

12.4

La anatomía del enojo

Introducción

A lo largo de las lecciones correspondientes a la habilidad de Autorregulación, los estudiantes han reconocido las situaciones que detonan el enojo y han puesto en práctica algunas estrategias. En esta lección de cierre es necesario que los estudiantes demuestren qué tanto han integrado estos saberes a su proceso de regulación emocional.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes argumenten qué situaciones detonan el enojo y las estrategias que se pueden utilizar para regularlo.

¿Por qué es importante?

Porque si los estudiantes argumentan la utilidad de las estrategias para regular el enojo, demostrarán que son capaces de ponerlas en práctica en su vida cotidiana.

Concepto clave

Voltear a ver cómo me siento

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura del texto introductorio, de la cita y “El reto es”.

- Pida a un estudiante que lea en voz alta la cita, el texto y “El reto es”.
- Solicite al resto del grupo que escuche atentamente.

11 min. Parejas

Actividad 1

Recuento de lo que han aprendido en el curso.

- Pida a los estudiantes que se organicen en parejas y hagan un recuento de lo que aprendieron en el curso respecto a la regulación de las emociones, el enojo y las estrategias para manejarlo. (los estudiantes pueden contestar que aprendieron técnicas como desviar la atención, seguir la respiración, considerar la opinión de alguien más, observar una situación que desata emociones que no nos ayudan, elaborar planes de acción para regular las emociones).

Ciencias experimentales

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 “escondarse” 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.

a. 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?

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

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Pida a algunos de los estudiantes que compartan sus respuestas con su grupo, traté de que participen al menos la mitad de los estudiantes.

5 min. Individual

Actividad 2

Elaboración de texto argumentativo

- Pida a los alumnos que de manera individual elaboren un texto de al menos 5 líneas, en el que argumenten en qué les puede servir para su vida cotidiana las estrategias de regulación del enojo.
- Solicite a algunos de los estudiantes que deseen participar, lean su texto ante el grupo.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida al grupo que escuche mientras usted lee en voz alta el texto.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a los estudiantes que escriban individualmente qué aprendieron en esta lección.

1 min. Individual

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invítelos a leer y poner en práctica las sugerencias de las secciones.

Lección 12. Plan de acción La anatomía del enojo

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 tí (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/cyuVTJpzifi>

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.

2 | Autorregulación www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aprender y aplicar estrategias para manejar el enojo es una habilidad que los estudiantes tienen que desarrollar durante este curso. Es importante que usted fomente en la vida cotidiana escolar el empleo de estrategias, por ello, debe estar atento a las situaciones que acontecen en el aula y, cada que usted perciba una situación de enojo invite a los estudiantes a aplicar una de las estrategias, ya que como vimos, la regulación de esta emoción puede prevenir respuestas conductuales agresivas.

Evaluación de la lección

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 argumentaron qué situaciones detonan el enojo y las estrategias que se pueden utilizar para regularlo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					