



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

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

“Manejo del enojo II: ¡Corte!”

Para reflexionar...

¿Cuáles son algunas de las formas efectivas y conocidas de manejar el enojo?
¿Qué efecto puede tener en los estudiantes manejar su enojo de manera constructiva en la escuela y en otros ámbitos?

Nuestro objetivo:

Practicar formas constructivas de autorregular y expresar el enojo.

Condiciones y materiales deseables:

De preferencia, un lugar en el que los participantes puedan trabajar de pie en equipos de tres o cuatro personas. Si esto no es posible, pueden acomodar sus sillas en pequeños grupos dentro del salón. Un juego de tarjetas recortadas del ANEXO. *Prácticas para manejar el enojo* para cada equipo.

Paso a paso:

1. Se pide a los participantes trabajar en equipos de tres o cuatro personas. Uno será el director de escena y los otros serán los actores.
2. El director de escena tiene las tarjetas de manejo del enojo, boca abajo para no verlas.
3. Se da la siguiente instrucción:
 - Piensen en una escena en la que sucede algo que enoja mucho a uno de los personajes y éste explota lleno de ira o bien se queda muy enojado después de lo que sucede. Prepárenla muy brevemente y actúen la escena completa.
 - Vuélvana a actuar y al llegar al momento en el que la persona “explota”, o bien cuando la persona se queda muy enojada después, el director dice “¡Corte!” y le da una de las tarjetas de control del enojo (sin ver cuál es).
 - Vuelvan a actuar la escena de acuerdo a lo que sugiere la tarjeta y repítanlo dos veces con dos tarjetas diferentes, si el tiempo lo permite.
4. Finalmente, los directores de escena pasan al centro y durante dos minutos comparten qué les pareció interesante o útil de este ejercicio, basados en lo que observaron.

Para terminar...

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

Saber autorregular el enojo es clave para tener buenas relaciones interpersonales, en la escuela, en la casa y en el trabajo. Este ejercicio permite a los jóvenes practicar formas constructivas de manejar el enojo que les pueden ser útiles en todos los ámbitos de su vida.



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

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.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. Prácticas para manejar el enojo

<p>Reconoce tu enojo a tiempo</p>	<p>Si estás gritando, es probable que sea muy tarde. Aprende a reconocer tus propias señales de enojo para que puedas cambiar la situación rápidamente. Algunas señales comunes son: sentirse furioso/a, levantar la voz, apretar los puños, temblar y pelear.</p>
<p>Toma un tiempo fuera</p>	<p>Aléjate por un momento de la situación que te está causando enojo. Si hay otras personas involucradas, explícales que necesitas unos minutos a solas para calmarte. Los problemas no se pueden solucionar cuando una o más personas se encuentran enojados.</p>
<p>Respira profundo</p>	<p>Toma un minuto para sólo respirar. Cuenta tu respiración 4 segundos inhalando, 4 sosteniendo, y 4 exhalando. Toma el tiempo para que no te hagas trampa. El contar te ayudará a desconectar tu mente de la situación.</p>
<p>Haz ejercicio</p>	<p>Hacer ejercicio ayuda a liberar emociones. Los químicos que produce tu cerebro durante el ejercicio crean una sensación de relajación y felicidad.</p>
<p>Expresa tu enojo</p>	<p>Una vez que te hayas calmado, expresa tus frustraciones. Intenta decir la verdad sin ser agresivo. Expresar tu enojo ayudará a evitar que se repita el mismo problema en el futuro.</p>
<p>Piensa sobre las consecuencias</p>	<p>¿Cuál será la consecuencia la próxima vez que estés enojada/o? ¿Discutir con la persona la hará ver que tú estás en lo correcto? ¿Vas a estar más feliz después de la pelea?</p>
<p>Visualiza</p>	<p>Imagina una experiencia relajante. Piensa en cada sentido. ¿Qué es lo que ves, hueles, escuchas, sientes, pruebas? A lo mejor estás en una playa con arena entre tus pies y escuchas las olas a la distancia. Pasa unos minutos imaginando cada detalle de tu visualización relajante.</p>

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.