

Expreso mis emociones

Expresar las emociones es importante para tu vida y tus relaciones. Identificarlas y **manifestarlas** de manera correcta, oportuna y con respeto te ayudará a lograr una convivencia armónica con los demás.

Las emociones surgen por sucesos de la vida diaria, recuerdos o expectativas sobre el futuro. Por ejemplo, puedes sentirte alegre al recordar algo agradable, o estar ansioso ante un examen.

Identificar estos sentimientos te ayuda a entender qué te sucede y a evitar situaciones que afecten a otros; también te motiva a perseguir lo que te hace feliz.

1. Lee el texto y contesta.

El último día de clase, la maestra pidió a Luisa que leyera una síntesis del libro *Colmillo Blanco*, de Jack London, pero cuando se refirió al personaje principal, Luisa empezó a llorar. La maestra, extrañada, le preguntó qué le ocurría y ella no respondió. Entonces Carmen, su mejor amiga, le explicó que Luisa estaba muy triste porque un automovilista había atropellado a su perrito, que ella quería mucho.

- ¿Qué sentimiento expresa Luisa en el relato? _____
- ¿Qué le aconsejarías a Luisa para que se sienta mejor? _____

2. Describe una situación que te haya generado alguna emoción como enojo, miedo o euforia.

- ¿Qué sentiste? _____
- ¿Qué pensaste? _____
- ¿Cómo actuaste? _____

3. Describe cómo expresas cada sentimiento.

- Preocupación: _____
- Cariño: _____
- Aburrimiento: _____
- Agradecimiento: _____

4. Escribe cómo se expresan las emociones en cada imagen. Luego contesta.



- ¿En cuál imagen se muestra una manera adecuada de expresar las emociones?
¿Por qué? _____
- De acuerdo con lo que se ve en la imagen, ¿cuáles son los beneficios de expresar asertivamente las emociones? _____

5. Subraya con rojo las frases que ayudan a expresar asertivamente las emociones.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| No importa... | No entiendo a qué te refieres... |
| Quiero... | Me siento... |
| Me gusta... | No voy a repetirlo una vez más... |
| Como solo tú importas... | Estoy enojado porque... |
| No me gusta... | Ya te lo dije y no entiendes... |

6. Anota cómo te expresarías de manera asertiva y no asertiva ante cada situación.

Situación	Asertiva	No asertiva
Tengo que presentar un examen muy difícil.		
El equipo en el que juego perdió el campeonato.		