

**Viernes
11
de febrero**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

El que se enoja, ¿pierde?

Aprendizaje esperado: argumenta cómo el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.

Énfasis: argumenta cómo el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión vas a reflexionar sobre el enojo.

Pero antes, pregúntate ¿Cómo te sientes? ¿Cómo estás? ¿Qué te pasa hoy? ¿Hay algo que te moleste?

¿Estás enojado por alguna causa? ¿Tal vez se averió algo y no sabes si lo puedes reparar?

O, ¿Tal vez has recibido un aviso de algo que no esperabas y que te parece muy injusto?

Sentirse enojada o enojado es algo que nos pasa a todos los seres humanos, especialmente si enfrentamos alguna situación que no nos favorece.

Cuando estás enojado o enojada las personas que te rodean pueden notarlo.

Tu cuerpo puede reaccionar de múltiples maneras ante el enojo. Las reacciones del enojo se notan en el rostro, en las manos, incluso en la postura, pero no te preocupes, es completamente normal enojarse, tanto como alegrarse, son condiciones humanas, el enojo puede incluso considerarse útil.

Actividad 1

Revisa con atención el caso que se presenta a continuación y reflexiona sobre las reacciones de los protagonistas, observa la forma como cada persona manifiesta sus emociones.

Esteban es un niño de tu misma edad, ayer le regalaron un precioso balón nuevo y hoy, al jugar con él, su balón se ha pinchado.

Esteban sale a la calle cargando su balón pinchado, y se acerca a María y a Malú.

- María: Pues no sé para qué sea útil el enojo, pero sí es muy molesto. ¡Me preparé tanto! Estaba tan ilusionada con interpretar el papel de “La ira” en la obra de teatro, y ahora estoy muy enojada.
- Esteban: ¡Te entiendo perfectamente! Mi balón estaba nuevo y quería estrenarlo en un partido, ahora, ¡Ya no podré! ¡Quiero GRITAR del coraje!
- María: Yo hasta siento un nudo en el estómago, aunque no me dan ganas de gritar.
- Malú: Es normal, María, cada persona expresa esta emoción de manera distinta, con diferentes sensaciones y reacciones en el organismo. ¡Eso dicen los expertos en un video que encontré en Internet!

Observa el siguiente video.



- **Video: Diálogos en confianza (Saber vivir) - El enojo me controla (13/06/2018).**
<https://www.youtube.com/watch?v=H-cXA50qnnA>

- Malú: ¿Vieron? Casi siempre el enojo se manifiesta en el estómago y el pecho. ¡Tal como ustedes dijeron!
- María: ¡Sí! Me llamó la atención que la emoción primero llega al cuerpo, como si fuera una alerta para preparar una reacción, ¡Qué extraño!
- Malú: Precisamente es una alerta, María, por ejemplo en tu caso, al enterarte que te ganaron el papel, sentiste el nudo en el estómago y fue cuando te diste cuenta que estabas muy enojada.
- Esteban: ¡Lo mismo me pasó a mí! Con el impulso que sentí de gritar al ver mi balón ponchado pero, Malú, ¿Qué pasa si no identificas el enojo?
- Malú: Qué buena pregunta Esteban. Ese es un problema que hay que evitar. Cuando no identificas una molestia, difícilmente podrás controlarlo o limitar el enojo.
- María: ¿Pero por qué limitar el enojo? ¡Yo quisiera tener aquí frente a mí a quien me quitó mi lugar! para reclamarle. ¡Tengo derecho y tengo razón al enojarme!
- Esteban: María, recuerda lo que dijeron en el video, si no controlas el enojo, no vas a poder reflexionar sobre lo que pasó y solamente lo vas a sentir más intenso.
- María, Sí, ¡Claro! ¡Aquí, justo en el estómago! pero ya sé que estoy enojada, no me importa controlarlo porque fue muy injusto.

Te invito a observar el siguiente video, el cual te ayudará a comprender lo que sucedió a María y Esteban y la importancia de controlar el enojo.



- **Video: Kipatla - Programa 3, Gaby. Chiclos de canela (17/10/2012).**

<https://www.youtube.com/watch?v=3H26KAXZv88>

- Malú: María, ¿Cómo te sientes después de haber visto esta historia? ¿Viste las consecuencias de no controlar tu enojo?
- Esteban: Un enojo que no se controla puede llegar hasta la agresión física. ¡Y vaya que lo creo!

- María: Esteban, Malú me estaba preguntando a mí. Sí, sí, me di cuenta. Ok, “El que se enoja pierde”.
- Malú: No es “Que pierda”, María, es que puede perder si no lo controla, ¡Justo como en la historia!
- María: ¡Pero eso no tiene nada que ver conmigo! Ya no soy una niña, ni tampoco nadie me maltrata. No es mi caso. Yo perdí mi participación en una obra de teatro, ¡No lo entienden!
- Esteban: María, ya tendrás otras oportunidades. Mira, yo sé cómo voy a resolver lo que pasó con el balón. Con ayuda de Malú y de otras personas compraremos otro balón para jugar la semana entrante.
- María: ¡No todo es como un balón pinchado, Esteban! Eso sí tiene solución, lo mío no.
- Malú: La solución se la tienes que dar tú, María. Busqué información y encontré cosas interesantes sobre la forma en que nuestro cerebro responde cuando se enfrenta ante una situación como la tuya.
- Malú: Encontré que ante una situación inesperada que representa cierta amenaza, se produce el enojo.

¿Qué rasgos identificas en la fotografía siguiente?



<https://pixabay.com/photos/angry-man-point-finger-india-angry-274175/>

- Malú: Cuando esto sucede, el cerebro reacciona en una cuarta parte de un segundo, liberando ciertas sustancias que preparan al organismo para la lucha o la huida.

Observa el siguiente video y percibe lo que sucede en tu cerebro cuando te enojas.



- **Video: Cerebro.**

<https://pixabay.com/videos/brain-head-mind-intelligence-37956/>

- Malú: La atención de la persona enojada se dirige a un punto exclusivo, aquello que provocó la molestia o frustración, y deja de lado todo lo demás, enfocándose únicamente en eso que interesa a la persona enojada.

Observa un video más, conocerás con detalle más de lo que sucede allí dentro de tu cabeza y como se mueve a todo tu cuerpo.



- **Video: Ojo-Neurona.**

<https://pixabay.com/videos/eye-neuron-zoom-science-15522/>

- Malú: Puede haber otras muchas situaciones alrededor, pero son ignoradas o minimizadas. Ese es el momento en el que usualmente se dice: “Hiervo de coraje”.



<https://pixabay.com/photos/furious-upset-person-woman-angry-2514031/>

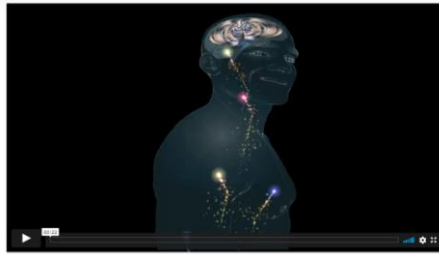
- Malú: El enojo se da de forma repentina, anulando la parte más lógica y congruente de nuestro cerebro, para pasar a aumentar la actividad respiratoria y circulatoria en el organismo, preparándose para la acción.



<https://pixabay.com/photos/scream-child-girl-people-kid-1819736/>

- Malú: Es muy conveniente entender estos cambios que sufre el cerebro y las reacciones que se producen en el organismo, para también adaptarnos a ellas de la mejor manera posible.

Observa el siguiente video.



- **Video: Torso humano.**

<https://pixabay.com/videos/human-torso-brain-think-body-head-13944/>

- Malú: Las reacciones de enojo extremo pueden causar daño a la propia persona que sufre el enojo o a quienes conviven con ella. El enojo nos puede proteger, pero, fuera de control, puede producir daños, en ocasiones, irreparables.



<https://www.pexels.com/photo/toddler-with-red-adidas-sweat-shirt-783941/>

- Malú: También encontré efectos de sonido de personas enojadas o asustadas. ¡Escuchemos solo el primero!



<https://www.youtube.com/watch?v=75MKX1nmeNA>

- Malú: ¿Te das cuenta, María? Cuando te enojas, es difícil ver otras situaciones diferentes a la que te está afectando.
- Esteban: ¡Y se nota! Lo que te hemos dicho para hacerte sentir mejor no lo tomas en cuenta porque sigues enfocándote en que te ganaron el papel en la obra.
- María: ¡Tienen razón! Debo intentar concentrarme en otra cosa que no sea mi enojo. Odio la violencia y no me gustaría llegar a causar daño a los demás o incluso a mí misma.
- Malú: Así es, María. Como el enojo tensiona todo tu cuerpo, te causa estrés emocional, eso desata una cadena de reacciones que debes controlar. ¿Se te ocurre algo para hacerlo?
- María: Pues creo que voy a empezar a utilizar la técnica de respiración que nos enseñó el maestro para calmarme poco a poco.
- María cierra los ojos, respira hondo varias veces y finalmente los abre mucho más tranquila.

¿Te identificaste con el enojo de Esteban o el de María?

Observa dos casos de niños y niñas que han aprendido a controlar su enojo.

A Irene, una niña del Estado de México, le ocurrió que se enojaba mucho cuando su hermana le quitaba su muñeca favorita, pero, poco a poco ha aprendido a controlarse y jugar con ella.

A Ricardo, del estado de Tabasco, le molestaba mucho el acoso de sus compañeros de la escuela, pero se unió con otros niños para hacer un club contra el acoso escolar.

Como puedes darte cuenta, del enojo pueden salir cosas positivas que ayudarán a otros cuando aprenden a controlarlo y a reflexionar sobre sus reacciones.

A manera de cierre de esta sesión, recuerda una frase de Aristóteles que dice:

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”

Pues sí, definitivamente el que se enoja no pierde. Exacto, y todos y todas debemos conocer a fondo cómo reaccionamos ante esa emoción para defendernos de las situaciones que nos puedan afectar.

El reto de hoy:

Identifica aquellas situaciones que te hacen enojar, valora qué tan intensas son tus reacciones y la forma en que logras ir recuperando la calma. Aprender a conocerte mejor, te ayudará a reaccionar de mejor manera.

Si te es posible, consulta otros libros y comparte el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf