

PROPÓSITO:

J.U VALORES

TALLER 4

Decisiones con ira.

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

MOTIVACIÓN:

Cualquier decisión o acción que tomemos en estados de alteración emocional implica riesgos para nuestra integridad y bienestar o el de otras personas. Por ello es importante anticipar lo que puede ocurrir, para así aprender a calmarnos antes de decidir o de actuar sin pensar cuando sentimos ira.

EXPLICACIÓN:

¿Últimamente has estado molesto? ¿Has tomado alguna decisión sintiéndote así? Contesta en tus apuntes.

EJERCICIOS:

1. Lee y describe en tu cuaderno una situación similar, en la que hayas afectado negativamente a otras personas con decisiones que tomaste de mal genio.

Imagina que... Katia tuvo una pelea con su amiga Juliana porque no le prestó un vestido. Katia sintió rabia y decidió que ya no serían amigas. Con el paso de los días, Katia se sintió triste porque ya no tenía con quien compartir sus anécdotas. Recordaba sus juegos, las salidas a comer helado y al parque y extrañaba mucho a Juliana.

- ◆ Ahora, describe otra situación en la que alguien que estaba molesto te haya afectado con sus decisiones.

2. Juan tuvo un mal día en el colegio y además peleó con sus padres al llegar a casa porque había olvidado organizar su cuarto y atender a su mascota. Juan tiene mucha rabia y ha tomado las decisiones que se muestran en las fichas, léelas y complétalas en tu cuaderno.



Regalar a su mascota

Consecuencias:

No hacer las tareas
Consecuencias:

Salirse del equipo de fútbol
Consecuencias:

Encerrarse en el cuarto
Consecuencias:

No cenar
Consecuencias:

- ◆ Contesta en tu cuaderno: ¿cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de Juan?, ¿cuáles crees que serán las consecuencias de cada decisión que tomó Juan? Si fueras Juan, ¿qué harías para expresar mejor tu rabia, evitar la pelea con tus padres y tomar mejores decisiones?

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

Había una vez un niño que era muy feliz, aunque no tenía muchos juguetes ni dinero. Él decía que lo que le hacía feliz era hacer cosas por los demás, y que eso le daba una sensación genial en su interior. Pero realmente nadie le creía, y pensaban que no andaba muy bien de la cabeza. Dedicaba todo el día a ayudar a los demás, a dar limosna y ayuda a los más pobres, a cuidar de los animales, y raras veces hacía nada para sí mismo.

Un día conoció a un famoso médico al que extrañó tanto su caso, que decidió investigarlo, y con un complejo sistema de cámaras y tubos, pudo grabar lo que ocurría en su interior. Lo que descubrieron fue sorprendente: cada vez que hacía algo bueno, un millar de angelitos diminutos aparecían para hacerle cosquillas justo en el corazón.

Aquello explicó la felicidad del niño, pero el médico siguió estudiando hasta descubrir que todos tenemos ese millar de angelitos en nuestro interior. La pena es que como hacemos tan pocas cosas buenas, andan todos aburridos haciendo el vago.

Y así se descubrió en qué consiste la felicidad, y gracias a ese niño todos sabemos qué hay que hacer para llegar a sentir cosquillitas.

BIBLIOGRAFÍA:

Retos para gigantes (MEN)

Pedro Pablo Sacristán