

8.4

Los siempre y los nunca del enojo

Introducción

Por lo regular el enojo se percibe como una emoción negativa por la naturaleza de las reacciones que se suelen tener como respuesta, casi siempre asociadas a la agresión y a un estado físico de molestia generalizada. Sin embargo, como sucede con otras emociones que pueden provocar respuestas que no ayudan, si aprendemos a reconocerlas y manejarlas representan una oportunidad para continuar desarrollando habilidades que favorecen la autorregulación como la tolerancia a la frustración y el control de los impulsos, lo que es útil al enfrentar situaciones diversas en contextos variados.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen exageraciones y sesgos asociados al enojo.

¿Por qué es importante?

Porque permite que los estudiantes se protejan de los efectos de una respuesta destructiva ante el enojo y avancen en el desarrollo de la autorregulación.

Concepto clave

Exageración

Orientaciones didácticas

2min. Grupal

Introducción para los estudiantes

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

- Pida al grupo que lean 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 alumno lea la cita y *El reto es*.

7 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de una situación relacionada con el enojo. La intención de este ejercicio es que los estudiantes identifiquen respuestas que se consideran exageradas y carentes de regulación en el contexto que se presentan, y en las que sus protagonistas no logran identificar la fuente del enojo.

- Forme las parejas de la forma más práctica para usted e indique que lean el caso y contesten las preguntas en su cuaderno o dónde estén realizando las actividades.

Ciencias experimentales

8.4

Los siempre y los nunca del enojo

“La vida es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada”.
Confucio

El enojo es una emoción que responde a situaciones en las que nos sentimos amenazados, víctimas de una injusticia o frustrados por no lograr lo que queremos. Podemos enojarnos por la situación misma o con las personas involucradas en ella. Algunas veces la reacción es exagerada porque se sobredimensiona lo que está ocurriendo, ya que no se conoce otra forma de reaccionar, y se cubre el miedo con la máscara del enojo o porque quien se enoja ha estado evitando lo que siente ante lo que le molesta.

El reto es que identifiques exageraciones y sesgos asociados al enojo.

En las lecciones 6 y 7 del curso de Autorregulación, estuvimos trabajando con la fase de Atención en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de Pensamiento como lo indica el diagrama.

Mundo
Atención
Pensamiento
Acción

Contexto

Actividad 1. En parejas, lean el siguiente caso, coméntenlo y respondan aquí o en su cuaderno las preguntas:

Rebeca, Elena y Paty estudiaron juntas para el examen de Química, contestaron la misma guía y trabajaron con los mismos apuntes. Cuando hicieron el examen las tres sintieron que les había ido bien pero cuando recibieron los resultados Rebeca y Elena habían reprobado mientras que Paty obtuvo 8 de calificación. Rebeca se enojó tanto que le gritó a Paty que era una mala amiga. Elena simplemente le dejó de hablar. Paty se enojó aún más con las dos, diciéndoles que ella no tenía la culpa de ser más inteligente que ellas.

¿Cuál es la causa real del enojo de Elena y Rebeca?		
¿Por qué creen que culpan a Paty?		
¿Qué reacción consideran más exagerada?		
¿Qué podría hacer cada una de ellas para expresar su enojo de una manera constructiva?		
	Rebeca	Paty
		Elena

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

- Al finalizar, solicite dos participaciones voluntarias a partir de la última pregunta de la tabla ¿Qué podría hacer cada una de ellas para expresar su enojo?
- Oriente al grupo en la discusión sobre las alternativas de reacción ante el enojo, así como en la importancia de dimensionar objetivamente la situación que lo detona.

7 min. Individual

Actividad 2

Análisis de casos e identificación de respuestas exageradas y reguladas. La intención es que los estudiantes reconozcan las características de cada tipo de respuesta a partir de sus propias inferencias y referentes.

- Para agilizar la actividad, puede acompañar al grupo leyendo las frases.
- Alterne las participaciones de tres parejas para que expongan las respuestas que escribieron.
- Finalmente, solicite dos voluntarios para leer las frases de conclusión del ejercicio. Un ejemplo del tipo de respuesta que se espera por parte de los estudiantes es: "Cuando me enoje siempre trataré de ver la situación real y nunca exageraré la realidad".

2 min. Individual

Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y comente situaciones en las que pueden aplicar una respuesta regulada ante el enojo. Reafirme la idea de que cuentan con la escuela y con su familia en caso de que lo que les provoca enojo pueda poner en riesgo su integridad física o emocional.

Lección 8. La confusión y sus problemas
Los siempre y los nunca del enojo

Actividad 2. En parejas, lean cada situación y comenten cómo sería una respuesta exagerada y una regulada para cada caso.

a. Describanlas de manera breve en el espacio correspondiente.

Situación que puede causar enojo	Respuesta exagerada	Respuesta regulada
Una persona empujando sin querer a otra cuando se cruzan caminando en la calle.		
Una estudiante a la que se le derrama el café sobre su cuaderno.		
Un estudiante que se despierta a las 7:20, en la pared tiene una nota que dice "Examen miércoles 7:00 am"		

b. Comenten los pros y contras de cada respuesta. En sus cuadernos, de acuerdo con lo que concluyeron, completen la frase "Cuando me enoje siempre _____ y nunca _____".

Reafirmo y ordeno

Reconocer el enojo como una emoción natural que debe ser identificada y expresada de forma equilibrada, sin exagerar ni evitar la molestia o la ira que sentimos, nos permite entender esta emoción como un medio y no como un fin. Cuando logramos que nuestra respuesta corresponda a la situación real y no a un escenario exagerado (en el que sesgos como culpar a otros de lo que es nuestra responsabilidad o sentir que todo nos sale mal), creamos un patrón de reacciones que servirán para enfrentar otras situaciones de tensión y avanzaremos en el desarrollo de la tolerancia a la frustración y con ello al fortalecimiento de la autorregulación.

Para tu vida diaria

Observa tus reacciones ante situaciones que te provocan enojo en casa y practica una respuesta regulada en la que expreses lo que sientes sin exagerar y sin agredir a otras personas.

¿Quieres saber más?

Lee el artículo ¿Cómo puedo lidiar con mi enojo? Disponible en: <http://kidshealth.org/es/teens/deal-with-anger-esp.html>

GLOSARIO

Sesgo: Es atravesar algo en forma diagonal, en este caso, se refiere a las ideas e interpretaciones sobre una situación que nos desvían del foco que origina la respuesta ante una emoción.

CONCEPTO CLAVE

Exageración: Es percibir y expresar una situación como más grave, más grande o más intensa de lo que en realidad es.

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 o donde estén realizando las actividades, 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 las secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Identifique tres últimos momentos en los que sintió enojo; en la escuela, en su casa y en la calle. Analice la forma en que reaccionó, si concibió la situación de manera imparcial y si su respuesta fue adecuada al contexto. Si lo considera necesario, haga un compromiso para ajustar sus reacciones ante el enojo.

Lo invitamos a continuar trabajando con el grupo estrategias de manejo de emociones orientadas a tomar distancia de la situación, recuperar la calma, valorar la situación en su justa medida, sin sesgos y con neutralidad. Para saber más le recomendamos que, en caso de que no lo haya hecho, revise otras lecciones de Autorregulación disponibles en: <http://www.construye-t.org.mx/lecciones/docentes/autorregulacion/>

También puede consultar el material "Cómo controlar el enojo" en el sitio de la American Psychological Association, disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/enojo.aspx>

Y leer el artículo ¿Cómo puedo lidiar con mi enojo? Disponible en: <http://kidshealth.org/es/teens/deal-with-anger-esp.html>

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 identificaron exageraciones y sesgos asociados al enojo.					
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					