

11.3

Cuando es mejor callar

Introducción

Para algunas personas, expresar emociones como el enojo puede convertirse en una dificultad para sí mismas y para quienes les rodean, sobre todo si resultan agresivas o violentas. Las relaciones podrían afectarse, herir o perder la confianza de los otros y sentir frustración y culpabilidad. Aprender a postergar la expresión del enojo para después hacerlo con mayor tranquilidad y claridad, es una habilidad que requiere estrategias concretas, práctica y constancia. Promoverlo entre los estudiantes proporciona seguridad y fortalece su confianza, contribuyendo a mantener un ambiente de colaboración y distensión en el aula.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes diseñen una estrategia para evitar expresar el enojo con violencia o agresión.

¿Por qué es importante?

Porque los estudiantes contarán con estrategias que les permitan enfrentar o evitar actuar con violencia.

Concepto clave

Estrategias de expresión del enojo

Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión 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.

6 min. Individual

Actividad 1

Ejercicio de reconocimiento y propuesta de estrategias. Pida a sus estudiantes que completen las frases sin pensarlo tanto, es decir, escribiendo lo primero que se les ocurra. Después, solicite que respondan en silencio *el inciso a*).

10 min. Grupal

Actividad 2

Lista de estrategias para expresar el enojo sin violencia.

- Solicite a algunos estudiantes que compartan una de las estrategias que propusieron en el ejercicio anterior, mientras usted las anota en forma de lista en el pizarrón.

Comunicación

11.3

Cuando es mejor callar

“No hay que hablar cuando la sangre está hirviendo”.
José María Arguedas

Expresar el enojo es saludable. Pero cuando es intenso, tal vez no sea buena idea, ya que puedes decir o hacer cosas que en realidad no quieres o responder agresivamente, y que el efecto sea lastimar o enojar al otro. Claro, no es nada fácil postergar algo que en ese instante consideramos urgente. Pero si lo logras, y encuentras un momento de mayor tranquilidad para expresar tu enojo, seguramente los resultados serán más satisfactorios.

El reto es diseñar una estrategia para evitar expresar el enojo con violencia o agresión.

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

Mundo
Atención
Pensamiento
Acción

Contexto

Actividad 1. Completa las siguientes frases. Escribe lo primero que se te ocurra, no lo pienses:

Me enoja mucho que _____

Si mi enojo es muy intenso, yo _____

Cuando reacciono de forma violenta yo _____

a. A partir de tus respuestas, identifica una de las situaciones que pueden hacerte responder agresivamente. Comparte tres estrategias que piensas que pueden ayudarte a regular tu enojo en ese momento, para evitar lastimarte a ti o a la otra persona.

I. _____

II. _____

III. _____

Actividad 2. Compartan con el grupo sus estrategias, de manera que puedan tener una lista de diferentes alternativas a las que recurrir en momentos de enojo intenso.

a. Comenta cuál o cuáles piensas que pueden servirte y cuáles no.



www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Una vez terminada la lista, invítelos a leerla en silencio.
- Pregunte al grupo si piensan que estas estrategias pueden servirles cuando sienten mucho enojo. Dé la palabra a uno o dos estudiantes.
- Sugíérales copiar la lista de estrategias y utilizar aquélla con la que se sientan cómodos en momentos de enojo. También pueden intercambiar con el resto del grupo las estrategias que no están en la lista.
- Cierre la actividad con una reflexión en general de la importancia de regular el enojo y de las estrategias que propuso el grupo.

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Solicite a un alumno a que lea en voz alta el texto y pida al resto del grupo que siga la lectura en silencio.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida a sus alumnos que escriban individualmente qué fue lo que aprendieron y cómo puede serles útiles en la asignatura y en la vida cotidiana.

1 min. Individual


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

- Invite a sus alumnos a leer y realizar lo propuesto en las secciones.

Lección 11. Actuar diferente Cuando es mejor callar

Reafirmo y ordeno

El enojo es una emoción que nos permite actuar ante una situación que nos incomoda, nos da energía para cambiar cosas y nos puede llevar a mejorar nuestra vida, si sabemos manejarlo. Pero enojarse constantemente o de forma muy intensa, puede tener consecuencias negativas no solamente para quienes están a tu alrededor, sino incluso para tu salud. De ahí la importancia de encontrar estrategias para calmar el enojo en ese momento, y aprender a postergar o callar para después retomar la causa del enojo y resolverla.



Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Prueba algunas estrategias en casa, como repetir internamente una palabra o frase que te tranquilice, por ejemplo "Calma, calma" o "relájate", mientras respiras suave y profundamente. Hazlo cada día, cuando sientas tranquilidad. Utiliza esta estrategia cuando te molestes y registra en tu diario de las emociones qué tal te funciona. Prueba también algunas de las estrategias que tus compañeros de clase propusieron, y compártelas con tu familia.


¿Quieres saber más?

Te compartimos este artículo sobre las funciones y mecanismos del enojo, seguro que aprenderás algo nuevo: http://ciencia.unam.mx/leer/297/ira_destructiva_dana_la_salud_y_las_relaciones_interpersonales

CONCEPTO CLAVE

Estrategias de expresión de enojo: Acciones que se realizan cuando se presenta una situación que desagradada o resulta incómoda para orientarlas, mitigarlas o contrarrestarlas.

2 | Autorregulación



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Aprender a manejar el enojo, a callar cuando es necesario y después expresar lo que uno siente desde una postura más serena y clara, genera tranquilidad personal y un ambiente cordial con quienes nos rodean.

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 diseñaron una estrategia para evitar expresar el enojo con violencia o agresión.					
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					