

12.4

La anatomía del enojo

“La inteligencia es la capacidad de adaptarse al cambio”.

Stephen Hawking.

Durante este curso hemos trabajado con el origen, las características y los efectos del enojo, así como con las estrategias para regular la forma en que respondemos cuando lo sentimos, considerando como prioridad nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean.

También hemos aprendido que cuando no atendemos lo que sentimos y no lo expresamos, el enojo puede “escondersse” en nosotros y provocar que nos instalemos en un círculo vicioso que nos encierra en reacciones que no nos ayudan. Por eso, en esta lección de cierre:

El reto es que argumenten qué situaciones detonan el enojo y las estrategias que se pueden utilizar para regularlo

Actividad 1.

- En parejas, hagan un recuento de lo que han aprendido en el curso y escriban en la siguiente tabla:

Regulación de emociones	El enojo	Estrategias para manejar el enojo
¿Qué es?	¿Qué es?	¿Cuáles son?
¿Para qué sirve?	¿Qué lo detona?	¿Qué se necesita para aplicarlas?

- Compartan con el grupo algunas respuestas siguiendo las indicaciones de su profesor.

Actividad 2.

- a. Redacta aquí o en tu cuaderno un texto en el que argumenten para qué te pueden servir las estrategias para regular el enojo. Piensa en situaciones reales en las que lo hayas sentido en tu casa, en la escuela, con tu pareja o con tus amigos para que las uses como ejemplo. Si quieres puedes compartirlo en plenaria con tu grupo.

Reafirmo y ordeno

La autorregulación es una habilidad que favorece la conexión entre el individuo y la colectividad, porque se compone de procesos que parten del reconocimiento de lo que pasa con cada persona (en su interior) y de lo que eso proyecta ante los demás. En este curso enfocamos el desarrollo de esta habilidad al enojo porque si aprendemos a regularla será más fácil hacer lo propio con otras emociones.



Para tu vida diaria

Sigue practicando las estrategias de manejo del enojo, sigue volteando a ver cómo te sientes, dónde lo sientes y cómo lo sientes, pero sobre todo sigue expresándote para que nada se quede en ti (puedes seguir utilizando tu diario de las emociones). También puedes investigar más sobre la relación entre enojo y violencia y utiliza tus estrategias de regulación para prevenirlo.

¿Quieres saber más?

Para que inicies tu investigación sobre la relación entre el enojo y la violencia, observa el siguiente video: “Cuándo se convierte el enojo en un problema”
<https://youtu.be/cyuVTJpzifl>

CONCEPTO CLAVE

Voltear a ver cómo me siento: Es la habilidad de revisar constantemente nuestras emociones para identificar aquellas que no ayudan y tener la posibilidad de transformarlas en emociones que si nos ayudan.