

## Lección 5: Intruso con enojo

*El enojo es una de las emociones que más problemas pueden causarle a niñas y niños, especialmente a quienes presentan comportamientos agresivos y violentos. Conocer cómo se manifiesta en nosotras y nosotros, así como en las demás personas, constituye la base para poder regularlo.*

**Objetivo:** Reconoce la emoción del enojo: expresiones faciales, sinónimos, situaciones que lo causan, pensamientos y conductas típicas.

**Nivel:** Secundaria

**Materiales:** Tarjetas de cartulina blanca de aproximadamente 5 cm por 5 cm (20 tarjetas por equipo), colores, pegamento, cartulina. Trozos de papel (pueden ser de reciclado) para armar pequeños aviones.

**Duración:** 1 h

**Modalidad:** Equipo

**Reflexión para la o el docente:** Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué situaciones le producen enojo? ¿Qué pensamientos tiene? ¿Qué hace cuando le pasa?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Qué situaciones o actividades producen enojo a sus estudiantes? ¿Qué hace para evitar esas situaciones o cómo las maneja cuándo tiene que enfrentarlas? ¿Cuáles son sus formas habituales de reaccionar? ¿Ha intentado ponerse en los zapatos de sus estudiantes cuando se enojan para intentar conocer lo que sienten y piensan? ¿Cuál considera que es el impacto del enojo en su salón de clases?

### Instrucciones (2 min)

1. Comente a sus estudiantes que en esta lección vamos a empezar a trabajar con una emoción muy común para todas y todos: el enojo. Cada equipo va a elaborar un juego de tarjetas relacionadas con el enojo donde haya unas tarjetas intrusas que otro equipo debe detectar.

Comente: ¿Alguien alguna vez se ha enojado? (levanten su mano) ¿Cómo se siente el enojo?

Recuerden que las emociones no son ni buenas ni malas, pero que a veces nos causan problemas. Por ejemplo, si sentimos mucho enojo podemos golpear o insultar incluso a nuestra mejor amiga o amigo. Por eso es importante que dediquemos esta lección para atender al enojo.



### Apertura (13 min)

**Conectar el tema con los intereses de las y los estudiantes**

2. Pida a sus estudiantes que tomen una hoja de papel y que anoten una situación donde se hayan enojado. Por ejemplo: “me sacaron del juego”. Luego construyan un avioncito y aviéntenlo (esto asegura que las respuestas sean anónimas).



Repita la dinámica con: ¿qué hiciste cuando te enojaste? Por ejemplo: “le grité a la otra persona”.

Pregunte al grupo: ¿por qué consideran importante conocer más sobre el enojo?  
Pregunte a los niños y a las niñas:

En vez de avioncitos pueden hacer bolitas de papel.

Con esta actividad, las y los estudiantes identifican una situación de enojo y una conducta asociada, reconocen que todas las personas nos enojamos alguna vez, empiezan a reconocer características personales del enojo (situaciones y conductas), y reflexionan sobre las desventajas del enojo en sus vidas.

Puede repetir la dinámica de los aviones con otras dos características del enojo: ¿cómo se siente?, ¿qué pensamiento tenías al momento de enojarte?, ¿cómo resolviste la situación?, ¿lograste lo que buscabas?



## Desarrollo (30 min)

### *Momento de atención*

3. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.

### *Elaborar el juego intruso*

4. Entregue las tarjetas en blanco a los equipos. Cada equipo debe elaborar 20 tarjetas:

- Tres que muestren expresiones faciales del enojo y una que muestre las expresiones de otra emoción (intrusa).
- Tres con sinónimos del enojo y una con otra emoción diferente que no sea sinónimo del enojo (intrusa).
- Tres con situaciones que en general causan enojo y otra con una situación que causa otra emoción (intrusa).
- Tres con pensamientos típicos que las personas tienen cuando se enojan y otra con pensamiento típico de otra emoción (intrusa).
- Tres con conductas que las personas tienen cuando se enojan y la última con una conducta que no es propia del enojo (intrusa).

5. Solicite que intercambien sus juegos de tarjetas con otro equipo y señale que deben encontrar las tarjetas intrusas.

Considere que algunas respuestas pueden ser fuente de debate. Si esto ocurre, promuévalo de manera ordenada y respetando las opiniones de todas y todos.





## Cierre (15 min)

### Revisar lo aprendido

6. Pregunte: ¿Qué se quedan de esta lección? Recuperen lo visto en relación con los siguientes elementos del enojo: expresiones faciales, sinónimos, situaciones que lo causan, pensamientos y conductas típicas.

Considere como referencia:

Expresiones faciales del enojo: cejas surcadas, labios apretados, mejillas coloradas, etc.

Sinónimos: molestia, ira, furia, frustración, decepción, enfado, odio, etc.

Situaciones que la causan: en general, relacionados con recibir un trato injusto o cuando las cosas no ocurren como lo deseamos.

Pensamientos: Normalmente exagerados. Varios de ellos empiezan con “siempre” o “nunca”.

Conductas: Generalmente relacionadas con agresión física o verbal.



**Para seguir practicando durante la semana:** Proponga continuar con el diario emocional, en particular registrando situaciones de enojo. Pida que anoten: situación que lo desencadenó, sus pensamientos y conductas asociadas, y consecuencias de haberse enojado.

**Actividades complementarias:** Ingrese a dirección:

[www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional2.html](http://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional2.html), y aplique la lección que se encuentra en Autorregulación/Conciencia de las propias emociones.

