera.

EJERCICIOS:

1. A continuación encontrarás unas situaciones que implican toma de decisiones cotidianas. Debes pensar cómo se puede afectar la decisión si en ese momento se experimenta una determinada emoción.

Situación	Emoción que experimentas
Decidir qué ropa te vas a poner un cierto día	Si te sientes triste, lo más probable es que decidas...
Vas a pedirle a alguien un favor.	¿Qué pasa si estás bravo en ese momento?
Decidiste enseñarle algo que sabes a un grupo de personas.	Y si sientes pena en ese instante...

Algunas veces lo que sentimos (la emoción) entra en conflicto con lo que pensamos o queremos hacer. Por eso debemos evitar tomar decisiones importantes en estados de alteración emocional, es decir, cuando sentimos la emoción de forma más intensa. Lo mejor es:



1. Identificar cómo nos estamos sintiendo.
2. Anticipar cómo esta emoción podría alterar nuestras decisiones.
3. Intentar calmarnos.
4. Decidir qué hacer.

2. Dibuja o escribe una historieta en la que se muestren estos cuatro pasos en una situación que te haya sucedido y en la que recuerdes haber estado alterado por una emoción, justo cuando tenías que decidir algo.

Hoy aprendí que las emociones alteran mis decisiones porque _____

Lo que normalmente hago cuando estoy alterado por una emoción es _____

Pero ya sé que la próxima vez que tenga que decidir cuando esté alterado por una emoción, lo que haré será preguntarme qué siento, pensar en lo que puede pasar si me altero demasiado, tranquilizarme y, finalmente, decidir qué hacer.



EVALUACIÓN:

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

Había una vez un chico llamado Mario a quien le encantaba tener miles de amigos. Presumía muchísimo de todos los amigos que tenía en el colegio, y de que era muy amigo de todos. Su abuelo se le acercó un día y le dijo:

- Te apuesto un bolsón de palomitas a que no tienes tantos amigos como crees, Mario. Seguro que muchos no son más que compañeros o cómplices de vuestras fechorías.

Mario aceptó la apuesta sin dudarle, pero como no sabía muy bien cómo probar que todos eran sus amigos, le preguntó a su abuela. Ésta respondió:

- Tengo justo lo que necesitas en el desván. Espera un momento.

La abuela salió y al poco volvió como si llevara algo en la mano, pero Mario no vio nada.

- Cógela. Es una silla muy especial. Como es invisible, es difícil sentarse, pero si la llevas al cole y

consigues sentarte en ella, activarás su magia y podrás distinguir a tus amigos del resto de compañeros.

Mario, valiente y decidido, tomó aquella extraña silla invisible y se fue con ella al colegio. Al llegar la hora del recreo, pidió a todos que hicieran un círculo y se puso en medio, con su silla.

- No os mováis, vais a ver algo alucinante.

Entonces se fue a sentar en la silla, pero como no la veía, falló y se calló de cola. Todos se echaron unas buenas risas.

- Esperad, esperad, que no me ha salido bien - dijo mientras se volvía a intentar.

Pero volvió a fallar, provocando algunas caras de extrañeza, y las primeras burlas. Mario no se rindió, y siguió tratando de sentarse en la mágica silla de su abuela, pero no dejaba de caer al suelo... hasta que de pronto, una de las veces que fue a sentarse, no calló y se quedó en el aire...

Y entonces, comprobó la magia de la que habló su abuela. Al mirar alrededor pudo ver a Jorge, Lucas y Diana, tres de sus mejores amigos, sujetándole para que no cayera, mientras muchos otros de quienes había pensado que eran sus amigos no hacían sino burlarse de él y disfrutar con cada una de sus caídas. Y ahí paró el numerito, y retirándose con sus tres verdaderos amigos, les explicó cómo sus ingeniosos abuelos se las habían apañado para enseñarle que los buenos amigos son aquellos que nos quieren y se preocupan por nosotros, y no cualquiera que pasa a nuestro lado, y menos aún quienes disfrutan con las cosas malas que nos pasan.

Aquella tarde, los cuatro fueron a ver al abuelo para pagar la apuesta, y lo pasaron genial escuchando sus historias y tomando palomitas hasta reventar. Y desde entonces, muchas veces usaron la prueba de la silla, y cuantos la superaban resultaron ser amigos para toda la vida.

BIBLIOGRAFÍA:

Retos para gigantes (MEN)

Pedro Pablo Sacristán