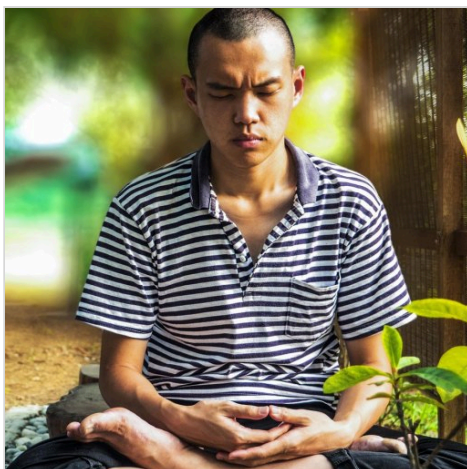


L U M B R E



Manejo del enojo: parar antes de lamentar

Grado: 11

Materia: Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer las señales del enojo y aplicar una pausa para responder sin agredir.

El enojo enciende un semáforo

El enojo es una emoción válida que avisa de un límite cruzado. El problema es responder en caliente.



cc0 — imagen: Zarateman (File:Cádiz - Semáforo de Mafalda 1.jpg) · Lumbre, MCCEMS 2025

VIDEO

Ira incontenible vs. enojo saludable: ¿Cómo expresar nuestras emociones? | Psi Mammoliti

Video explicativo: Ira incontenible vs. enojo saludable: ¿Cómo expresar nuestras emociones? | Psi Mammoliti — Psi Mammoliti (YouTube, verificado por Lumbre) · MCCEMS 2025



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=1Uyp0YNpH8c>

La técnica del semáforo

- ROJO: detecta las señales (puños, calor, voz alta) y DETÉNTE.
- AMARILLO: respira, cuenta, gana tiempo.
- VERDE: elige qué decir con respeto.

Idea clave

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio: ahí está tu libertad de elegir.

Para reflexionar

Describe una situación que te dé enojo y escribe tu “pausa” concreta antes de responder.

1. Cuando el enojo sube mucho durante una discusión, lo más autorregulado es:

- ☐ Responder más fuerte para que te respeten
- ☐ Guardarlo todo sin decir nunca nada
- ☐ Pedir una pausa y respirar antes de seguir
- ☐ Humillar al otro frente al grupo

2. Sentir enojo es en sí mismo un problema que debe eliminarse.

☐ Verdadero

☐ Falso

Referencia curricular

Grado:	11
Materia:	Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse4-l4>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat