



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

“Manejo del enojo I: Regresar el video”

Para reflexionar...

¿Con qué frecuencia los estudiantes “estallan” o expresan el enojo de formas poco constructivas?

¿Qué consecuencias tiene la expresión inapropiada del enojo en diferentes ámbitos de la vida de los estudiantes?

Nuestro objetivo:

Conocer y comprender maneras constructivas de autorregular y expresar el enojo.

Condiciones y materiales deseables:

Se sugiere realizar en el salón de clases o en un lugar del plantel que resulte agradable para los estudiantes. Una copia del ANEXO. *Consejos para el control de la ira* para cada estudiante, o bien un pizarrón o rotafolio en el que el docente pueda escribir los consejos.

Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
15 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo de conflictos interpersonales

Paso a paso:

1. Se pide a los estudiantes trabajar esta actividad de manera individual.
2. Se dan las siguientes instrucciones:
 - Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido muy enojado, en la cual la manera en que expresaste tu enojo no te gustó o te causó más problemas. Escribe en tres líneas cuándo sucedió, cómo expresaste tu enojo y qué pasó después. Tienen cinco minutos.
 - Ahora revisa la hoja de “Consejos para el control de la ira”.
 - Si pudieras regresar el tiempo y volver al momento del enojo, ¿cuál de estas estrategias escogerías para manejar la situación de una forma diferente? Escribe cuál es y por qué crees que te podría haber servido.
3. Al final en plenaria se pregunta si alguien quiere compartir cómo fue para ellos hacer este ejercicio, ¿qué está sintiendo y pensando después de haberlo hecho?

Nota: no se trata de que los estudiantes compartan lo que escribieron, sino de que reflexionen sobre el impacto de hacer el ejercicio.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Sentirnos escuchados y comprendidos nos hace sentir validados en nuestra experiencia, y poner en palabras lo que nos sucede nos ayuda a entender mejor lo que nos pasa. Además, esta actividad fortalece la relación entre quien habla y quien escucha. Saber escuchar activamente es una habilidad que es útil tanto en la escuela, como en el trabajo, como en la vida familiar.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: comportamiento prosocial.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet



ANEXO. Consejos para el control de la ira

Tarjetas para el manejo del enojo



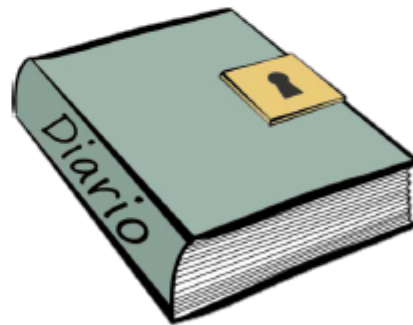
**Respira profundamente
20 veces**



Dibuja tu enojo



Haz 50 saltos de tijera



Escribe sobre el enojo



ANEXO. Consejos para el control de la ira

Tarjetas para el manejo del enojo

 <p>Cuenta hasta 100</p>	 <p>Alejate de la situación</p>
 <p>Habla con alguien sobre el problema</p>	 <p>Apriete una pelota</p>

TherapistAid.com © 2015

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ANEXO. Consejos para el control de la ira

Tarjetas para el manejo del enojo

 <p>Juega afuera</p>	 <p>Escucha música</p>
 <p>Practica un pasatiempo</p>	 <p>Tu propia idea: _____</p>

TherapistAid.com © 2015

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.