

MENSAJES EN PRIMERA PERSONA

Los mensajes en primera persona son una muy buena manera de expresarte cuando estás molesto. Cuando usas mensajes en primera persona, las personas están más dispuestas a escucharte y responder a tus solicitudes sin ponerse a la defensiva. Los mensajes en primera persona propician la discusión honesta y pueden ayudar a resolver un conflicto de manera rápida y fácil.

EJEMPLO

Uno de tus amigos a menudo toma cosas prestadas, pero no te las devuelve.

Me siento *molesto*
 cuando tú *no me devuelves las cosas*
 porque *son importantes para mí.*

Completa los espacios en blanco de los siguientes mensajes en primera persona:

1. Tu amigo más cercano les cuenta a otras personas sobre tu vida personal.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

2. No te han elegido para hablar en clase en toda la semana, aunque levantaste la mano.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

3. Alguien de tu familia siempre se olvida de darte mensajes.

Me siento _____
 cuando tú _____
 porque _____

VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS

A

Abatido
Abrumado
Aburrido
Agradecido
Agresivo
Amigable
Animado
Ansioso
Apático
Apenado
Arrepentido
Asustadizo
Asustado
Aterrado
Atrevido
Audaz
Avergonzado

C

Celoso
Cínico
Codicioso
Cómodo
Compasivo
Competente
Confiado
Confundido
Cuidadoso
Culpable
Curioso

D

Decepcionado
Decidido
Deprimido
Desanimado
Desconcertado
Desconfiado
Distraído

E

Emocionado
Enérgico
Entusiasmado
Entusiasta
Envidioso
Escéptico
Estimulado
Estupefacto
Eufórico
Exhausto
Extravagante

F

Feliz
Fervoroso
Frustrado

G

Gruñón

H

Holgazán
Horrorizado

I

Ilusionado
Impaciente
Impactado
Incómodo
Incompetente
Indeciso
Indefenso
Indefinido
Indiferente
Indignado
Ingenuo
Inocente
Inquieto
Inseguro

Insensato
Inspirado
Inteligente
Intimidado
Intranquilo
Irritado

J

Jovial

M

Malhumorado
Maravilloso

N

Negativo
Nervioso

O

Ofendido
Optimista
Orgullosa

P

Pacífico
Paranoico
Perezoso
Perplejo
Pesaroso
Petrificado
Pícaro
Precavido
Preocupado

R

Rabioso
Relajado
Reprobador
Resuelto

S

Satisfecho
Seguro
Serenos
Solo
Sometido
Soñoliento
Sorprendido
Sosegado

T

Taciturno
Tenso
Tímido
Titubeante
Tonto
Tranquilo
Triste

V

Valiente
Vergonzoso
Vulnerable

TEMAS PARA UN DEBATE CONTROLADO

- Los estudiantes que tienen problemas con la ley deberían ser expulsados.
- Las personas saludables deberían ser donantes de órganos.
- Se debería prohibir que las personas hablen por teléfono celular en espacios públicos.
- Los animales deberían vivir en sus hábitats naturales, no en zoológicos ni circos.
- Se debería permitir que tanto los niños como las niñas puedan hacer las pruebas y jugar para cualquier equipo deportivo de secundaria que deseen, incluidos los de baloncesto y fútbol.
- Las pistolas de agua, los punteros láser y otros juguetes que parecen armas deberían estar prohibidos en las escuelas.
- Se deberían establecer políticas que prohíban la tarea en los distritos escolares.
- Los uniformes deberían ser obligatorios en todas las escuelas.
- Se debería exigir que todos los estudiantes aprendan una lengua extranjera.
- Debería ser obligatorio que los atletas se graduaran de la universidad antes de jugar un deporte en forma profesional.
- Las escuelas y las bibliotecas deberían bloquear determinados sitios web en las computadoras que usan los estudiantes de secundaria.
- El gobierno estudiantil debería tener autoridad para cambiar la política escolar.