******“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”  
I. E. “Víctor Raúl Haya de la Torre”**

**Nuevo Horizonte - 2022**

**QUINTO – NIVEL SECUNDARIA**

**SESIÓN DE APRENDIZAJE**

**Actividad 1: El control de la ira**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATOS INFORMATIVOS** | | | |
| **DOCENTE** | HERLINDA PALOMINO PILLACA | **GRADO Y SECCIÓN** | 5° C |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dimensión** | **Habilidades Socioemocionales** | **Propósito de la actividad** | **Producto final** |
| Personal y social | **Socioemocionales** | El presente proyecto del Eje Temático Habilidades para la Vida, el objetivo de desarrollar comportamientos saludables en las/los adolescentes escolares; es por ello que se considera útil la aplicación de estas habilidades sociales, cuyo diseño permitirá a los docentes, que cumplen la función de tutoría, participar en esta tarea de cambio en nuestros estudiantes. | Cartilla |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SECUENCIA DIDÁCTICA** | | |
| **INICIO** | Al inicio de la sesión la docente pide a los estudiantes leer el siguiente texto.  ***CONTROL DE LA IRA***  La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos, que consiste en un "enfado muy violento donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra". Esto sucede porque usualmente no sabemos cómo manejarla adecuadamente. Las maneras en que la expresamos son aprendidas (en el hogar, tv, juegos, amistades). Todos tenemos el derecho de sentir ira. Todos somos responsables de cómo la manejamos.  Cuando se recibe un agravio, o algo que así se considere; una persona poco capaz de controlarse, responderá inapropiadamente; y cada vez que se reitere esa situación, la persona considerará el hecho más ofensivo, porque su memoria, su pensamiento y su imaginación avivan dentro de él un gran fuego que hace que de vueltas y más vueltas a lo que ha sucedido. Quizás algo de su pasado le molesta y ahora su reacción se debe a ello, más que a lo que la otra persona hizo o dijo, pero ella no tiene la culpa de lo que le sucedió en el pasado.  Es importante señalar que hay muchas personas que provocan a los demás a responder con violencia. Sin embargo, aún en el caso de que alguien lo provoque, no hay ninguna excusa para apelar a la agresión física o psicológica.  La ira suele tener como desencadenante una frustración provocada por el bloqueo de deseos o expectativas, que son defraudados por la acción de otra persona, cuya actitud percibimos como agresiva. Es cierto que podemos irritarnos por cualquier cosa, pero la verdadera ira se siente ante acciones en las que apreciamos una hostilidad voluntaria de otra persona.  La ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de ira han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que aprendamos el manejo más apropiado de la ira, para evitar sus funestas consecuencias. El control de la ira y su expresión en conducta agresiva es esencial para una interacción social positiva. La emoción de la ira en sí no es buena ni malo. Cuando se controla y se dirige puede ser útil y cuando no, es perjudicial. Es imposible no sentir ira nunca; el problema es cuando se vive habitualmente con esta emoción y se convierte en una conducta violenta frecuentemente.  Investigaciones llevadas a cabo sugieren que las reacciones de ira inadecuadas pueden ser reemplazadas por otras conductas apropiadas y efectivas.  Al término de la lectura la docente plantea las siguientes interrogantes:   * ¿Qué es lo que entendiste acerca del texto?   La docente comunica el tema a tratar:  **“El control de la ira”**  Comunica el propósito de aprendizaje:  *En esta actividad, identificaremos pensamientos que anteceden a la ira.* |
| **DESARROLLO** | 1. Saludar a los y las participantes. Se comentará a los participantes sobre algunas ideas principales del módulo anteriormente desarrollado. 2. El facilitador iniciará la sesión leyendo la siguiente situación: “Mi papá no me da permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amigo(a).” 3. ¿Ahora se les pedirá a los participantes que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas?   ¿Qué haces si te sucede eso?  ¿Por qué reaccionarías de esta manera, cuál es tu pensamiento?   1. Se les pedirá a dos o tres alumnos para que lean sus respuestas. 2. El facilitador preguntará si esas situaciones donde sentimos mucha frustración suceden frecuentemente en el colegio o en la casa. Pedir ejemplos. 3. Seguidamente el facilitador señalará que existen diferentes reacciones frente a diversas situaciones, y que muchas de estas respuestas tienen relación con lo que pensamos. 4. Se empezará preguntando al grupo sobre la definición de la ira solicitando voluntarios para responder; luego se definirá en los siguientes términos:   La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos y que consiste en un "enfado muy violento, donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra".  Se enfatizará la importancia de reconocer que son nuestros pensamientos los que activan cambios frente a situaciones del entorno cotidiano, favoreciendo en algunos casos, que la ira se pueda convertir en una agresión. Por ejemplo, si siempre hemos pensado que “nadie nos debe levantar la voz y si lo hace merece un castigo”, esto puede producir que, si alguien nos levanta la voz, en una situación crítica, reaccionaremos golpeando o insultando a esa persona. Además, debe señalarse que estos pensamientos se producen como el resultado del aprendizaje que la persona ha tenido frente a ciertas situaciones.   1. Se escribirá en la pizarra el siguiente ejemplo, explicando que hay una situación que provoca un pensamiento y que éste a su vez nos produce ira provocando una respuesta, que puede ser una conducta agresiva.   *Ejemplos:*  Debemos considerar que con frecuencia no hacemos consciente los pensamientos  que asociamos a la situación y que desencadenan la reacción.  Lo insulto y le  pego  Nadie debe tocar mis  cosas personales, “el que la hace la paga”  Un compañero de clase  rompe una hoja de tu cuaderno  Le pego  Yo no soy ningún tarado,  a mí nadie debe insultarme  Insulto: Eres un(a)  **REACCIÓN**  **QUÉ PIENSO**  **SITUACIÓN**   1. El facilitador pedirá que los participantes se agrupen para formar 5 grupos y que elijan un coordinador y un secretario. A cada grupo se le asignará una situación para que respondan: cuál sería el pensamiento y la reacción frente a un evento desagradable.   **Grupo N° 1**  Situación: Juan le dice a Carlos que no sirve para nada y que es un estúpido porque, estando enamorado de María no se le declara.   * 1. ¿Qué pensara Carlos?   2. ¿Qué reacción tendrá Carlos?   **GRUPO Nº 2**  Situación: María le pide permiso a su papá para ir a una fiesta, pero él se lo niega, además le hace recordar que tiene que limpiar toda la casa.   * 1. ¿Qué pensará María?   2. ¿Qué reacción tendrá María?   **GRUPO Nº 3**  Situación: Mario está corriendo, a la hora del recreo, hacia el quiosco, de pronto su compañero José le pone un cabe, y Mario cae al suelo.   * 1. ¿Qué pensará Mario?   2. ¿Qué reacción tendrá Mario?   **GRUPO Nº 4**  Situación: Lorena se entera que su compañero Samuel ha dicho a varios de sus amigos que ella es una “tramposa” y “jugadora”.   * 1. ¿Qué pensará Lorena?   2. ¿Qué reacción tendrá Lorena?   **GRUPO N° 5**  Situación: Las compañeras de Carmen creen que ella se ha llevado la cartera de Lucía, por lo que le dicen que es una ratera. Lo cierto es que Carmen no conocía lo que había pasado.   * 1. ¿Qué pensará Carmen?   2. ¿Qué reacción tendrá Carmen?  1. El facilitador pedirá al secretario(a) que lean sus respuestas. Enfatizando que son los pensamientos los que podrían provocar una conducta agresiva. 2. Se culminará afirmando que existen pensamientos que activan nuestra cólera y no sólo la situación.   Alternativas de situaciones:  Situación: Has conocido a un grupo al cual te acabas de integrar, el líder te llama y te dice que para concretar tu incorporación al grupo debes de participar de una reunión donde debes de consumir licor y fumar pasta básica de cocaína   * ¿Qué pensarías? * ¿Qué reacción tendrías?   Situación: Verónica es informada, por el médico que la ha evaluado, que se encuentra embarazada. Ella contenta, se lo cuenta a su enamorado, quien le dice que si ella quiere continuar con el embarazo es cosa de ella, y que no cuente con él para nada.   * ¿Qué pensará Verónica? * ¿Qué reacción tendrá Verónica? | | |
| **CIERRE** | **METACOGNICIÓN:**  Se honesto(a) en tus respuestas, pues te ayudarán a mejorar tus aprendizajes en el caso lo necesites en la competencia desarrollada.  **Reflexionan sobre sus procesos cognitivos:**  ¿Qué aprendí? ¿Cómo lo hice?  ¿Qué actitudes he desarrollado en esta actividad?  ¿Qué dificultad tuve?  ¿Cómo podría aprender mejor? |