Parte # 4.

Expresar Como Me Siento.

Reprimir o Contener Mis Sentimientos.

¿Alguna vez has reprimido tus sentimientos? Describe lo que ocurrió…

El secreto para expresar tus sentimientos de una Manera saludable: Usa declaraciones "Yo"

Como habrás visto al terminar la página anterior, reprimir o embotellar tus sentimientos por lo general no es buena idea.

**Hay muchas formas de expresar tus sentimientos.
Estas formas incluyen tu expresión facial, lo que tú piensas, lo que tú dices y la forma en que te comportas.
Estas formas de comunicación pueden ser buenas o malas, dependiendo en las circunstancias.**

Es bueno pensar cómo expresar nuestros sentimientos en una forma saludable. Ahorita vas a conocer al Profesor Mucho Ojo (Ivan Eymann) de la Universidad Ciclope, Él descubrió que una forma muy efectiva para expresar nuestros sentimientos es diciéndole a la gente como nos sentimos, en una manera directa usando declaraciones "Yo". Pero primero vamos a leer acerca de los sentimientos expresados en un cuento (que por cierto casi no tiene ninguna declaración "YO") y luego el Profesor Mucho Ojo (Eymann) va a explicar sus ideas…

Mark regreso de la escuela y descubrió que su hermano mayor, Stephen, había tomado dinero de su cuarto sin pedirle permiso. Mark estaba muy enojado y empezó a pensar acerca de todas las ocasiones que su hermano lo había molestado. Esto lo hizo enojarse

aún más. Cuando Stephen miro la cara de Mark, se dio cuenta de que estaba muy enojado.
'¿Que te pasa?' le pregunto Stephen.
'Tú sabes lo que me pasa, marrano ladrón', le contestó Mark.
Stephen no iba a dejar que Mark le hablara así, por lo tanto terminaron peleándose. En eso llego su padre y les grito a los dos:
'ESTOY HARTO DE QUE USTEDES SE ESTEN PELEANDO TODO EL TIEMPO. USTEDES NO HACEN NADA UTIL POR AQUI!
'El empezó,' Stephen le dijo a su padre.
'No me importa quien empezó. Dejen de pelearse y dejen de comportarse como niños de dos años'.
'BUENO, A MI SI ME IMPORTA QUIEN LO EMPEZO' grito Mark, 'EL EMPEZO CUANDO SE ROBO MI DINERO DE MI CUARTO'.
'Yo no me robe tu estúpido dinero,' dijo Stephen.
'Que sinvergüenza en negar lo que hizo', pensó Mark mientras sentía que la sangre se le iba a la cabeza, pero entonces su padre dijo:
'Yo agarre el dinero de tu cuarto, porque paso el lechero y no teníamos cambio para pagarle. Luego te regreso el dinero.'
'Ves, Yo te lo dije,' comento Stephen.
Mark se dio cuenta de que había acusado a su hermano por nada.
'Estoy harto de que todos agarren cosas de mi cuarto sin pedirme permiso' dijo Mark, sintiéndose tonto y enojado, mientras salió de su casa y azoto la puerta con mucha fuerza.

Apunta todos los sentimientos que Mark tenía en este cuento.

Apunta las formas que Mark utilizo para expresar sus sentimientos:

Escribe otras formas en que Mark pudo haber expresado sus sentimientos de una manera saludable.

Declaraciones YO del Profesor Mucho Ojo (Eymann's).

'Hola, yo soy el Profesor Mucho Ojo (Ivan Eymann) de la Universidad Ciclope en la Isla Griega de Ios. En nuestra Universidad tenemos muchos departamentos que estudian cosas relacionadas con los ojos. Por ejemplo, mi colega el Profesor Yo Veo (Eiben) del departamento de Oftalmología estudia la visión de túnel y el Profesor Eyres del departamento de Idiomas, estudia expresiones en irlandés, italiano, hindú e indonesio. Mi área de interés es el estudio de la expresión de emociones utilizando declaraciones "YO". Si tú tienes tiempo, me gustaría platicarte acerca de mi trabajo…

Después de años de amplias investigaciones, yo descubrí que la forma más efectiva para comunicar los sentimientos es usando una técnica muy sencilla en la cual uno se expresa directamente usando declaraciones "YO".

Una declaración "YO" es cuando tú le dices a alguien directamente cómo te sientes y les explicas porque te sientes así. Aquí hay dos ejemplos:

'Yo me siento feliz cuando mis amigos me llaman
para ver si me quiero reunir con ellos.

Declaraciones YO del Profesor Mucho Ojo (Eymann's):

Yo he descubierto que hay tres partes para una buena declaración "YO":

1. Una Declaración "YO" empieza por informarle a otros acerca de quien estás hablando: 'Yo siento…'

2. Una Declaración "YO" le comunica a la gente exactamente lo que estas sintiendo: 'YO me siento feliz/triste/enojado/frustrado/solo etc…

3. Una Declaración "YO" termina por explicar a la gente por qué te sientes como te sientes: 'Yo me siento feliz cuando mis amigos me llaman para ver si me quiero reunir con ellos'.

Declaraciones "YO" son fáciles de usar. Si tu examinas el cuento de Mark, tu veras que El expreso sus sentimientos de muchas maneras, pero una de las cosas que no hizo fue expresar sus sentimientos diciéndoles a otros exactamente como se sentía. Él pudo haber usado Declaraciones "YO". Mira si tú puedes escribir algunas declaraciones "YO" que Mark pudo haber usado para decirles a otros como se sentía. Escribe aquí tus ideas.

En las próximas páginas tú puedes practicar utilizando mis técnicas de Declaración YO para expresar tus sentimientos.

Expresando Como Me Siento: Enojo.

Describe o dibuja una vez cuando te sentías muy enojado…

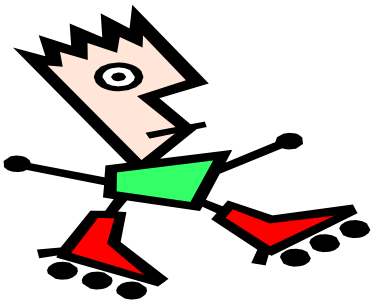
Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos; escribe aquí como te sentías en ese momento…

Expresando Como Me Siento: Bondad.

Describe o dibuja una ocasión en que tú sentiste bondad…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Escribe un ejemplo explicando cómo te sentiste…

Expresando Como Me Siento: Miedo.



Dibuja o describe una ocasión en la cual te sentiste preocupado o con miedo…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe cómo te sentiste en esa ocasión…

Expresando Lo Que Siento: Soledad.

Dibuja o describe acerca de una vez que te sentiste solo…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe cómo te sentiste en esa ocasión…

Expresando Como Me Siento: Culpabilidad.

Describe o dibuja acerca de una ocasión en la cual te sentiste culpable…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe cómo te sentiste en esa ocasión…

Expresando Como Me Siento: Felicidad.

Describe o dibuja acerca de una vez que te sentías feliz…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe cómo te sentías…

Expresando Como Me Siento: Frustración.

Describe o dibuja acerca de una ocasión en la que te sentías frustrado…

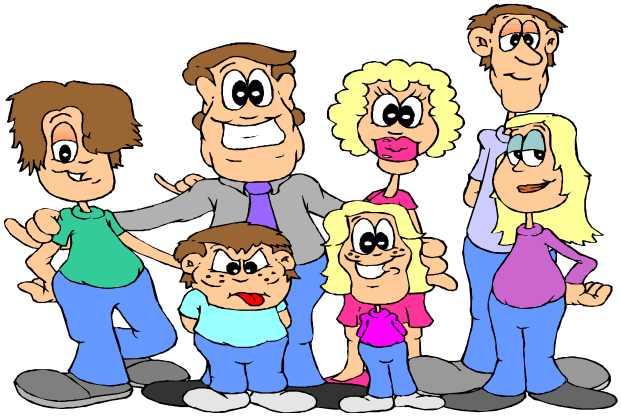
Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe aquí un ejemplo explicando cómo te sentías…

Expresando Como Me Siento: Tristeza.

Describe o dibuja acerca de una ocasión en la cual te sentías triste…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe aquí un ejemplo explicando cómo te sentías…

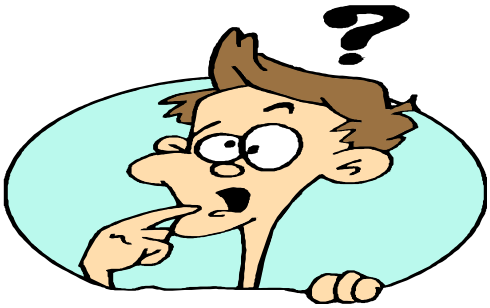
Expresando Como Me Siento: Amor.



Describe o dibuja una ocasión en la que sentiste el amor…

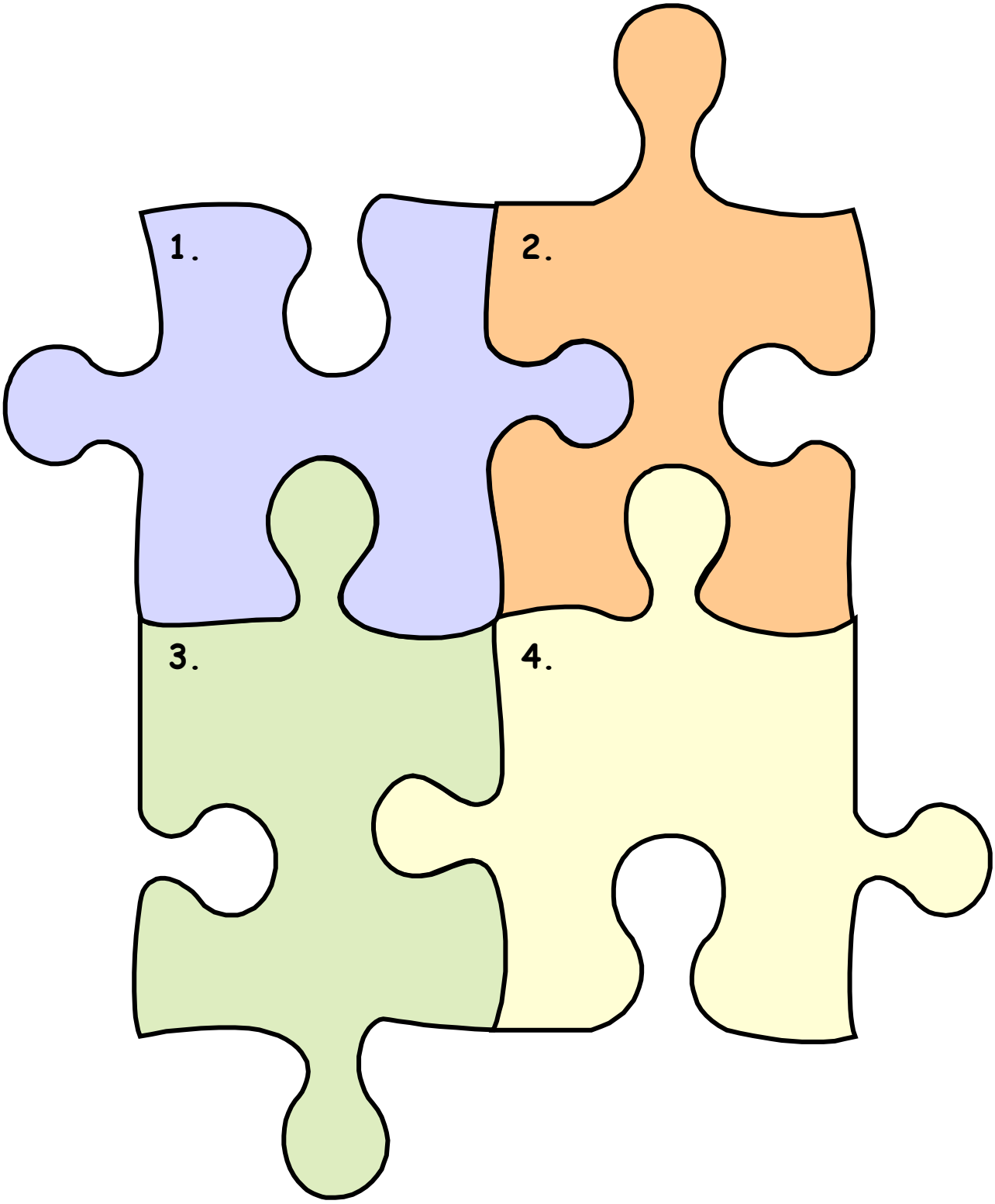
Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe aquí un ejemplo explicando cómo te sentías…

Expresando Como Me Siento: "??"



¿Ha habido otra emoción o sentimiento importante que tu hayas sentido? Describe o dibuja esa emoción…

Practica usando 'Declaraciones YO' para expresar tus sentimientos. Describe aquí un ejemplo explicando cómo te sentías…

Expresando Como Me Siento.

Al completar esta parte del libro de trabajo, yo pienso que lo más importante acerca del expresar los sentimientos en una manera saludable es…