

4. **Expresa lo que sientes sin culpar al otro de tus emociones:** cada uno de nosotros es responsable de lo que siente y no es adecuado hacer sentir mal a otras personas por nuestras tristezas o angustias. Decir, por ejemplo, "por tu culpa me siento mal" o "antes yo era más feliz, pero tú me has hecho sentir tan mal" provoca en las otras persona una actitud negativa ante lo que decimos. Resulta más adecuado expresar la emoción de lo que sentimos y pedirle a la otra persona, de manera directa, lo que necesitamos que haga para mejorar nuestra situación. Por ejemplo:

- Me gustaría que cuando el profesor Enrique está hablando permitieras escuchar lo que dice.
- Por favor, ayúdame a entender porque cuando yo hablo, siempre te ríes.
- Necesito tu ayuda para....

Los anteriores son solo algunos ejemplos que muestran que es mejor pedir de manera directa lo que necesitamos que culpar al otro por lo que nos está sucediendo.

Después de conocer qué podemos hacer y qué podemos evitar para tener disgustos permanentes con los demás, hagamos las siguientes actividades:

### Las cosas de antes

En la antigüedad, cuando la gente no comprendía una situación la relacionaba con la ira de un dios. Creían que el rayo era un castigo enviado de lo alto para advertirles algo.



### Aplicación

1. Con tus compañeros, desarrolla una campaña para animar a todos a respetar los puntos de vista diferentes. La campaña debe durar una semana. Puedes hacer uso de dibujos, frases, palabras claves o cualquier situación en la que se muestre la diversidad de las personas en cuanto a sus creencias, aficiones, partidos políticos y gustos, entre otros.
2. Observa el siguiente dibujo y escribe una oración relacionada con lo que te comunica cada imagen.

