



PERÚ

Ministerio  
de Educación**APRENDO**  
**en casa**3.<sup>er</sup> y 4.<sup>o</sup> grado | Ficha N.<sup>o</sup> 3

## Calmo mi enojo



### ¿Qué lograré?

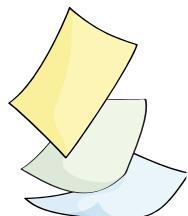
Aprender a calmarme cuando siento enojo.



### ¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz

Hojas de  
reúso

Borrador



### Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido, nuevamente, a este espacio de crecimiento y cuidado personal. Hoy sabremos qué podemos hacer cuando sintamos enojo. ¡Empecemos!

## 1. El enojo de Raúl y de Juana

Presto atención a las siguientes situaciones:

Cuando Raúl no obtiene de inmediato lo que quiere, se enoja mucho y reclama gritando.



Cuando Juana no entiende una tarea o siente que no la ha hecho bien, se enoja tanto que tira sus útiles y, a veces, desea romper las hojas que ha trabajado.





**Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:**

- ¿En qué situaciones siento enojo?
- ¿Cómo reacciono cuando me siento muy enojada o enojado?

## 2. Aprendo sobre el enojo

### ¿Qué es el enojo?

Es una emoción que sentimos todas y todos en algún momento; por ejemplo, cuando no nos agrada una situación, cuando no logramos u obtenemos algo como deseamos, cuando nos tratan mal o cuando observamos una injusticia.

¿En qué situaciones me enojo?

Escribo o dibujo tres situaciones en las que siento enojo.

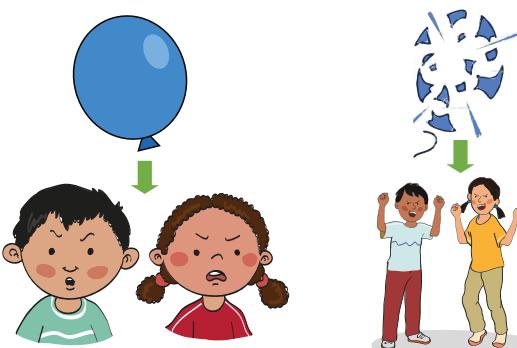
### ¡Recuerda!



**Enojarse no es malo.** Es necesario expresar qué es aquello que nos enoja. El enojo nos ayuda a defendernos. Pero ¡cuidado!, cuando sentimos tanto enojo que no lo podemos controlar, sin querer, podemos dañarnos a nosotras o nosotros mismos o a otras personas.

### ¿Qué puede pasar si pierdo el control cuando me enojo?

Cuando nos sentimos muy enojadas o enojados, podemos comportarnos como un globo que se infla e infla hasta reventar. Así puede ser el enojo: crece tanto hasta sentir que podemos estallar. Cuando esto sucede, perdemos el control y podemos dañar los sentimientos de las demás personas.





### ¿Qué puedo hacer cuando me enojo?

- Tener pensamientos positivos sobre mí misma o mismo.
- Plantarme metas u objetivos.
- Considerar los errores como oportunidades de aprendizaje.
- Identificar aquello que puedo mejorar.

## 3. Practico

Practico este ejercicio con ayuda de mi familiar. Busco un lugar y separo un momento en el que pueda estar tranquila o tranquilo, sin interrupciones. Lo hago cuando no estoy enojada o enojado.

### 1.º Hacer respiraciones profundas

- Me echo en una posición cómoda. Si deseo, cierro los ojos.
- Coloco mi mano o un objeto sobre mi estómago. Inhalo aire lentamente e identifico cómo mi mano o el objeto se levantan en ese instante.
- Luego, lentamente, suelto el aire por la boca. Identifico cómo mi mano o el objeto bajan inmediatamente.
- Pienso en una palabra que ayude a sentirme mejor, por ejemplo, “tranquila”, “tranquilo”, “todo está bien”, “calma” u otras similares.
- Repito el ejercicio las veces que sean necesarias. Noto cómo me siento luego de realizarlo.



### 2.º Con mi imaginación

- Cuando haya practicado varias veces el ejercicio anterior, puedo aumentar su efecto positivo. Cierro los ojos e imagino situaciones agradables que me generen más calma; por ejemplo, un abrazo de la persona que más quiero, mi actividad favorita, un paisaje o lugar hermoso.
- Trato de recordar todos los detalles de ese lugar o situación.
- Identifico cómo, poco a poco, empiezo a sentir mi cuerpo más relajado.



### 3.º Otras estrategias para calmarme

- Me ejerco: corro, salto, practico el deporte que me gusta.
- Voy a otro lugar y cuento hasta diez.



## 4. Recuerdo:

Las estrategias me pueden servir para regular mis emociones; pero, para ello, necesito practicarlas varias veces. Pido ayuda a un adulto de confianza para practicarlas y las utilizo cuando me sienta enojada o enojado.

Recuerdo que es importante hablar sobre lo que siento y sobre aquello que me enojó sin dañar a nadie.

**Respondo, de manera oral o escrita, la siguiente pregunta:**

- ¿Cuál de los ejercicios me gustó más?

## ¿Qué aprendí hoy?

¿Qué puedo hacer para calmar mi enojo?

## Practicando en casa

- Durante esta semana, con ayuda de mi familiar, practico los ejercicios para que los pueda aplicar cuando me sienta enojada o enojado.
- También, puedo invitar a mis familiares a realizar el ejercicio juntas o juntos, al menos, una vez a la semana. ¡Eso sería genial, veremos lo bien que nos sentiremos!

