

CONTROLAR LA IRA EN SITUACIONES DE CONFLICTO



AGENDA

- Actividad inicial
- ¿Qué te hace enojar?
- Dije... Quise decir
- Final alternativo
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes identificarán las situaciones que los enojan y considerarán formas de disminuir o controlar el enojo.

Los estudiantes identificarán el significado real detrás de las palabras intercambiadas en situaciones de conflicto.

Los estudiantes analizarán un videoclip que representa un conflicto que se convierte en ira y violencia.

Materiales necesarios

- Cinta adhesiva y una pequeña pelota de goma o pelota de golf (Actividad inicial)
- Una copia de la hoja de actividades "Dije...Quise decir" para cada estudiante (Parte II)
- Una película o un clip de noticias que represente un conflicto que se convierte en violencia o

enojo (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Antes de la clase, use cinta adhesiva para hacer un círculo de aproximadamente dos pies de diámetro en el piso del salón de clases. Comience la clase mostrando a los estudiantes la pelota pequeña y diciéndoles que su desafío es hacer rodar la pelota desde unos 10 pies de distancia y apuntar al centro del círculo. Explique que tendrán dos oportunidades, pero si la pelota queda corta en el primer intento, perderán el segundo.

Pídales que se turnen para hacer rodar la pelota hacia el círculo. Cuando hayan terminado de intentar, ayúdelos a observar que la mayoría hizo rodar la pelota más allá del círculo. Pregunte por qué creen que sucedió. Guíelos para que reconozcan que cuando tenían miedo de quedarse cortos, tendían a excederse.

Diga: "La pelota es como nuestras emociones en situaciones de conflicto: a menudo nos excedemos porque tenemos miedo de perder. Una vez que dejamos que nuestras emociones alcancen este nivel, es difícil parar y retroceder. Un posible efecto de esto es el enojo desmesurado".

Explique a los estudiantes que hoy analizarán formas de controlar la ira durante una situación de conflicto.

Parte I ¿Qué te hace enojar? (10 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican situaciones que los enojan y consideran formas de reducir o controlar el enojo.

1. Los estudiantes identifican situaciones que evocan emociones de enojo.

Pregunte a los estudiantes: "¿Qué los hace enojar?". Aliéntelos a enumerar la mayor cantidad posible de situaciones específicas. Escriba las respuestas de los estudiantes donde todos puedan ver.

Luego pregunte: "¿Cómo saben cuando están enojados?". (*Los estudiantes deberían responder: simplemente me siento enojado, mi tono de voz se vuelve más agudo, mi voz aumenta de volumen, mis músculos se ponen tensos, mi corazón comienza a acelerarse, empiezo a sudar*). Explique que estas son indicaciones fisiológicas de que una persona está experimentando enojo. Muchas personas tienen esas respuestas.

2. Los estudiantes identifican formas de reducir o controlar la ira.

Pregunte a los estudiantes: "Si tantas situaciones diferentes tienen el potencial de provocar ira en nosotros, ¿cómo podemos manejar mejor nuestra ira y funcionar de manera más efectiva?". Guíe a los estudiantes para que reconozcan que existen técnicas específicas que podemos usar para controlar nuestro enojo.

Ayúdelos a enumerar cosas que puedan hacer para limitar su enojo. Escriba las sugerencias donde todos puedan verlas. (*Los estudiantes deberían responder: respiración controlada, contar hasta 10, salir a caminar, hablar con alguien, escuchar música relajante, hacer ejercicio, etc.*).

Cuando hayan agotado sus ideas, pida que seleccionen cinco técnicas de la lista que creen que podrían funcionar bien para ellos. Pida que escriban esas técnicas en una hoja de papel. Díales que tengan a mano las listas para usarlas al final de la lección.

Parte II Dije... Quise decir (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican el significado subyacente detrás de las palabras intercambiadas en situaciones de conflicto.

1. Los estudiantes leen un escenario de conflicto.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Dije..... Quise decir" a cada estudiante. Pídales que doblen la hoja de actividades a la mitad en la línea punteada, de modo que la mitad inferior no esté visible mientras leen la mitad superior.

Pida a dos voluntarios que lean el diálogo entre Brenda y Maria, dándoles el tono de voz, el lenguaje corporal y las expresiones faciales apropiadas.

Cuando los voluntarios terminen, pida a los estudiantes que expliquen qué sucedió en este escenario e identifiquen el problema que causó el conflicto. (*Los estudiantes deberían responder: Brenda quería hacerle un favor a Maria. Maria está enojada con Brenda por dejar al bebé en casa para ir a buscar leche*).

Pida a la clase que describa el tono de voz, el lenguaje corporal y las expresiones faciales de los dos voluntarios, y pida que realicen comentarios sobre cómo sus mensajes no verbales reflejan sus sentimientos.

2. Los estudiantes consideran los pensamientos y emociones no expresados detrás del conflicto.

Pida a los estudiantes que abran la hoja de actividades para exponer el diálogo que incluye los pensamientos y sentimientos reales de los personajes en cursiva. Pida a dos voluntarios que lean las partes en cursiva del diálogo, utilizando mensajes no verbales que reflejen lo que están diciendo.

Pida a la clase que comente cómo difería la comunicación no verbal de los voluntarios de la primera lectura y qué podría decir sobre las emociones de los personajes. (*Las respuestas de los estudiantes deberían incluir emociones distintas de la ira, como asombro, frustración y ansiedad*).

3. Los estudiantes reconocen que controlar la ira permite que las personas se comuniquen de manera más efectiva.

Pregunte a los estudiantes por qué los personajes del escenario no solo dijeron lo que querían decir. Guíelos para que comprendan que a veces nuestro enojo nos lleva a hablar sin pensar. Señale a los estudiantes cuán diferente podría haber terminado este conflicto si las dos personas hubieran comunicado lo que realmente querían decir.

Recuerde a los estudiantes "la gota que colmó el vaso" y el papel del estrés en situaciones de conflicto. Guíe a los estudiantes para que se den cuenta de que, en situaciones de conflicto, a menudo hay emociones y eventos ocultos que contribuyen a la intensidad del conflicto. Sugiera a los estudiantes que sean conscientes de los sentimientos subyacentes que contribuyen a las situaciones de conflicto. Dígales que ser conscientes de las emociones que están involucradas en un conflicto les ayudará a comunicarse con mayor precisión.

Parte III Final alternativo (25 minutos)

Propósito: los estudiantes analizan un videoclip que representa un conflicto que se convierte en enojo o violencia.

1. Los estudiantes ven un videoclip de un conflicto que desencadena enojo o violencia.

Dígales que van a ver un breve video que muestra un conflicto que desencadena enojo o violencia. Proporcione toda la información básica necesaria para la escena que van a ver.

Pídales que busquen lo siguiente mientras lo miran:

- ¿Cuál es el conflicto?
- ¿Cuáles son las necesidades o deseos de las partes contrarias?
- ¿Qué dijeron sobre el tema o el conflicto?
- ¿Qué creen que quisieron decir?

2. Los estudiantes reescriben la escena para reducir el enojo presentado.

Cuando hayan terminado de ver el videoclip, analicen sus respuestas a las preguntas anteriores. Luego, pida que consulten sus listas de técnicas de control de la ira de la parte I para sugerir acciones que podrían haber reducido la ira de los personajes y evitar la violencia retratada en el video.

Deles aproximadamente 10 minutos para escribir un resumen de lo que podría haber ocurrido si se hubieran utilizado técnicas de control de la ira.

3. Los estudiantes analizan el papel de la ira en los medios y en la vida real.

Pida a los estudiantes que compartan sus resúmenes. Después de que hayan compartido lo que escribieron, pregunte a la clase cómo sería el videoclip si el conflicto se hubiera resuelto según lo que propusieron. (*Los estudiantes deberían responder: sería aburrido, nadie iría a verlo, no habría acción, etc.*).

Señale que disminuir el conflicto quizás no sería bueno para la película. Guíe a los estudiantes para que reconozcan que, si bien el conflicto y la ira son una ficción interesante, pueden ser destructivos si no se controlan adecuadamente en la vida real.

4. Los estudiantes revisan sus objetivos de resolución de conflictos.

Pídales que revisen los objetivos para resolver conflictos que establecieron en la lección 1 de este módulo. Haga que identifiquen situaciones en las que la falta de comunicación contribuye al conflicto. Guíelos para que consideren cómo el control de la ira podría reducir la intensidad y el impacto de sus situaciones de conflicto.

Conclusión (2 minutos)

Pida a los estudiantes que mencionen tres técnicas de control de la ira que pueden usarse para reducir el enojo en situaciones de conflicto. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- A veces, nuestro enojo nos lleva a decir y hacer cosas que no queremos.
- Usar técnicas de control de la ira puede ayudarnos a mejorar la forma en que nos comunicamos.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres métodos positivos para aliviar la ira.
2. Describe un conflicto en el que hayas estado, desde el punto de vista de la otra persona.
3. Enumera tres ejemplos de violencia que hayas visto recientemente en los medios. ¿Cómo puede verse afectada esta violencia en los espectadores?

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"La ira es una locura momentánea, así que controla tu pasión o te controlará". -Horacio, *Epístolas*

Pida a los estudiantes que analicen el significado de esta cita y cómo se siente ser controlado por la ira.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes creen una lista de verificación de las acciones a tomar cuando se sientan enojados.

Pida a los estudiantes que compartan la lista de verificación que han escrito con la clase. Permita que los estudiantes se ofrezcan sugerencias el uno al otro.

Escribir en el diario

Haga que los estudiantes escriban sobre el impacto que la industria del cine tiene sobre las personas. Haga que discutan si somos reflejo de lo que está en las películas o si las películas son un reflejo de la vida real. También deberían analizar si las películas reflejan con precisión cómo las personas manejan la ira.

Como clase, analicen juntos este tema.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Haga que los estudiantes creen carteles para ayudar a los niños más pequeños a controlar su ira en situaciones de conflicto y ayudarlos a elegir palabras que reflejen con precisión lo que están sintiendo. Recuerde a los estudiantes que utilicen el lenguaje en el nivel de legibilidad apropiado de la audiencia prevista.

Haga que los estudiantes envíen los carteles, junto con las explicaciones de ellos, a los maestros de escuelas primarias de su distrito.

Tarea

Haga que los estudiantes mantengan un registro de la cantidad de veces que se sienten enojados en una semana. Pida que escriban lo que estaba sucediendo cuando se enojaron y cómo reaccionó su cuerpo ante su enojo.

Pida a los estudiantes que creen un plan para evitar situaciones en las que se enojen y controlen la forma en que reaccionan al enojo.

Recursos adicionales

Pida a los estudiantes que lean "Listen to Your Feelings (They Are Trying to Tell You Something)" de *Don't Sweat the Small Stuff...e It's All Small Stuff* del Dr. Richard Carlson. Este pasaje trata de prestar atención a lo que estás sintiendo y por qué te sientes de esa manera.

Haga que los estudiantes discutan los beneficios de saber por qué se sienten así.

DIJE... QUISE DECIR

Brenda y María se están gritando...

BRENDA: “Fui a la tienda porque tenía que comprar leche para Shante”.

MARÍA: “¡No puedo creer que hayas hecho eso! Eres una tonta, ¡¿cómo vas a dejar a mi hermanita sola?!”.

BRENDA: “... pero le pedí a Jeremy que la cuidara mientras yo no estaba”.

MARÍA: “Ni siquiera sé por qué confíe en ti para que la cuidaras”.

BRENDA: “Está bien. Tú cuida a tu propia hermanita”.

.....

Quisieron decir...

BRENDA: “Fui a la tienda porque tenía que comprar leche para Shante”.
Estaba preocupada porque no había más leche en la casa para la bebé.

MARÍA: “¡No puedo creer que hayas hecho eso! Eres una tonta, ¡¿cómo vas a dejar a mi hermanita sola?!”.
¡Es muy peligroso dejar a un bebé solo! ¡Me aterra pensar que le podría haber pasado algo!

BRENDA: “... pero le pedí a Jeremy que la cuidara mientras yo no estaba”.
¿Soy una tonta? ¿Qué tipo de hermana cuida a su hermanita, pero no tiene leche en la casa?

MARÍA: “Ni siquiera sé por qué confíe en ti para que la cuidaras”.
Tenía dudas de dejar a Shante con ella de todas maneras. Recuerdo cuando la dejé llorando en la cuna. Nunca le dije nada, pero realmente me molestó.

BRENDA: “Está bien. Tú cuida a tu propia hermanita”.
¡Solo le estaba haciendo un favor! Olvídalo. Nunca la volveré a ayudar.