

## SESIÓN 18: “ESTRATEGIAS CONTRA EL ENOJO” ESTRATEGIA 2: DINÁMICAS VIVENCIALES

Tiempo mínimo: 50 minutos

Tiempo máximo: 60 minutos

### Propósito

Los alumnos identificarán las características del enojo y aprenderán algunas herramientas de apoyo para regularlo.

### DOCENTE, ANTES DE INICIAR LA SESIÓN

#### Convivo con los demás y los respeto

##### Material para el docente

- Pizarrón.
- Gises o marcadores.
- Cuaderno de bitácoras.

##### Material para el alumno

- Cuaderno del club.
- Lápiz o pluma.
- Lápices de colores.
- Periódicos o revistas.
- Tijeras.
- Resistol.

### Infórmate

Todas las personas somos diferentes, por ejemplo, en edad, sexo, características físicas, personalidad, aficiones y creencias, etcétera. Por lo que es preciso dotar a los alumnos de habilidades y actitudes para fomentar el respeto a las diferencias y con ello mejorar la convivencia.

Algunas habilidades a fortalecer son:

- Respetar a los compañeros y adultos.
- Expresar las ideas con respeto.
- Hablar con sinceridad y claridad.
- Dialogar sin gritar.
- Respetar el punto de vista de los demás.
- Escuchar con atención la participación del compañero.
- Aprender a ceder para llegar a algún acuerdo colectivo.
- Identificar y manejar el enojo.

En general, es fundamental trabajar estas habilidades en el aula y en la escuela para generar un ambiente propicio para el aprendizaje y la convivencia.

### ¡Tener preparado!

Un diagrama (en el pizarrón o cualquier elemento que se le facilite) las fases del enojo.

Estas son:

- Etapa 1. **Detonante.** En esta primera fase, las personas comienzan alterarse y sienten un tipo de emoción primaria provocada por algo que les afecta. Los niños se ofuscan, se vuelven ansiosos, caprichosos y se

confunden, por lo que no piensan con claridad. En esta etapa es más sencillo ayudarlos.

- Etapa 2. **El momento de la regulación.** Cuando el enojo aún no es fuerte puede ayudar a regularlo pidiendo a la persona que está comenzando a perder el control, que tome un tiempo breve para regular su enojo o molestia, durante ese lapso deberá evitar interactuar con alguien hasta tranquilizarse. En esta etapa respirar profundamente por la nariz en forma pausada le ayudará a lograr el objetivo o bien dibujar o anotar lo que le causó la alteración (en caso de niñas o niños pequeños), después de este tiempo podrá conversar con tranquilidad sobre los motivos de su enojo.
- Etapa 3. **Explosiva.** Cuando se ha perdido el control porque la emoción lo rebasó, tenga cautela al responder. Este momento no es idóneo para intentar razonar con la persona enojada. No lo toque para calmarlo porque puede volverse contra usted e incluso lastimarlo. Tratar de acercarse a la persona o niño para hablar durante esta fase es probable que sólo aumente su frustración y sensación de enojo. Una vez que pueda dialogar siga los pasos del “Momento de la regulación”.

Para los alumnos en edades entre 5 y 7 años, pueden utilizarse imágenes que les ayude a identificar las tres fases del enojo.

### DURANTE LA SESIÓN

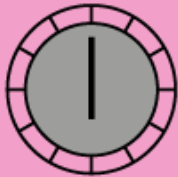
Tiempo máximo: 10 minutos



### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

- Pida a los integrantes del club que en su Cuaderno del club escriban una definición de enojo y que describan como fue la última vez que se enojaron.
- Invite a algunas niñas o niños que compartan su definición y experiencia.
- Explique al grupo los pasos por los que se transita cuando están enojados.

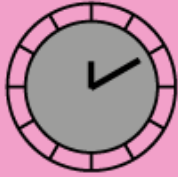
Tiempo máximo: 30 minutos



### ¡Manos a la obra!

- Solicite que respondan en su Cuaderno del club, ¿Qué hicieron para disminuir su enojo? ¿Hubo alguien que los ayudó? ¿Cómo fue esa ayuda? ¿Consideran que manejaron asertivamente su enojo? ¿Por qué?
- Invite a compartir las respuestas de las y los estudiantes.
- Pregunte si creen que exista una forma de prevenir estas situaciones. Explore de manera conjunta las posibles formas que proponen.
- Organice al grupo en equipos para que trabajen un *collage* donde puedan proponer estrategias para regular el enojo. El *collage* deberá de tener título y será expuesto por cada equipo.
- Facilite el trabajo de los estudiantes identificando las estrategias que proponen y que las propuestas. Monitoree las conversaciones de los alumnos.

Tiempo máximo: 10 minutos



Tiempo máximo: 10 minutos



### Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

- Pida a las y los alumnos que anoten en su Cuaderno del club al menos tres estrategias para manejar su enojo.
- Termine reconociendo el trabajo de cada uno de las y los alumnos.
- Anote dentro del Cuaderno de bitácoras las actitudes de los niños que considere relevantes, así como un resumen de lo ocurrido en la sesión.

### ¿Qué aprendí?

- Pida a los estudiantes que anoten en su cuaderno del Club las respuestas a las siguientes preguntas:
  - ✓ ¿Cuáles son las tres fases del enojo?
  - ✓ ¿Por qué es importante conocer las fases del enojo?
  - ✓ ¿Manejar el enojo nos ayuda a convivir mejor con los demás? ¿Por qué?
- Invite a que participen compartiendo sus respuestas.
- Haga comentarios que reiteren las ideas expresadas por los alumnos.