

ACTIVIDAD 1. ¿NO SOY YO CUANDO ME ENOJO?

Antes de iniciar el test, contesta esta pregunta. ¿Te consideras una persona violenta? (Sí) (No) Muy bien, responde el test.

Elige la opción que más se acerque a tu forma de proceder.

Actúo por impulso. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	Cuando alguien opina diferente a ti acostumbras enojarte y tratas de imponer tu opinión. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo
Cuando algún familiar toma mis cosas, me enojo. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	Si alguien hace algo que me molesta, le riño con rapidez. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo
Después de un estallido, siento haber perdido el control. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	Cuando otros me hacen enfadar, no perdono ni olvido con facilidad. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo
Cuando tenía entre los 2 y 6 años, hacia berrinches cuando no me daban lo que quería. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	Cuando juego con otras personas y me ganan, me enojo mucho y dejo de jugar a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo
Me implico en actividad física o algo similar para desahogarme. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	Si alguien me empuja en la escuela, me enojo y lo empujo también a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo
Si alguien me grita, yo le grito también. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	En toda mi historia escolar, acostumbro golpear y molestar especialmente a las niñas a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo
Cuando me enfado rompo o golpeo cosas. a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo	Me gusta poner apodosos y burlarme de las personas a) Rara vez b) Algunas veces c) A menudo

Valores para interpretar resultados. Los incisos tienen los siguientes valores:

- a) Es igual a 1 punto
- b) Es igual a 2 puntos
- c) Es igual a 3 puntos

Sumen cada uno de los incisos conforme a sus valores para obtener su autoevaluación. El valor máximo es de 42 puntos

Rango	Resultado
14 a 20 puntos	Tiendes a expresar tu ira de un modo pacífico, aunque a veces puedes suprimirla sin expresarla. La ira es una emoción que se produce por algún motivo, y es importante expresarla de modos adecuados en vez de reprimirla, pues eso crea resentimiento y malestar.
21 a 34 puntos	Has obtenido una puntuación media, lo cual significa que tienes un adecuado autocontrol de tus sentimientos de ira.
35 a 42 puntos	Cuando estás estresada/o te enfadas con facilidad y te cuesta controlar de un modo adecuado tus sentimientos de ira. En general tienes poco control sobre ti misma/o y te convendría aprender a controlarte más. Puedes tener estallido de agresividad y destruir objetos o llegar a golpear a otras personas.

Comparen el resultado de su autoevaluación con relación a la respuesta que dieron a la pregunta inicial, ¿Es igual? ¿Es diferente? Comenten al respecto.

SEGUNDA PARTE DE LA ACTIVIDAD 1.

Lleven sus resultados al equipo con que han trabajado las actividades anteriores –o formen uno nuevo, se vale-. No compartan sus resultados personales en este momento.

Ahora toca contestar nuevamente el Test pero ahora sobre lo que tú opinas de cada una de tus compañeras y compañeros de equipo, por ejemplo, si en tu equipo se encuentra Paty, Juan, Carlos y María, te toca contestar el test de cada uno de ellos de tal forma que a partir de tu análisis definas el grado de violencia de tus compañeras y compañeros.

Al terminar esta acción, de manera individual construye en una cartulina un cuadro resumen como este:

(Tu nombre:) tu puntuación:

Compañera/o	Puntuación final
Paty	16
Juan	38
Carlos	25
María	18

Ten a la mano las hojas individuales de cada una de tus compañeras/os y la tuya propia para poder argumentar en su momento tu percepción.

Expongan al interior de cada equipo los cuadros resumen y analicen si existe coincidencia entre el resultado de tu autoevaluación con relación a la percepción de tus compañeras/os de equipo. ¿Es similar? ¿Es diferente? ¿A qué crees que se deba esto?

Recuerden que se vale preguntar y argumentar sobre la opinión de los demás, pero siempre en respeto y tranquilidad, no se vale enojarse, es sólo un ejercicio de autopercepción y de opinión. NO ES UNA EVALUACIÓN.