



## Reconozco y manejo mis emociones



**Al reconocer mis emociones me valoro como una persona única y capaz de expresar lo que siento**

Los sentimientos y las emociones están presentes todo el tiempo en la vida del ser humano y, constantemente, se expresan de diferentes maneras e intensidades. Lo que sentimos es, muchas veces, producto de lo que pensamos; por ejemplo, si pienso que es injusto que un adulto me regañe por algo que sucedió, con seguridad sentiré enojo o frustración. Si más tarde reflexiono sobre este evento y reconozco mi responsabilidad, cambio la manera en cómo me siento.

Es importante identificar lo que pienso y siento para expresarte con asertividad y evitar lastimar a las personas o a ti mismo.

22 de 104





# Sesión 1

## ► Formas de expresar mis emociones

### Aprenderás formas de manejar tus emociones

Seguramente te has dado cuenta de que cuando tienes alguna experiencia desagradable o algo te molesta reaccionas de diferente manera, según sea el caso. Existen tres formas de responder. Por ejemplo: con agresividad, gritar a las demás personas; la pasiva, quedarse callado o no hacer algo; y, por último, la mejor respuesta, la **asertiva**, es decir, expresar tu opinión sin dañar a los demás o a ti mismo.

#### Asertividad.

Acción de expresar sentimientos y creencias de manera honesta, respetuosa, directa y apropiada, sin violentar los derechos de los demás ni los propios.



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Con la guía del profesor, formen equipos, lean los siguientes casos y, con base en la explicación anterior, escriban si el tipo de respuesta que se presenta es asertiva, pasiva o agresiva.

#### Caso 1

La semana pasada mi hermano tomó mis estampas sin permiso y se las regaló a nuestros primos. Yo se las iba a enseñar a un amigo al día siguiente y ya no pude hacerlo. Me enoja mucho que pasen estas cosas, pero no digo nada.

Tipo de respuesta:



### Caso 2

Ayer en la tarde fui a casa de un amigo a elaborar un trabajo para la clase de Español, pero él quería jugar. Me molesté y le dije que yo había ido a trabajar, y que si jugábamos no cumpliríamos el compromiso de estudiar. Le propuse primero terminar el trabajo, y luego, si quedaba tiempo, podíamos jugar.

Tipo de respuesta: \_\_\_\_\_



### Caso 3

Una compañera de la escuela me estaba haciendo bromas en el recreo y yo ya le había dicho que me dolía la cabeza, pero ella no dejaba de molestarme. Fue tanto mi enojo que le grité: "¡No me caes bien!". Me di la vuelta y la dejé hablando sola.

Tipo de respuesta: \_\_\_\_\_



2. Comparte y compara tus respuestas con otros compañeros de equipo y si es necesario corrige.



## ¡Manos a la obra!

1. Lee con tu equipo y escribe en la tabla cuál sería una respuesta agresiva, cuál una pasiva y cuál una asertiva para la situación que se describe. Al finalizar, anota las **consecuencias** de cada una.

### Consecuencia.

Hecho o acontecimiento que resulta de otro a corto, mediano o largo plazo.

| Situación de enojo                                                                                                                                                                                                                                           | Forma de expresar la emoción | Consecuencia |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
| Tienes dos meses armando un rompecabezas de 1000 piezas que recibiste en tu cumpleaños, y sólo te faltan 35 piezas para terminarlo, pero al regresar de la escuela te das cuenta de que el perro se subió a la mesa donde lo tenías y tiró todas las piezas. | Agresiva:                    |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | Pasiva:                      |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | Asertiva:                    |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |              |

2. Comparte las respuestas de tu equipo con el resto de compañeros del grupo. Analiza y escribe cuál es la mejor forma de expresar tus **emociones**, así como solucionar la situación evitando las formas pasivas y agresivas y, en su lugar, promover las asertivas.

#### Emoción.

Reacción ante situaciones que pueden generar una sensación de agrado o desagrado.

Algunas pueden ser: alegría, tristeza, enojo, miedo u otras.



### Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Marca con una ✓ en la columna que corresponda a la respuesta emocional de cada una de las frases.

| Frases                                       | Asertiva | Agresiva | Pasiva |
|----------------------------------------------|----------|----------|--------|
| ¡Si sigues molestándome, te voy a pegar!     |          |          |        |
| Me enoja que no me incluyas en tus planes.   |          |          |        |
| ¡Me la vas a pagar!                          |          |          |        |
| Mejor me callo para no meterme en problemas. |          |          |        |
| ¡No me gusta que me hables así!              |          |          |        |
| Vamos a donde tú digas, pero no te enojés.   |          |          |        |

2. Comenta en grupo qué habilidades se requieren para expresarse de manera asertiva y de este modo evitar las respuestas agresivas y pasivas. Con el apoyo de su maestro identifiquen dichas habilidades.



### ¿Qué aprendí? «

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

| Aprendí que...                                                                      | Sí | No | ¿Por qué? |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------|
| Mantener la calma cuando me enoja es una manera asertiva de expresar lo que siento. |    |    |           |
| Expresar lo que siento con asertividad promueve una mejor convivencia.              |    |    |           |