

**PROPÓSITO:****J.U VALORES****TALLER 4****Formas de manifestar mis emociones**

Identificar las tres formas básicas de expresar las emociones.

**MOTIVACIÓN:**

Entre las muchas maneras de expresar emociones, los seres humanos tenemos tres formas básicas de hacerlo. Identifiquémoslas.

**EXPLICACIÓN:**

Un niño se dispone a tomar sus ricas onces, cuando otro pasa corriendo y le hace regar su bebida y sus alimentos, que caen en un charco, mientras quien lo causó ya no está por allí. El niño siente ira y la puede expresar:

<b>1. De forma impulsiva o explosiva</b>	<b>2. De forma pasiva, encubierta o contenida</b>	<b>3. De forma asertiva</b>
Por ejemplo gritando, maldiciendo, llorando ruidosamente, tirándose al piso, halándose el cabello o lanzando y rompiendo cosas.	Apretando los dientes, pasando saliva, con los ojos llenos de lágrimas, temblando y con ganas de explotar, pero diciendo que no le pasa nada, cuando le preguntan cómo se siente.	Buscando a quien contarle lo sucedido y expresándole cómo se siente (molesto, enojado, bravo, iracundo), y por qué (porque no pudo disfrutar de sus onces, porque no entiende cómo otras personas son tan descuidadas, porque ni siquiera le presentaron disculpas).

Ahora, piensa que has perdido tu juguete favorito y te sientes muy triste por ello. Expresa esa tristeza de las tres formas vistas en el ejemplo anterior:

**EJERCICIOS:**

1. Observa y escribe en cada círculo, según la clave, cómo expresan sus emociones los siguientes personajes:

**CLAVE:**  
**I:** impulsiva      **C:** contenida      **A:** asertiva

 <p>La niña y el perro están muy alegres porque comenzaron las vacaciones, y para celebrar...</p>	 <p>Al niño le produce asco y tristeza, entonces le dice a su mamá...</p>	 <p>Al niño le molesta mucho que...</p>
--	---	--

2. Escoge una de las situaciones anteriores en la que el personaje haya expresado su emoción de forma impulsiva o contenida, y cambia su reacción para que la exprese de forma asertiva.

La situación que escogiste fue...	
La forma en que se puede expresar esa emoción de manera asertiva sería...	

3. Lee y completa.

Es importante expresar nuestras emociones de manera asertiva porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**EVALUACIÓN:**

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

Hubo una vez una princesa increíblemente rica, bella y sabia. Cansada de pretendientes falsos que se acercaban a ella para conseguir sus riquezas, hizo publicar que se casaría con quien le llevase el

regalo más valioso, tierno y sincero a la vez. El palacio se llenó de flores y regalos de todos los tipos y colores, de cartas de amor incomparables y de poetas enamorados. Y entre todos aquellos regalos magníficos, descubrió una piedra; una simple y sucia piedra. Intrigada, hizo llamar a quien se la había regalado. A pesar de su curiosidad, mostró estar muy ofendida cuando apareció el joven, y este se explicó diciendo:

- Esa piedra representa lo más valioso que os puedo regalar, princesa: es mi corazón. Y también es sincera, porque aún no es vuestro y es duro como una piedra. Sólo cuando se llene de amor se ablandará y será más tierno que ningún otro.

El joven se marchó tranquilamente, dejando a la princesa sorprendida y atrapada. Quedó tan enamorada que llevaba consigo la piedra a todas partes, y durante meses llenó al joven de regalos y atenciones, pero su corazón seguía siendo duro como la piedra en sus manos. Desanimada, terminó por arrojar la piedra al fuego; al momento vio cómo se deshacía la arena, y de aquella piedra tosca surgía una bella figura de oro. Entonces comprendió que ella misma tendría que ser como el fuego, y transformar cuanto tocaba separando lo inútil de lo importante.

Durante los meses siguientes, la princesa se propuso cambiar en el reino, y como con la piedra, dedicó su vida, su sabiduría y sus riquezas a separar lo inútil de lo importante. Acabó con el lujo, las joyas y los excesos, y las gentes del país tuvieron comida y libros. Cuantos trataban con la princesa salían encantados por su carácter y cercanía, y su sola presencia transmitía tal calor humano y pasión por cuanto hacía, que comenzaron a llamarla cariñosamente "La princesa de fuego".

Y como con la piedra, su fuego deshizo la dura corteza del corazón del joven, que tal y como había prometido, resultó ser tan tierno y justo que hizo feliz a la princesa hasta el fin de sus días.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

Retos para gigantes (MEN)

Pedro Pablo Sacristán