

TEMA: MANEJO DEL ENOJO/CONFLICTO

AUTODISCIPLINA

GRADO: SEGUNDO

Programa Básico: Complementa la clase de ciencias sociales, idioma

Enfoque: Técnicas para controlar el enojo, pensamiento crítico, fortalecimiento de trabajo en equipo

Descripción: Cada vez más, escuchamos, vemos o leemos acerca de personas que son lastimadas por otros, personas gritando furiosas a los demás, gente que siempre parece estar molesta o enojada. Nos hemos vuelto cada vez más hostiles en nuestra sociedad. Muchos factores entran en juego, la superpoblación, el tráfico, la tensión del trabajo y familiar, etc. El enojo por sí mismo no es una emoción mala; es la forma tan negativa en que la manejamos lo que se puede convertir en un problema. Necesitamos empezar, primero, por enseñarnos a nosotros mismos, los adultos, y luego a nuestros niños, técnicas para manejar el enojo de forma positiva.

Objetivos: Los estudiantes aprenderán técnicas para manejar el enojo

Materiales: Papel para dibujar, marcadores o crayolas

Actividad Familiar/Para el Hogar: La actividad familiar/para el hogar, también se puede encontrar en el libro de actividades del estudiante y es para que cada estudiante se la lleve a casa y la haga con su padre o guardián.

Plan de Lección

Actividad 1: Pregunte a los estudiantes y discutan: *¿Qué es el enojo? ¿Por qué nos enojamos? ¿De qué manera podemos controlar nuestro enojo? ¿Cómo nos sentimos cuando estamos enojados? ¿Cómo nos sentimos cuando los demás están enojados con nosotros? ¿Qué acciones normalmente tomamos cuando estamos enojados? ¿El enojo es una cosa buena o mala? El enojo como emoción es correcta; es cuando no lo controlamos de manera positiva que se puede convertir en algo malo.*

Dé a los estudiantes papel para dibujar y marcadores o crayolas. Pídales que piensen en una ocasión reciente en la que se hayan enojado y en lo que hicieron (qué acciones tomaron). Luego pídale que hagan un dibujo sobre eso. Cuando los estudiantes hayan terminado haga que compartan sus dibujos. Discuta con los estudiantes cómo se sintieron al hacer un dibujo de su enojo, cómo se sintieron acerca de la acción que tomaron, cómo creen que las demás personas que pudieron haber estado involucradas se pueden haber sentido. Nota: Cuando este tipo de actividad se lleva a cabo, las personas con frecuencia vuelven a experimentar el enojo que sintieron. Elabore esta actividad hasta que usted sienta que los estudiantes han recuperado la calma.

Actividad 2: Diga a los estudiantes: *Hay algunos pasos sencillos para calmarnos cuando estamos enojados para que no nos vayamos a lastimar a nosotros mismos ni a los*

demás. Una vez que hemos recuperado la calma, podemos hablar del enojo con la persona o personas con las que estamos enojados. Pregunte: *¿Cuáles creen ustedes que puedan ser algunos de estos pasos?* (Quizás tenga que ayudar a los estudiantes al principio. Asimismo, quizás usted quiera hacer una lista de ellos en la pizarra o en papel para gráficos para repararlos más adelante.) Respuestas posibles:

- Alejarse.
- Contar despacio hasta 10.
- Hablar con alguien que no esté involucrado en el problema.
- Ir a caminar.
- Escuchar música.
- Respirar despacio.

Dé a los estudiantes papel para dibujar y marcadores o crayolas. En la parte superior del papel, haga que escriban “Cómo Manejar Nuestro Enojo.” Luego haga que elijan uno de los pasos mencionados en la pizarra y que hagan un dibujo acerca de ello. Diga a los estudiantes: *Estos dibujos son para nuestro libro “Cómo Manejar Nuestro Enojo.”* (Este libro puede ser guardado en la sala de clases o en la biblioteca como un libro de recursos para recordar a los estudiantes lo que ellos pueden hacer para controlar su enojo.)

Una vez que los estudiantes hayan terminado, haga que compartan sus dibujos. Pregunte a los estudiantes: *¿Cómo se sintieron conforme estaban haciendo sus dibujos? ¿Qué*

piensan acerca de nuestro libro? ¿De qué manera pueden las otras personas utilizar el libro?

Reflexión: Pregunte a los estudiantes y discuta: *¿Qué fue lo que aprendieron hoy? ¿Por qué es importante aprender a manejar nuestro enojo? ¿Qué le pueden enseñar a los demás? ¿Qué van ustedes a practicar?*

Reconocimiento: Consulte las “Instrucciones Para la Sala de Clases” en la página 5 para ver la información con respecto a los reconocimientos.

Corta y pega en
cartulina o cartón. ✪

