

# 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 *Calmilo Blanco*, de Jack London, pero cuando se refirió al personaje principal, Luisa comenzó 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 perro, 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...

Quiero...

Me gusta...

Como solo tú importas...

No me gusta...

No entiendo a qué te refieres...

Me siento...

No voy a repetirlo una vez más...

Estoy enojado porque...

Ya te lo dije y no entiendes...

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

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