

## Introducción

El enojo es una emoción que puede ayudarnos a establecer límites o a actuar frente a una injusticia. Sin embargo, también se trata de una emoción que fácilmente puede salirse de proporción. Si permitimos que nuestra sensación de irritación siga escalando es probable que no sólo terminemos dañándonos y lastimando a los que nos rodean. De aquí la importancia de analizar los efectos y consecuencias de dicha emoción.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes analicen el efecto del enojo en sí mismos y en sus relaciones con los demás.

### ¿Por qué es importante?

Porque les será de utilidad para aprender a regular las conductas agresivas en un contexto académico y en su vida personal.

### Concepto clave

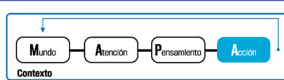
Conducta agresiva.

*“El odio y la intolerancia son los enemigos de un correcto entendimiento”.*  
Mahatma Gandhi

Cuando el enojo toma el control, es muy fácil que comience a escalar, llevándonos a adoptar conductas dañinas. En esta lección seguiremos trabajando con la estrategia MAPA, observando el papel de su última fase, la Acción y sus efectos, en relación con la importancia de regular la conducta.

El reto es analizar el efecto del enojo en ustedes y en sus relaciones con los demás.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de autorregulación estuviéramos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Acción como lo indica el diagrama.



**Actividad 1.** Recuerda un momento de enojo que hayas experimentado en los últimos días.

- Escoge tan sólo un acontecimiento y relata la forma en la que sucedió: la hora del día, el lugar en el que te encontrabas y las personas con las que interactuabas.
- Recuerda el acontecimiento de manera ordenada y siguiendo una secuencia cronológica. Si hay partes que no recuerdas, está bien, no trates de llenar los huecos inventando hechos, simplemente salta hasta el siguiente recuerdo.
- En cuanto identifiques el surgimiento del enojo, observa con curiosidad lo que ocurriría con tu cuerpo y con tu mente, así como lo que sucedía en el entorno.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autorregulación | 1

## Orientaciones didácticas

1 min. Individual

**Un momento de atención y reflexión:**  
Poner atención a nuestra respiración por un minuto.

- Recuerde a sus estudiantes los siguientes pasos:
  - Iniciar ajustando la postura: espalda erguida y cuerpo relajado.
  - Por un momento dirigimos toda nuestra atención a las sensaciones que provoca el aire al entrar y salir por nuestras fosas nasales.
  - Cualquier otro estímulo diferente a estas sensaciones (como sonidos, movimiento o incluso ideas que surjan) las identificamos como una distracción y las soltaremos muy suavemente.
  - Si se distraen, no se preocupen, es normal. Sólo suelten la distracción y regresen a la respiración.

1 min. Individual o Grupal

**Introducción para los estudiantes**

Invite a los estudiantes a leer la cita, introducción y “El reto es”.

- También la puede leer usted, comentar con sus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min. Grupal

**Actividad 1:**

Lea las instrucciones de la actividad 1 y pida a los estudiantes que lleven a cabo cada uno de los puntos del ejercicio mental “recuerda algún evento de enojo”, mientras usted los va leyendo.

- Un ejemplo de un evento de enojo puede ser: una discusión con algún compañero, con sus padres, con algún hermano o familiar, un momento de estrés o tensión que desencadenó una respuesta agresiva.
- Los aspectos más importantes de este ejercicio son: recordar un evento fácil de contar, con el mayor detalle posible, en orden cronológico, desde la perspectiva de una tercera persona y sin juzgar, pues todo esto ayuda a generar una visión más clara del suceso.

5 min. Individual

**Actividad 2:**

De manera individual, pida que realicen los siguientes ejercicios.

- En el inciso a) deberán identificar los lugares de su rostro en los que experimentaron la emoción.
- En el inciso b) deberán prestar atención al lenguaje corporal y al tono de voz que utilizaron.

**Actividad 2.** Utilizando el acontecimiento que recordaste en la actividad anterior, responde las siguientes preguntas.

- a. Identifica las partes del rostro en las que sentiste enojo y dibújalas en el siguiente esquema (ceño fruncido, arrugas en la frente, nariz dilatada, calor en las mejillas, etcétera):



- b. Describe brevemente qué hacías con las manos y cómo era el tono de voz que usaste.

---



---



---

- c. ¿Cómo actuaste ante la situación en la que sentiste enojo?

---



---



---

- d. ¿Cómo percibías a las personas a tu alrededor una vez terminado el episodio de enojo?

---



---



---

- El inciso c) les pide que especifiquen las acciones que adoptaron al estar dominados por la emoción.
- En el inciso d) deberán hablar sobre el efecto que su enojo tuvo sobre las personas que lo rodeaban.
- El inciso e) les pide que recuerden la forma en la que se sintieron después del episodio.

e. ¿Cómo te sentiste después del episodio?, ¿experimentaste bienestar o todo lo contrario?

---



---



---

**Actividad 3.** Por último, discute con tu grupo: ¿puedes recordar algún conflicto que se haya solucionado de forma constructiva y pacífica gracias al enojo o a la agresión? Si no es así, ¿de qué manera podrían resolverse los conflictos? Anota aquí tus reflexiones:

---



---



---



---

### Reafirmo y ordeno

El enojo, como cualquier otra emoción, tiene un aspecto dual: puede servirnos para poner límites o combatir alguna situación injusta; pero también, al exagerarse, puede meternos en un círculo vicioso de violencia. Cuando nos enojamos nos transformamos: la cara se tensa y la voz se vuelve áspera. También dejamos de pensar con claridad y solemos responder de forma agresiva, perjudicándonos a nosotros y a los que nos rodean, situación que más tarde puede provocarnos vergüenza o arrepentimiento.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección




---



---



---



---



CONSTRUYE T



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autorregulación

3

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

Pregunte si a alguien le gustaría leer. En caso de que nadie se anime, léalo usted mismo.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación. Algunas veces puede solicitarles que escriban esta reflexión en una tarjeta anónima y, si lo desean, se la entreguen al final de la clase. El objetivo de este ejercicio es que usted obtenga retroalimentación de sus estudiantes.

7 min. Grupal

### Actividad 3:

Pida a los estudiantes que levanten la mano si consideran que el enojo exagerado les ha ayudado a resolver algún conflicto. Haga énfasis en algunas propuestas para resolver los conflictos con otras personas, distintas a la agresión producida por el enojo. Pregúnteles también sobre otras formas efectivas para lidiar con los conflictos. Si alcanza el tiempo pida a dos personas que expongan sus experiencias.



CONSTRUYE T



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Autorregulación | 3

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Intente realizar la actividad 1 antes de la clase para tener un ejemplo que pueda ayudar a ilustrar el ejercicio.

La violencia es un problema que, en alguna medida, nos afecta a todos. Al identificar las formas en las que se manifiesta el enojo podremos trabajar con él para regular nuestras respuestas conductuales, sobre todo si éstas son agresivas, modificando sensiblemente el ambiente en el aula.

Actuar de forma agresiva cuando sentimos enojo puede llegar a un círculo “vicioso” de respuestas violentas que puede afectar significativamente el bienestar de nosotros y de los estudiantes.

Le recomendamos visitar esta página en que refieren estrategias puntuales para regular el enojo. Tome en cuenta que usan la palabra control como sinónimo de regulación. Entre a esta dirección: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estrategias.aspx>

#### Para tu vida diaria

Lleva a cabo la práctica de PARAR<sup>1</sup> tres veces durante la semana y observa si puedes identificar señales de enojo en tu cara y cuerpo. Si las detectas, aplica alguna de las estrategias que ya conoces para evitar que la emoción te domine. Anota aquí tu experiencia:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### ¿Quieres saber más?

En esta TedTalk, Raúl José Alcázar Olán resalta la importancia de no tomarnos a modo personal las actitudes de otros como una estrategia para trabajar con el enojo. Entra a la siguiente dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=i5zplfrkthQ>

#### Concepto clave:

**Conducta agresiva.** Comportamiento que se caracteriza por una actitud que tiende a la violencia en sus diferentes formas, cuyo objetivo es dañar y combatir la causa del sentimiento. Generalmente surge ante una situación de disgusto, agravio, malos tratos u oposición.

1. Revisar la variación 7.5 de Autoconocimiento.

## Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes analizaron el efecto del enojo en sí mismos y en sus relaciones con los demás.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					