Sesión 2

La agresión no lleva a ninguna parte

Reconocerás que enfrentar los conflictos con agresión no conduce a solucionarlos

El enojo sin control es un sentimiento que puede ser destructivo, por ello es importante aprender a manejarlo, porque te ayuda a reaccionar de manera adecuada ante situaciones conflictivas cuando te encuentres en riesgo; sin embargo, mal expresado te puede llevar a más complicaciones.

Una manera equivocada de manifestar el enojo es la violencia, ya que tiene consecuencias negativas. Es importante reflexionar acerca de la existencia de otras formas asertivas de reaccionar ante el enojo, lo cual está determinado en gran medida por lo que pensamos.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Analiza los enunciados y marca con una ✔ si se manifiestan de manera agresiva o asertiva y las consecuencias de expresarse así.

Reacción:

¡Me las vas a pagar por haberte burlado de mí!

Agresiva	*Asertiva*

Consecuencias:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Reacción:

Luisa, quiero decirte que no me gusta que me hables así.

Agresiva	*Asertiva*

Consecuencias:

_____

_____

_____

_____

_____

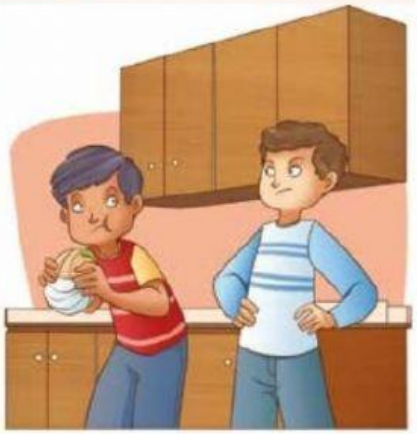
_____

LIVEWORKSHEETS

¡Manos a la obra!

1. Lee la siguiente situación.

Estás a punto de salir de tu casa para ir a la escuela, vas a la cocina para recoger la torta que llevarás para tu almuerzo, entonces observas que tu hermano mayor se la está terminando de comer y te enojas.



2. Reflexiona: ¿qué es lo primero que tienes ganas de hacer?

3. A partir de esta situación, contesta las preguntas de la siguiente tabla, en la que encontrarás dos opciones de respuesta ante una circunstancia de enojo. Del lado izquierdo, una columna para la primera reacción: *Actuar sin pensar,* y del lado derecho, una columna para la segunda reacción: *Pensar antes de actuar.*

Primera reacción: Actuar sin pensar	Segunda reacción: Pensar antes de actuar
¿Qué es lo primero que harías?	¿Qué harías ahora?
¿Cuál sería la consecuencia de actuar así?	¿Cuál sería la consecuencia de actuar así?
¿Cómo te sentirías después de actuar de ese modo?	¿Cómo te sentirías después de actuar de ese modo?
¿Por qué te sentirías así?	¿Por qué te sentirías así?

LIVEWORKSHEETS

4. Comparte tus respuestas con el resto del grupo, y con el apoyo del maestro establece un acuerdo común acerca de la manera adecuada de reaccionar en situaciones como éstas. Si fuera el caso, intercambia experiencias personales relacionadas con ello.

Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Lee el siguiente caso.

> Laura y Paty están platicando, pero Laura siempre interrumpe a Paty y no la deja terminar; de repente, cuando Laura vuelve a intervenir, Paty le grita: "¡Ya cállate, contigo no se puede hablar, ya no te soporto!".

2. Si fueras Laura, ¿cómo reaccionarías? Indica con una ✓ la manera correcta de reaccionar ante esta situación.

- ☐ Le gritas que tampoco la soportas, y no quieres hablar nunca más con ella.
- ☐ Esperas a que Paty se tranquilice y expresas tu sentir.
- ☐ Te volteas y te vas ofendido.
- ☐ Intentas entender el punto de vista de Paty y ofreces no interrumpir la plática.

3. Comparte tu respuesta con otros compañeros y el profesor.

¿Qué aprendí?

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Pensar antes de actuar ayuda a resolver mejor los conflictos.			
La agresión impide resolver conflictos en forma adecuada.			

LIVEWORKSHEETS