



## 1. CONOZCO MIS EMOCIONES

### Introducción

Cada día hacemos muchas actividades, sin pensar por qué y para qué las hacemos. Muchas veces estamos en contacto con más personas, a veces contentos/as, otras veces tristes, enfadados/as, nerviosos/as... Pero ¿somos conscientes de aquello que sentimos? Para eso, debemos reflexionar: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Cómo estoy? ¿Qué me ha producido...? Así, podremos empezar a conocer nuestras emociones.

Metodología Individualmente

Partiendo de la siguiente frase: “Recuerdo una situación que me saca de mis casillas”.

Los alumnos y alumnas deberán responder a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Quién crea la situación?
- ✓ ¿Cuándo y dónde sucede?
- ✓ ¿Qué hago yo?
- ✓ ¿Cómo respondo?
- ✓ ¿Qué siento entonces?
- ✓ Esa situación hace que yo...

Continuaremos con el proceso con la siguiente frase: “Recuerdo una situación que me provoca alegría”

- ✓ ¿Quién crea la situación?
- ✓ ¿Cuándo y dónde sucede?
- ✓ ¿Qué hago yo?
- ✓ ¿Cómo respondo?
- ✓ ¿Qué siento entonces?
- ✓ Esa situación hace que yo... “

Recuerdo una situación que me produce miedo”

- ✓ ¿Quién crea la situación?
- ✓ ¿Cuándo y dónde sucede?
- ✓ ¿Qué hago yo?
- ✓ ¿Cómo respondo?
- ✓ ¿Qué siento entonces?
- ✓ Esa situación hace que yo...

“Recuerdo una situación que me deja cabizbajo/a”

- ✓ ¿Quién crea la situación?
- ✓ ¿Cuándo y dónde sucede?
- ✓ ¿Qué hago yo?
- ✓ ¿Cómo respondo?
- ✓ ¿Qué siento entonces?
- ✓ Esa situación hace que yo...

## 2. CONOZCO LAS EMOCIONES DEL RESTO

### Introducción

Es muy importante que cada uno/a identifique y entienda sus emociones, e igual de importante es conocer y entender lo que está sintiendo el resto.

### Metodología

Buscarán caras que expresen miedo, alegría, enfado y tristeza. En grupos de 2-3 alumnos y alumnas, harán un collage con las fotos. Después, elegirán 4 colores que expresen esas emociones e incluirán las fotos de las caras en marcos que tengan los colores seleccionados previamente. Pondrán a cada cara el nombre de la emoción que expresa y buscarán las razones que pueden causar esas emociones. Puede incluir algún tema musical (acorde al sentimiento). Por último, deberán explicar el por qué de los colores elegidos.

*Para terminar el ejercicio, les propongo la siguiente lectura. Tiene una moraleja, ¿cuál?*

### LA FLOR

Se cuenta que hace muchos años en la China antigua, un príncipe de la región norte del país estaba por ser coronado emperador, pero de acuerdo con la ley, él debía casarse. Sabiendo esto, decidió hacer una competencia entre las muchachas de la corte para ver quién sería digna de su propuesta. Al día siguiente, el príncipe anunció que recibiría en una audiencia especial a todas las pretendientes y lanzaría un desafío. Una anciana que servía en el palacio hacía muchos años, escuchó los comentarios sobre los preparativos y sintió una leve tristeza porque sabía que su joven hija tenía un sentimiento profundo de amor por el príncipe. Al llegar a la casa y contar los hechos a la joven, se asombró al saber que ella quería ir a la celebración. Sin poder creerlo le preguntó: - ¿Hija mía, qué vas a hacer allá? Todas las muchachas más bellas y ricas de la corte estarán allí. Sácate esa idea insensata de la cabeza. Sé que debes estar sufriendo, pero no hagas que el sufrimiento se vuelva locura. Y la hija le respondió: - No, querida madre, no estoy sufriendo y tampoco estoy loca. Yo sé que jamás seré escogida, pero es mi oportunidad de estar por lo menos algunos momentos cerca del príncipe. Esto me hará feliz. Por la noche la joven llegó al palacio. Allí estaban todas las muchachas más bellas, con las más bellas ropas, con las más bellas joyas y con las más firmes intenciones. Entonces, finalmente, el príncipe anunció el desafío: "Daré a cada una de ustedes una semilla. Aquella que me traiga la flor más bella dentro de seis meses, será escogida por mí para ser mi esposa y futura emperatriz de China". La propuesta del príncipe seguía las tradiciones de aquel pueblo, que valoraba mucho la especialidad de cultivar algo, sean costumbres, amistades, relaciones... El tiempo pasó y la dulce joven, como no tenía mucha habilidad en las artes de la jardinería, cuidaba con mucha paciencia y ternura de su semilla, pues sabía que si la belleza de la flor surgía como su amor, no tendría que preocuparse con el resultado. Pero pasaron tres meses y nada brotó. La joven intentó todos los métodos que conocía pero ninguno consiguió que alguna planta brotara. Día tras día veía más lejos su sueño, pero su amor era más profundo. Por fin, pasaron los seis meses y nada había brotado. Consciente de su esfuerzo y dedicación la muchacha le comunicó a su madre que, sin importar las circunstancias, ella regresaría al palacio en la fecha y hora acordadas sólo para estar cerca del príncipe por unos momentos. En la hora señalada estaba allí, con su vaso vacío.

Todas las otras pretendientes tenían una flor, cada una más bella que la otra, de las más variadas formas y colores. Ella estaba admirada. Nunca había visto una escena tan bella. Finalmente, llegó el momento esperado y el príncipe observó a cada una de las pretendientes con mucho cuidado y atención. Después de pasar por todas, una a una, anunció su resultado. Aquella bella joven con su vaso vacío sería su futura esposa. Todos los presentes tuvieron las más inesperadas reacciones. Nadie entendía por qué él había escogido justamente a aquella que no había cultivado nada. Entonces, con calma el príncipe explicó: "Esta fue la única que cultivó la flor que la hizo digna de convertirse en emperatriz: la flor de la honestidad. Todas las semillas que entregué eran estériles".