

**Viernes  
18  
de febrero**

## **Cuarto de Primaria Educación Socioemocional**

*Lo que deja el enojo*

**Aprendizaje esperado:** utiliza un estilo de comunicación asertiva para manejar el enojo al resolver un problema dentro de su comunidad.

**Énfasis:** utiliza un estilo de comunicación asertiva para manejar el enojo al resolver un problema dentro de su comunidad.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás que cuando estás enojado pierdes el control y haces cosas que ponen en riesgo tu propia seguridad.

### **¿Qué hacemos?**

¿Sabes de alguna situación donde tú o alguien no pueda controlar su enojo?



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:11\\_X\\_16\\_\(3\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:11_X_16_(3).jpg)

A continuación, lee la siguiente historia.

En la sierra Tarahumara, Candelaria es una niña de 4º grado de primaria. Todas sus amigas y amigos la estiman mucho, porque es muy inteligente. Pero en algo están todas y todos de acuerdo Candelaria tiene mal genio.

Candelaria sufría explosiones de enojo y muchas veces les hablaba muy feo a sus amigas, amigos y a su familia. Arrojaba cosas, una vez hasta golpeó la pared y se lastimó la mano. Nada parecía ayudarla, hasta que su maestra pudo ayudarla.

La maestra primero le dijo que cuando se enojara, antes de actuar, le avisara.

Le dijo que detuviera su coraje y respirara, en el segundo que Candelaria se quedó quieta, observando a la maestra, se relajó. Luego le pidió que contara por qué estaba molesta.

Desde ese día Candelaria cada que se enoja primero para, respira y analiza su enojo. Ya que identificó el motivo, lo habla y eso normalmente la lleva a solucionar el problema.

A continuación, encontrarás una técnica para regular el enojo. Cuando sientas que una situación te hace enojar, lo primero que debes hacer es parar.

Detén lo que sea que estás haciendo. Después, respira, concéntrate en el aire que entra por tu nariz, síguelo mentalmente hasta que pase por tus pulmones, después lentamente deja que salga por tu boca. Una vez más siente el aire en tu nariz y mantenlo en tus pulmones unos segundos en lo que piensas en lo que te provocó el coraje y exhala.

Es importante detener el enojo y considerar la situación. Si no, nunca podrás hacer otras cosas para relajarte.

Conoce otras maneras de calmarte en lo que puedes salir. Observa el siguiente video del minuto 0:05 al minuto 3:33

### **1. Por la carretera.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6Fy2ijmYb-M>

No cabe duda de que un conductor enojado es un peligro para él mismo y para los demás.

Te fijaste, ¿Cómo pudieron hablar con él para que se calmara?

La mejor forma de hablar con alguien enojado es dejar que se calme un poco. Esa comunicación asertiva ayuda mucho.

Cuando el enojo va más allá del coraje que sientes, puedes dañar a los demás. Se convierte en una agresión que puede ser física o verbal.

Cuando el enojo se te escapa de las manos y no lo sabes controlar puedes agredir a otra persona, cuando esto sucede es momento de considerar seriamente que debes aprender a regular el enojo, para no agredir.

No controlar el enojo te puede hacer perder algo que quieres mucho.

Para continuar con el tema observa la siguiente historia del minuto 0:15 al minuto 3:17

## **2. Epidemia de cuentos: El conejito y la serpiente. Compañía Nacional de Teatro.**

<https://www.youtube.com/watch?v=XoE0-5Hs5lc>

Pudiste darte cuenta, ¿Cómo la culebra se quedó enojada porque no se pudo comer al conejito?

Mientras más te enojas, menos puedes usar tu inteligencia, se te nubla la capacidad de tomar decisiones. Es como una cortina que te tapa la vista o como los caballos.

¿Has visto que tienen algo que tapa sus ojos para que solo miren al frente? Así te pasa con el enojo, hace que te enfoques únicamente en lo que te hizo enfadar y no te deja ver otras soluciones, es como una lucha entre la razón y la emoción.

Mientras más te enojas, es más probable que tengas pensamientos hostiles y hasta conductas agresivas, el enojo puede disminuir tú inteligencia.

Una forma en la que puedes controlar el enojo es diciendo lo que sientes y deseas en forma directa y clara a los demás.

### **El reto de hoy:**

Escribe en tú cuaderno lo que le dirías a una persona con la que estás enojada o enojado, no olvides decir de forma asertiva lo que sientes y quieres.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

### **Para saber más:**

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/>

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>