

**PROPÓSITO:**

**J.U VALORES**

**TALLER 3**

**La ira.**

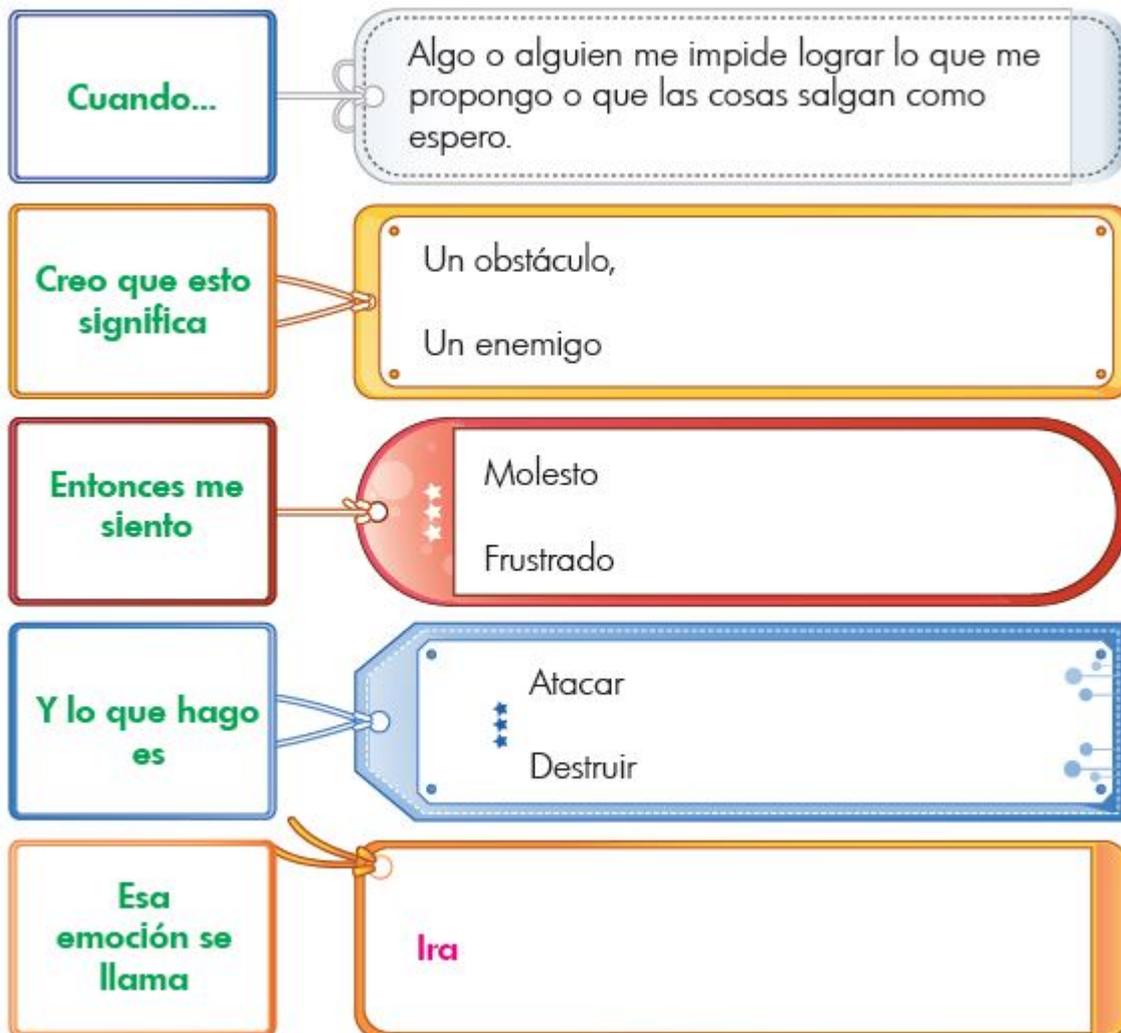
Comprender de qué se trata esa emoción y qué efectos tiene en nosotros.

**MOTIVACIÓN:**

La ira o rabia es una emoción que experimentamos los seres humanos.

Como cualquier emoción, es intensa y dura poco, surge ante situaciones específicas, que nos llevan a pensar, creer y sentir cosas y a reaccionar de cierta forma. Hoy vamos a comprender de qué se trata esa emoción y qué efectos tiene en nosotros.

**EXPLICACIÓN:**



**EJERCICIOS:**

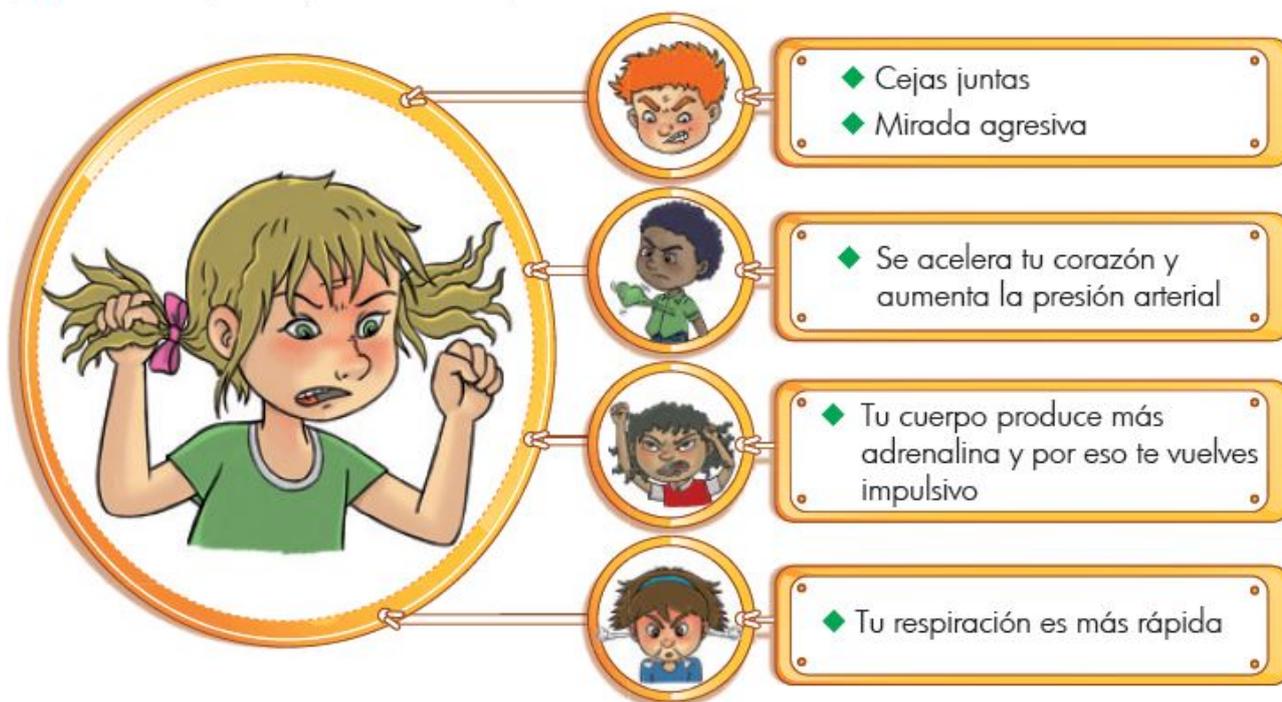
1. Piensa, recuerda y escribe en tu cuaderno:

- ◆ ¿Qué te genera ira?, ¿qué piensas y sientes cuando tienes ira?
- ◆ ¿Cómo actúas?
- ◆ ¿Cómo la controlas o te calmas?

2. Qué piensas de esta afirmación:

*"A veces es necesario sentir ira".*

3. Analiza qué le pasa a tu cuerpo cuando te enfadas.



4. Escribe en tu cuaderno, cinco situaciones que te generen ira (en este momento de la vida y en tus experiencias pasadas) y cinco consecuencias de no saber expresarla. Lee el ejemplo.

Situaciones que me generan ira	Posibles consecuencias de expresar <b>mal</b> la rabia	Posibles consecuencias si expresas <b>bien</b> la rabia
Me señalan un defecto	Generar una discusión	

5. Como cualquier otra emoción, la ira se te puede salir de control si no la dominas. Pregunta a un conocido un consejo para manejarla y escríbelo en tus apuntes.

**EVALUACIÓN:**

1. Lee el siguiente cuento, ponle un título y realiza el dibujo correspondiente al valor que encuentres en él.
2. Nombra los personajes y cuáles son sus principales características
3. Que enseñanza te deja el cuento

Dicen que una vez alguien confundió sus colorados mofletes con dos tomates, y que, al ir a arrancarlos, se quemó la mano. Y es que no era para menos, porque Álvaro era el niño con más vergüenza y miedo al ridículo que uno pueda imaginarse; bastaba con que ocurriera cualquier pequeña contrariedad para que se pusiera rojo como una guindilla. Así que el día que le ocurrió algo ridículo de verdad, parecía que iba a estallar de vergüenza.

Álvaro estaba con su amigo Jaime preparando la obra de teatro de "Los tres cerditos", en la que Jaime participaba. Estuvieron jugando un rato hasta que Álvaro recordó que había invitado esa tarde a Dora, la niña más dulce, guapa y lista de la clase, a merendar a su casa, así que salió corriendo hacia el patio, donde encontró a Dora, y le dijo:

- ¿Qué, vamos a mi casa? puedo darte un bocata de chorizo...

Y justo cuando estaba acabando la frase se dio cuenta de que había olvidado quitarse la careta y el disfraz de cerdito! Dora quedó petrificada, todos a su alrededor comenzaron a reír, y el pobre Álvaro, incapaz de reaccionar, sólo pensó: ¡tierra, trágame!

Al instante, desapareció bajo la tierra y se encontró en un lugar increíble: ¡allí estaban todos los que alguna vez habían deseado que les tragara la tierra! y no era raro, porque casi todos tenían un aspecto verdaderamente ridículo y divertido. Así conoció al atleta que empezó a correr en dirección contraria y creyó haber ganado por mucho, a la señorita calva que perdió la peluca en un estornudo o a la novia que se pisó el vestido y acabó rodando como una albóndiga. Pronto se enteró de que la única forma de escapar de aquel lugar era a través de la risa, pero no de una risa cualquiera: tenía que aprender a reírse de sí mismo. Y era difícil, porque algunos llevaban años allí encerrados, negándose a encontrar divertidos sus momentos de mayor ridículo; pero Álvaro se superó y supo encontrar en aquellos momentos de tanta vergüenza una forma de hacer reír a los demás y darles un poco de alegría. Y cuando se vio a sí mismo con la careta de cerdo, hablando de chorizo con Dora, no pudo dejar de reírse de la situación.

Al momento volvió a estar en el colegio, delante de Dora, justo donde había dejado su frase. Pero esta vez, lejos de ponerse colorado sin saber qué decir, sonrió, se quitó la careta y meneando su trasero de cerdo dijo:

- Venga anímate, que ¡hoy tengo buenos jamones!

Dora y todos los demás encontraron divertidísima la broma, y desde aquel día, Álvaro se convirtió en uno de los chicos más divertidos del colegio, capaz de reírse y hacer chistes de cualquier cosa que le ocurriera.

La ira es una emoción humana que se presenta cuando algo o alguien nos fastidia o nos impide lograr lo que queremos. Es normal sentirla, pero es necesario saber manejarla para cuidar nuestro bienestar y así mantener buenas relaciones con los demás.



### **BIBLIOGRAFÍA:**

Retos para gigantes (MEN)

Pedro Pablo Sacristán