

**PLAN DE DESARROLLO PERSONAL 2020**  
**TALLER 1**



**Actividad 1: Identificando nuestras emociones**

Objetivo: Reconocer las distintas emociones a través de relatos compartidos en familia, entendiendo que cada persona siente y expresa sus emociones de distintas maneras.

Leer “El cuento de las emociones”

*“Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía seis años y Pedro siete. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarla. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de la cumpleañera. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo. Iban a ir muchos niños de su clase y todos los vecinos de su edad. Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta, y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día. Además, esa no era su fiesta. El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron pronto para decorar la casa. Había un gran cartel que decía: “Muchas felicidades Sara”. Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a su habitación para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado. ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle el suyo a Sara, pero fueron sus padres a despertarle y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas. Se fueron al colegio. Todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron “Cumpleaños feliz”. A la salida, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos los vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba tan enfadado porque*

*nadie lo tomaba en cuenta. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba muy contenta y ocupada con todos sus amigos. Pedro estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste al verlo enojado con ella. Ya no le importaban los regalos, ni la torta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella lo quería mucho, pero él estaba enfadado. Entonces decidió ir a hablarle. Al principio Pedro hacía como que no la escuchaba, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara, que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera contento. En ese momento Pedro se dio cuenta de lo que era su hermanita y de todo lo que lo quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos felices por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la torta. FIN.*

Actividad:

- ¿De qué se trataba este cuento?
- ¿Qué emociones se mostraron en el cuento? ¿En qué parte de la historia las pudiste reconocer?
- ¿Alguna vez te has sentido así?
- ¿Cómo crees que te habrías sentido estando en el lugar de Pedro? ¿Y en el lugar de Sara?
- ¿Conoces otras emociones? ¿Cuáles? A medida que vayan identificando las emociones, cada uno tiene que relatar la situación en la que sintió esa emoción. A medida que van surgiendo los recuerdos cada uno también puede contar cómo se sintió en esa situación, porque quizás no necesariamente todos se sintieron igual.
- Se puede invitar a otros miembros de la familia para recordar los momentos en conjunto.
- Una vez identificadas las emociones, tanto aquellas que reconocieron en el cuento como otras que se pudieron complementar después, se invita a dibujar alguna de las situaciones que haya sido más significativa.