

# Lección 6: ¿Qué puedo hacer cuando me enojo?

*Las y los estudiantes pueden experimentar emociones que les sobrecogen en situaciones que no resultan como esperaban. Una de las más retadoras es el enojo. Aprender estrategias que les ayuden a recuperar el control es fundamental ya que establece las bases para el desarrollo de la autorregulación.*

**Objetivo:** Reconocer las desventajas del enojo y algunas estrategias para regularlo.

**Nivel:** Secundaria

**Materiales:** ninguno.

**Duración:** 1 h

**Modalidad:** Equipo

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

- a) Reflexione: ¿Recuerda algún momento en que se haya sentido invadida o invadido por el enojo o la frustración? En una situación así, ¿puede comportarse de un modo del que después se arrepiente? Si se toma un tiempo para recuperar la calma ¿puede tomar mejores decisiones?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Qué situaciones provocan emociones fuertes en sus estudiantes? ¿Cómo se comportan cuando están invadidas o invadidos por una emoción? ¿Les sería de beneficio aprender una estrategia para recuperar la calma y reaccionar de mejor manera?

## Instrucciones (2 min)

1. Comente a sus estudiantes que se integrarán en equipos para hacer una escenificación donde se muestre una misma situación de enojo, pero con dos finales diferentes. En una de ellas, la persona que se enoja reacciona de una manera poco constructiva y en la otra lo hace de una manera más constructiva.

Recuerde a sus estudiantes que enojarse es normal. De hecho, el enojo tiene un propósito: nos avisa que algo está mal cuando hay un problema que debemos resolver.

Sin embargo, hay maneras de actuar que no son constructivas, las cuales nos hacen “meternos en problemas” pues podemos lastimarnos y lastimar a otras personas. Por ejemplo, cuando golpeamos o gritamos a una amiga o amigo. También hay maneras constructivas de actuar ante el enojo, que nos protegen de hacernos daño o de dañar a las y los demás.





## Apertura (10 min)

### *Exploramos las emociones en el salón de clases*

2. Pregunte a sus estudiantes:

- ¿Alguna vez se han enojado? ¿Cómo se dan cuenta cuando están enojadas o enojados?
- ¿Recuerdan alguna vez en la cual enojarse les haya metido en problemas? ¿Alguien quisiera contarla?

Empiece explicando un ejemplo personal. Por ejemplo: “Una vez me enojé y le grité a una compañera de trabajo. En ese momento no me di cuenta, pero estaba exagerando. En la noche tenía que pedirle un favor, pero me daba vergüenza hablarle. Me sentía muy apenada de haberla tratado mal”.

- ¿Por qué creen que aprender a actuar de otra manera en los casos comentados nos puede ayudar a tener buenas amigas y buenos amigos?

Hay formas de actuar que derivan del enojo las cuales pueden lastimar a otras personas, como golpear, gritar, burlarse, aventar la puerta u otros objetos y ser grosera o grosero. Definitivamente estas formas de actuar no nos ayudan a relacionarnos ni a hacer amistades.



## Desarrollo (30 min)

### *Momento de atención*

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

### *Prepara la presentación*

4. Presente a sus estudiantes las formas constructivas de actuar ante el enojo que se muestran en la tabla. Puede anotarlas en el pizarrón o en una cartulina para que las tengan presentes.

Estrategias para manejar el enojo	
Estrategia	Descripción
PARAR	Consiste en: 1) PARA, 2) Atiende tres respiraciones y 3) Regresa a lo que estabas haciendo con una mente más calma. Puede usarse como estrategia previa para todas las siguientes.



Reconoce tu enojo en el cuerpo.	Dite a ti misma o mismo: “Estoy enojada o enojado, es normal. Así me siento. Es normal”. Luego, observa cómo se siente el enojo en tu cuerpo (si estás temblando, si alguna parte está más caliente o tensa, etcétera).
Pregúntate por qué estás enojada o enojado.	Trata de identificar la causa del conflicto: “Me enojé porque...”. Trata de determinar cuál es el problema por resolver.
Utiliza “si-entonces” para determinar las consecuencias.	Si estás evaluando diferentes maneras de responder o de actuar, usa la siguiente estructura: “Si hago _____ (completa con alguna alternativa), entonces _____ (completa con la respuesta a la pregunta ¿qué pasará?)”.
Atende el respirar	Usa algunas de las técnicas presentadas en el <i>Momento de atención</i> por algunos minutos.
Escucha a la otra persona.	Trata de estar en calma y escucha el punto de vista de la otra persona involucrada en el conflicto. También puedes escuchar la opinión de una amiga o amigo. Reflexiona: ¿En qué coincidimos?, ¿en qué pensamos diferente?
Toma distancia	Contente y no hagas nada. Aléjate por un momento de la situación para evitar reaccionar demasiado rápido.

La recomendación es siempre usar PARAR, y luego alguna de las estrategias restantes. Cada persona debe experimentar todas ellas para identificar cuál le funciona mejor. Incluso esto puede depender de la situación.

- Solicite que formen equipos. Cada equipo debe pensar en una situación de enojo y hacer sobre ella dos puestas en escena similares (juego de rol), pero con finales diferentes. En una de ellas la persona que se enoja debe actuar de una manera constructiva, usando alguna de las estrategias de la tabla, y en la otra de manera poco constructiva.

Organice a los equipos para que representen estrategias diferentes.

### **Presentación de los equipos**

- Pida a cada equipo que presente su obra.  
En cada caso, enfatice después de la presentación los siguientes pasos respecto al episodio de enojo:
  - **Contexto.** Por ejemplo: estamos jugando trompo en el recreo.
  - **Chispa**, o un **desencadenante** del enojo. Por ejemplo: alguien me dijo que era malo jugando al trompo.
  - **Reacción emocional** (lo que hacemos o sentimos sin tener la oportunidad de pensar en ello). Por ejemplo: me hierve la sangre, tengo ganas de golpear, pero no hago nada.



- **Decisión/acción.** Hago PARAR y me pregunto: “si le grito, entonces ¿qué pasará?”.
- **Consecuencia.** Me siento más calmada o calmado. Sigo jugando y divirtiéndome.

Asimismo, entre todas y todos brinden retroalimentación al equipo que presente sobre cómo aplicó las estrategias.



## Cierre (18 min)

### ***Reflexión sobre dónde podemos aplicar las estrategias de manejo del enojo***

7. Diga a sus estudiantes que piensen lo siguiente:

- Una situación en la que se hayan enojado.
- Si les pasa otra vez, ¿qué estrategias de las estudiadas aplicarían?
- Imaginen que la situación se repite y apliquen la estrategia que pensaron.

El ejercicio es individual. Puede pedirles que adopten la postura de *montaña* (cuerpo derecho, con las palmas de las manos sobre las rodillas), y que cierren los ojos y se mantengan en silencio para concentrarse. Si es posible, reproduzca una música que les ayude a relajarse.

Permita algunas intervenciones de quienes deseen compartir cómo les fue con este ejercicio.



**Para seguir practicando durante la semana:** Intente tener las estrategias del manejo del enojo en un lugar visible del salón para repasarlas diariamente, por ejemplo, anotadas en una cartulina. También pueden repetir frecuentemente el ejercicio 7, cambiando la situación y la estrategia. La práctica de una estrategia es indispensable para aprenderla y poder aplicarla cuando se requiera. En general es muy difícil manejar el enojo si haber practicado previamente.

**Actividades complementarias:** Ingrese a dirección:

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional1.html>, y aplique la lección que se encuentra en Autorregulación/Regulación de las emociones.

