

Introducción

La regulación emocional del enojo es particularmente importante en la formación de los adolescentes. Esto se debe al potencial que tienen los jóvenes para su desarrollo integral. Por ello es importante que desactiven la creencia de que la respuesta natural ante el enojo es la violencia. Si logramos que los estudiantes identifiquen los disparadores de su enojo a la vez que entienden que tienen el control de su respuesta, estaremos en condiciones de aprovechar ese aprendizaje para fortalecer la asertividad en el manejo de conflictos, en el establecimiento de límites en sus relaciones afectivas y en el reconocimiento y defensa de sus derechos y los de las demás personas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan las situaciones que detonan el enojo con mayor frecuencia.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes se preparen para poner en práctica la regulación emocional ante el enojo.

Concepto clave

Enojo

Ciencias experimentales

4.4 El botón del enojo

"No se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho".
Aristóteles

Como todas las emociones, el enojo es una respuesta natural ante algo que percibimos como amenazante para nuestra integridad física y emocional, o para nuestros derechos y expectativas. Cuando nos enojamos nuestro organismo reacciona. Físicamente podemos experimentar incremento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular o aumento de la temperatura corporal. Emocionalmente podemos sentirnos aturcidos y con ganas de defendernos sacando el enojo de cualquier manera.
El reto es que reconozcas las situaciones que con mayor frecuencia detonan en ti el enojo.

Actividad 1. Existen situaciones que detonan o "encienden el botón" del enojo porque cuando suceden provocan un estado de incomodidad que molesta y provoca una reacción.

a. Revisa los siguientes casos que pueden provocar enojo y sus ejemplos:

- Frustración:**
"El maestro me quitó el examen porque un compañero me estaba copiando, le dije que no era mi culpa, pero no me hizo caso"
- Injusticia:**
"Mi familia le consiente todo a mi hermanita y a mí me exigen de más"
- Decepción:**
"Mi pareja me engañó"
- Faltas de respeto:**
"En el camión un señor me acosó"
- Agresiones verbales o físicas:**
"Cada vez que mi hermano pasa cerca de mí me da un zape"
- Rechazo o exclusión:**
"Nunca me escogen para los equipos de trabajo o de juego"
- Hartazgo:**
"El primer día de clases un compañero me puso un apodo y ahora todos me llaman así"

b. Reflexiona: ¿Te ha pasado algo similar? ¿Cómo fue tu reacción? ¿Qué sientes al recordarlo?

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

Orientaciones didácticas

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y "El reto es".

- Pida al grupo que lea el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben, lo que entienden o lo que les llama la atención.
- Lea o pida que un estudiante lea la cita y "El reto es".

8 min. Individual

Actividad 1

Revisión de los disparadores del enojo. La intención de este ejercicio es que a través de ejemplos, el estudiante reconozca los disparadores de enojo más frecuentes y ubique aquellos con los que se identifica.

- Pida un voluntario para la lectura de la instrucción de la actividad.

- Solicite que realicen el ejercicio individualmente.
- Responda, a manera de ejemplo partiendo de una experiencia real o hipotética, las preguntas de reflexión.

6 min. Individual

Actividad 2

Identificación de disparadores del enojo en los contextos de convivencia del estudiante.

La intención es que identifiquen los disparadores o “botones” que detonan su enojo.

- Pida que respondan la actividad individualmente.
- Si el grupo se presta, solicite la participación voluntaria de dos alumnos para exponer su experiencia.
- Enfatice que la intención de esta lección es la identificación de los disparadores del enojo y que en las próximas lecciones el trabajo se focalizará en las estrategias de manejo de esta emoción.

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y destaque un momento del curso de su asignatura en el que puede servirles lo aprendido.

El botón del enojo

Lección 4. Nuestros botones

Actividad 2. ¿Cuáles son las situaciones que disparan el enojo? En cada caso, recuerda una situación que te haya provocado esa emoción y escribe aquí o en tu cuaderno la causa que la detonó:

En casa (mamá, papá o hermanos)	
En la escuela (con un maestro)	
En la escuela (con tus compañeros)	
Con una amistad cercana o con tu pareja	

Reafirmo y ordeno

Nos referimos a los disparadores o causas que activan las emociones como “botones” porque podemos aprender a encenderlos o apagarlos para controlar la respuesta que tendremos ante una emoción como el enojo, considerando cómo los sentimos y qué podemos hacer para expresarla sin dañarnos ni lastimar a las demás personas. Esto es especialmente importante cuando se trata del enojo porque una respuesta negativa ante él puede impactar en la salud física y emocional, así como dejar un recuerdo desagradable que al ser evocado puede recrear el mismo enojo o incluso inducir mayor malestar.

Para tu vida diaria

Consulta en el diccionario el significado de las palabras de la actividad 1 “situaciones detonantes del enojo” y busca su antónimo. Esta semana trata de fortalecer ese opuesto, por ejemplo, si te provocan enojo las situaciones donde sientes frustración, identifica todas las que te generan satisfacción y escríbelas en tu *diario emocional*. Platica con alguien de tu familia lo que aprendiste sobre los botones del enojo.

¿Quieres saber más?

En el siguiente video podrás observar algunas técnicas para regular el enojo:
<https://youtu.be/rrMC1Zoy8Uk>

CONCEPTO CLAVE

Enojo: Respuesta emocional de molestia, irritación o enfurecimiento que surge cuando algo o alguien se interpone entre nosotros y aquello que deseamos. También surge cuando tenemos la sensación de que nosotros o alguien más ha sido tratado de forma injusta.

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

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Solicite que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Comparta con sus compañeros docentes los disparadores del enojo y si le es propicio, repliquen en reunión de academia los ejercicios de esta lección. Posteriormente identifique las situaciones que con mayor frecuencia generan enojo en la práctica docente y en las relaciones entre ustedes. Finalmente propongan algunas estrategias para enfrentar estas situaciones.

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 reconocieron las situaciones que con mayor frecuencia detonan el enojo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima 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					