

CONTROLAR LAS EMOCIONES EN LOS CONFLICTOS



AGENDA

- Actividad inicial
- Fuerza personal revisada
- Antídotos para la ira y sus amigos
- Cambiar la historia
- Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que tienen el poder de controlar sus emociones y comportamientos.

Los estudiantes identificarán maneras de reducir los efectos del enojo y otras emociones negativas.

Los estudiantes pondrán en práctica métodos para controlar las emociones y cambiar las reacciones ante situaciones de conflicto.

Materiales necesarios

- Tareas de los estudiantes de la última lección, en la que identificaron un conflicto y las emociones involucradas (Parte III)

Actividad inicial (3 minutos)

Comience la clase de hoy dando a los estudiantes instrucciones contradictorias en una sucesión rápida. Podría pedirles que se sienten en orden alfabético por apellido, cambiar de opinión y hacer que se sienten en orden alfabético por nombre, y luego cambiar de opinión de nuevo y pedirles que ocupen su asiento habitual.

A continuación, formule las siguientes preguntas:

- ¿Se sintieron frustrados o estresados?
- ¿Comenzaban a sentirse enojados conmigo?

Explique que quería que los estudiantes experimentaran estrés, enojo y frustración. Diga: "Hoy vamos a revisar las maneras de manejar el estrés, la frustración y el enojo, sentimientos que pueden causar conflictos".

Parte I Fuerza personal revisada (15 minutos)

Propósito: los estudiantes reconocen que tienen el poder de controlar sus emociones y comportamientos.

1. Los estudiantes revisan el concepto de poder personal.

Pregúnteles si recuerdan la lección anterior del curso en la que debatieron el concepto de poder personal (*Desarrollar la confianza*, "lección 6: Desarrollar el poder personal") y elaboraron símbolos como recordatorios de su poder. Invite a los estudiantes a recordar lo que aprendieron en esa lección. Mediante preguntas e indicaciones, guíelos para que recuerden lo siguiente:

- Todas las personas tienen el poder de tomar decisiones.
- Las decisiones que tomemos afectarán nuestra vida y, con frecuencia, la de los demás.
- Cada individuo es responsable de las decisiones que toma.

Señale que, durante los conflictos, se puede ejercer el poder personal, ya que los conflictos siempre implican hacer elecciones y tomar decisiones. Dígalos que tienen el poder de tomar decisiones para controlar sus emociones y los comportamientos que estas emociones producen.

2. Los estudiantes escuchan una situación hipotética.

Pídales que escuchen con atención este escenario hipotético:

Andre te dice que Patrice dijo algo sobre ti que no es cierto. Andre dice que alguien de la clase de Gimnasia se lo contó. Andre también dice que esa persona dijo que Patrice te llama mocoso malcriado. Estallas. ¡Decides vengarte difundiendo rumores sobre Patrice!

Diga: "Voy a leer el escenario de nuevo. Esta vez, cuando llegue al punto en que sus emociones y comportamientos se salgan de control, griten: "¡Alto!". (Los estudiantes deben detenerlo después de la frase: "Estallas").

3. Los estudiantes reflexionan sobre las emociones, el comportamiento y las elecciones.

Invítelos a compartir ideas sobre las emociones que están involucradas en "estallar" en este escenario. Si es necesario, desafíelos a ir más allá del enojo y explorar los sentimientos que están bajo la superficie preguntando: "¿Pero por qué te sientes tan enojado?". (Los estudiantes deben responder: *porque me siento traicionado, ofendido, molesto, confundido, decepcionado, avergonzado, resentido, abatido, conmocionado, sorprendido, etc.*).

Dirija el foco del debate hacia las elecciones formulando las siguientes preguntas:

- Como resultado de estos sentimientos, ¿qué decidiste hacer en el escenario?
- ¿Qué más podrías haber hecho?

Invítelos a dar la mayor cantidad posible de sugerencias.

Parte II Antídotos para la ira y sus amigos (15 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican maneras de reducir los efectos del enojo y de otras emociones.

1. Los estudiantes identifican estrategias para controlar las emociones.

Explique que existen varias estrategias que podemos utilizar para controlar nuestro enojo antes de tomar decisiones. Invite voluntarios a identificar las estrategias que conocen. Escriba sus sugerencias en la pizarra. (Los estudiantes podrían responder: *contar despacio hacia atrás desde 10, respirar hondo tres veces, escribir lo que estás sintiendo, hablar con un amigo*).

Si es necesario, recuérdelos lo que aprendieron sobre el manejo del estrés en la "lección 3: Manejar el estrés" del módulo cuatro: Manejo de recursos personales, y pídeles que busquen la hoja de actividades "Factores de estrés" de esa lección en su carpeta. Mediante preguntas e indicaciones, pídeles que revisen esta hoja de actividades y analicen cómo se aplica la información a los conflictos. Centre la atención de los estudiantes en la columna del centro, donde escribieron maneras de reducir o aliviar el estrés. Invite voluntarios a escribir sugerencias que se apliquen al manejo del enojo y de otras emociones.

Desafíelos a reflexionar sobre otras estrategias que podrían ayudar a las personas a controlar sus emociones y detener los comportamientos destructivos que las emociones intensas suelen fomentar. Añádalas a la lista de la pizarra. Su lista podría reflejar lo siguiente:

- Contar despacio hacia atrás desde 10.
- Respirar hondo tres veces mientras se inclinan para atarse un zapato o subirse un calcetín.
- Dar un paso hacia atrás y estirar los músculos de los hombros y el rostro.
- Alejarse.
- Reírse.
- Pellizcarse.
- Pisar fuerte el piso dos veces.
- Pensar en algo positivo sobre la otra persona involucrada.
- Tomarse un tiempo para ordenar los pensamientos y recuperar la calma.
- Hablar con un amigo y desahogarse.
- Acudir a un lugar tranquilo y escribir sobre la situación que están experimentando.

2. Los estudiantes reflexionan sobre la importancia de calmarse.

Señale que todas estas sugerencias son maneras de detenernos, reflexionar y calmarnos antes de decidir qué hacer. Explique que este tiempo para recobrar la calma es muy importante. Invite voluntarios a explicar por qué creen que es importante. Mediante el debate, guíe a los estudiantes para que se den cuenta de que el tiempo para recobrar la calma les impedirá decir o hacer cosas de las que no puedan retractarse y de las que puedan arrepentirse más tarde, que podrían intensificar el conflicto y empeorarlo, o que podrían tener consecuencias negativas.

Consulte la lista de la pizarra y señale que poner en práctica una sola de estas estrategias relajará el cuerpo y la mente, y también aliviará la tensión, lo que reducirá la intensidad de las emociones. Diga: "Pueden controlarse en los conflictos. Siempre hay opciones que considerar y decisiones que tomar. Pueden pensar en ellas y decidir sabiamente".

Parte III Cambiar la historia (15 minutos)

Propósito: los estudiantes ponen en práctica métodos para controlar las emociones y cambiar las reacciones ante los conflictos.

1. Los estudiantes revisan el escenario.

Explique que harán modificaciones en la historia. Pídales que saquen los materiales de escritura. Luego, vuelva a leer una versión más corta del escenario que analizó antes:

Andre te dice que Patrice dijo algo sobre ti que no es cierto. Andre dice que alguien de la clase de Gimnasia se lo contó. Andre también dice que esa persona dijo que Patrice te llama mocoso malcriado. Estallas.

Pida a los estudiantes que describan que harían a continuación. Pídales que identifiquen las decisiones que pueden tomar para cambiar el final. Dígales que escriban un final nuevo para este escenario en función de estas decisiones.

2. Los estudiantes comparten sus revisiones.

Invite voluntarios a compartir lo que escribieron. Anime a otros estudiantes a expresar su apoyo o sus propias ideas.

Comente las similitudes y diferencias que observa entre los finales nuevos. Por ejemplo, podría señalar la cantidad de estrategias diferentes que los estudiantes pusieron en práctica para calmarse. Además, podría señalar que la mayoría de los estudiantes tomaron decisiones similares después de calmarse.

3. Los estudiantes vuelven a escribir los conflictos que describieron.

Pídales que saquen los conflictos que escribieron y que asignó como tarea durante la parte III de la lección 2. Pregúnteles si creen que el tiempo para recobrar la calma habría ayudado en estas situaciones. Pídales que añadan un párrafo breve a su redacción, explicando lo que las personas involucradas podrían haber hecho para calmarse y cómo habría afectado el conflicto. Si un estudiante describe a alguien en el conflicto como tranquilo y en control de sus emociones, pídale que escriba sobre lo que podría haber ocurrido si la persona no hubiera estado tranquila y en control de sus emociones.

Si el tiempo lo permite, pídales que completen esta asignación en clase. De lo contrario, pídales que la completen como tarea para la casa.

Conclusión (2 minutos)

Pídales que reflexionen sobre la lista de maneras de calmarse y que identifiquen las estrategias que podrían funcionar para ellos. Sugiera que tomen nota de estas estrategias y que las utilicen la próxima vez que se vean involucrados en un conflicto. Obtenga los siguientes **puntos clave** que se enseñaron en esta lección:

- Tienen el poder de controlar sus emociones y los comportamientos que producen.
- Existen estrategias para controlar el enojo cuando se llega al límite. Úsenlas.
- En los conflictos, siempre hay opciones que considerar y decisiones que tomar. Pueden pensar en ellas y decidir sabiamente.

Evaluación del estudiante

1. Enumera tres cosas que te enojen. ¿Por qué te enojan?
2. ¿Por qué te es útil saber el motivo de tu enojo?
3. Enumera tres estrategias para calmarse.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"El conflicto es inevitable, pero el combate es opcional". -Max Lucade

Analicen juntos el significado de esta cita como clase. Diga a los estudiantes que el conflicto no siempre tiene que derivar en discusiones o peleas. Pida a los estudiantes que describan cómo controlar las emociones en un conflicto puede evitar que este se intensifique.

Conexión matemática

Pida a los estudiantes que tracen gráficos de líneas que representen la intensidad de las emociones en situaciones de conflicto. En cada punto, los estudiantes deben identificar qué acción está ocurriendo y qué emoción se está demostrando.

Pida a los estudiantes que tracen otra línea en el mismo gráfico. Cada punto de esta línea debe identificar una acción, la emoción y una estrategia para controlar esa emoción. Pida a los estudiantes que comparen las dos líneas.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que escriban una carta a alguien que los haya hecho enojar. Haga que la lean y luego la rompan.

Pida a los estudiantes que describan cómo se sienten ahora que han escrito, leído y roto sus cartas.

Usar tecnología

Indique a los estudiantes que visiten <https://www.verywellmind.com/tentips-for-managing-conflict-tension-andanger-2330720> para obtener consejos sobre el manejo de la ira.

Cuando hayan terminado, pida a los estudiantes que seleccionen los consejos que les resulten más útiles y que los analicen en clase.

Tarea

Explique a los estudiantes que "mensch" es una palabra yiddish que significa "persona maravillosa". Dígalos a los estudiantes que todos conocen palabras despectivas para llamar a los demás. Pregunte: "¿Conocen alguna palabra complementaria que puedan usar para describir a los demás?".

Pida a los estudiantes que aporten ideas sobre una lista de palabras complementarias en cualquier idioma. Dígalos que enumeren tantas como puedan.

Recursos adicionales

Muestre a los estudiantes pinturas de David Hockney, Andrew Wyeth, Jean-Michel Basquiat y Keith Haring.

Pida a los estudiantes que comenten cómo los hacen sentir estas obras.