

¿CÓMO EMPATIZO CON LOS DEMÁS?

La sorpresa es una emoción que se puede identificar fácilmente en las personas porque se produce de forma espontánea e involuntaria, de modo que es difícil de fingir.

Para identificar la sorpresa, debemos fijarnos en algunos síntomas físicos y psicológicos:

Durante el breve periodo que dura **se elevan las cejas y los párpados** superiores. Además, las pupilas se dilatan dejando entrar más cantidad de luz.



También es típico **abrir la boca** mientras la mandíbula se baja (casi quedando colgada y relajada), todo esto acompañado de una interjección como «¡Oh! ¡Ah!» en un tono más fuerte de lo normal.

Si nos sorprendemos estando de pie, lo más seguro es que **se flexionen un poco las rodillas** y que el cuerpo se nos vaya un poco hacia delante encorvándose.

Otros detalles en los que podemos fijarnos es que la persona sorprendida se queda como «en blanco» un instante, su frecuencia cardíaca disminuye y aumenta el ritmo de su respiración.

Aunque sepas identificar la sorpresa fácilmente, no debes olvidar que es muy importante la emoción que ocurra justo tras ella. Es decir, ¿cuál ha sido el motivo de la sorpresa? ¿Un susto, quizá un regalo? Ojalá siempre dejásemos con la boca abierta a los demás por las cosas buenas que hacemos y que son motivo de alegría. Pero como esto no siempre es así, debes asegurarte de haber aprendido a gestionar adecuadamente todas las emociones.

- ¿Qué temas les interesan a los niños pequeños? ¿Cuáles os interesan ahora mismo a vosotros? ¿Por qué creéis que existe esa diferencia?
- En equipo pensad y escenificad diferentes ejemplos en los que la sorpresa precede a estas emociones: sorpresa + alegría; sorpresa + ira; sorpresa + miedo.

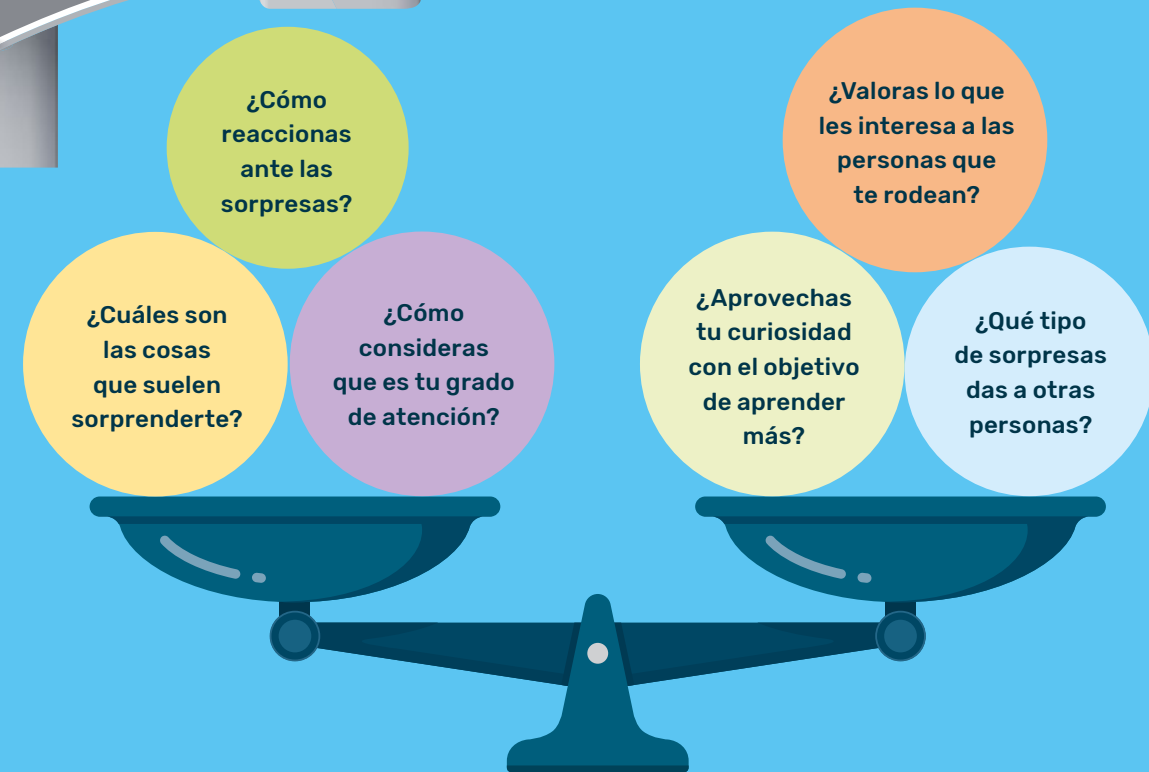
DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones que te hayan provocado sorpresa a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrárselo a tus compañeros. Puedes ver un ejemplo en la Unidad 1 (pág. 15).



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la sorpresa de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo en tu cuaderno.
- ¿Te gusta el nuestro?

La escena se repitió varias veces durante ese frío enero... Salva se sentía cada día más a gusto con aquel vecino. Supo que su mujer apenas salía de casa. Y un domingo decidió sorprenderles. Madrugó y fue a comprar churros calentitos. Al pasar por el parque, cortó tres narcisos amarillos, las primeras flores que nacen en invierno... Cuando llegó llamó a la puerta y esperó un poco... Su vecino abrió en pijama, con el pelo enmarañado y cara de sorpresa. Y las cosas ya nunca fueron igual...