

8.1

¿Y si todo falla?

Introducción

Una de las situaciones más difíciles para muchas personas, tanto adultos como jóvenes, es sentirse frustrados. La frustración aparece cuando vivimos una situación en la que las cosas no salen como esperábamos. Muchas veces tratamos de evadir y no hablar de lo sucedido o de lo que sentimos ante estas vivencias, pero se podría encontrar en ellas un gran aprendizaje; el primer paso es reconocer qué se siente y cuál es el impacto en la motivación y el interés cuando las cosas fallan.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes utilicen estrategias de revaloración cognitiva, de atención y de modificación conductual, para tolerar la frustración al enfrentar los fracasos y situaciones adversas que puedan presentarse en el logro de metas a largo plazo.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá descubrir lo que sienten, al reconocer algunos momentos que pueden causar frustración y su impacto en su motivación e interés para alcanzar metas.

Concepto clave

Frustración.

Genérica

8.1

¿Y si todo falla?

"No hay nada que aprender del éxito. Todo se aprende del fracaso".
David Bowie

¿Alguna vez te ha sucedido que las cosas no salen como esperabas? Posiblemente la respuesta va desde un "a veces" hasta un "muy seguido". Para algunos es fácil sobrellevar de manera constructiva la **frustración** que surge cuando las cosas "fallan". Para otros es tan difícil que su primera reacción es tratar de alejarse o de esconder lo sucedido. ¿Reconoces la reacción que tienes y las emociones que experimentas cuando las cosas no salen como querías? Te invitamos a explorar qué sucede con tu motivación e interés en algunos momentos de frustración.

El reto es utilizar estrategias de revaloración cognitiva, de atención y de modificación conductual, para tolerar la frustración al enfrentar los fracasos y situaciones adversas que puedan presentarse en el logro de metas a largo plazo.

Actividad 1.
Individualmente lee las siguientes situaciones y marca si te ha pasado o no. En caso de contestar de manera afirmativa, pasa a las siguientes columnas para indicar si sobrellevaste la frustración o no.

Momentos de frustración	Sí me ha pasado	No me ha pasado	Sobrelleve la frustración	No pude sobrellevarla
Me caí de la bici				
Quería platicar con la persona que me gusta, pero no me escuchó.				
Perdí un partido del deporte que me gusta.				
Me sacaron del equipo para el trabajo final.				
Reprobé un examen.				
Se terminó una relación de amistad o de pareja importante para mí				

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y *"El reto es"*.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

5 min. Grupal / Individual

Actividad 1:

Solicite a los estudiantes que lean los "momentos de frustración".

- El objetivo es que los estudiantes puedan reconocer que es común que las cosas fallen.
- Para agilizar la actividad, lea o invite a los estudiantes a leer en voz alta los "momentos de frustración" (un estudiante por cada momento).
- Después de leer cada "momento de frustración", dé tiempo de responder individualmente en su cuaderno o donde estén realizando las actividades.

- Al paralelo, puede solicitar que levanten la mano cuando las situaciones concuerden con alguna vivencia propia, esto con la finalidad de generar un ambiente de empatía donde se puedan reconocer las experiencias comunes.
- Los últimos dos renglones de la tabla están en blanco con el objetivo de proponer frases que representen momentos difíciles que no se hayan nombrado en las anteriores.

5 min. Grupal

Actividad 2:

Solicite a los estudiantes que seleccionen uno de los “momentos de frustración” que les haya representado un mayor esfuerzo para sobrellevarlo de manera constructiva. Pueden seleccionar alguno de los que escribieron en los dos últimos renglones de la tabla.

- Solicite a los estudiantes que compartan con el resto del grupo, si así lo desean, algunas de sus respuestas de la actividad anterior, agregando las emociones que sintieron en los “momentos de frustración”. Limite las participaciones dependiendo de la disponibilidad del tiempo.
- El objetivo de esta actividad es que los estudiantes compartan las emociones que experimentan cuando las cosas fallan. Sugíérales la técnica de “Habla y escucha atenta”, para que puedan tener la oportunidad de compartir.

4 min. Individual

Actividad 3.

Solicite a sus estudiantes que reflexionen y respondan las preguntas.

- La primera pregunta, pretende que los estudiantes reflexionen sobre el impacto que tienen los “momentos de frustración”, en su motivación y su interés para alcanzar metas. Algunos estudiantes podrán responder que estos dos elementos disminuyen, pero habrá quienes opinen lo contrario, esto dependerá de las características personales de cada uno para afrontar este tipo de situaciones, lo importante es no juzgarlos.

Lección 8. Tolerar la frustración ¿Y si todo falla?

Momentos de frustración	Sí me ha pasado	No me ha pasado	Sobrelleve la frustración	No pude sobrellevarla
El miedo me paralizó y no hice algo que era importante				
Mis amigos y/o amigas se enojaron conmigo.				
Me acabé mis ahorros y no pude comprar lo que deseaba.				
Otro:				
Otro:				

Actividad 2
Elige alguno de las “momentos de frustración” de la actividad anterior, y si lo deseas, comparte con el grupo lo que sentiste en esa situación.

Actividad 3
Reflexiona de manera individual y contesta las preguntas.

- ¿Qué sucede con tu motivación y tu interés cuando “todo falla”?

- ¿Qué te propones hacer para sobrellevar de manera constructiva los momentos de frustración que te sucedan en el futuro?

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

- La segunda pregunta requiere que los estudiantes den propuestas para sobrellevar de manera constructiva situaciones que les generen frustración, lo que ayudará de manera más directa a quienes, en la pregunta anterior, indicaron que su motivación e interés disminuye. Un ejemplo de respuesta podría ser: aplicar la técnica de PARAR.

Lección 8. Tolerar la frustración ¿Y si todo falla?

Reafirmo y ordeno

Al explorar tu experiencia, tal vez descubriste las emociones que surgen y cómo reaccionas si las cosas no funcionan. Cuando "todo falla", algunas veces sentimos **frustración**, pero también puede ocurrir que experimentemos mayor motivación ante la adversidad para alcanzar una meta. Como dice David Bowie en la frase que aparece al inicio, hay mucho que aprender de los momentos de frustración pues nos brindan oportunidades de mejora.

Para tu vida diaria

Empieza descubriendo qué sucede cuando las cosas no funcionan como esperas. ¿Qué ocurre contigo cuando tienes que esperar en una fila y tienes prisa o cuando esperas a que suceda alguna situación en especial pero no llega? ¿Qué emociones notas? ¿Qué haces cuando estás en una situación difícil?


¿Quieres saber más?

Jia Jiang platica que una de las vivencias más difíciles para él, es el rechazo. Encontró que cuando no lograba lo que se proponía, su primera reacción era salir corriendo. El miedo a no lograrlo lo llevó a experimentar con eso mismo que le costaba trabajo, el rechazo. Lo primero que intentó fue pedir prestado cien dólares de un extraño. ¿Qué descubrió? Escribe en tu buscador "Lo que aprendí de 100 días de rechazo" o da clic aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=IK-HSFyvkMA>

Concepto clave

Frustración: Respuesta emocional que surge en el individuo ante la imposibilidad de cumplir sus propósitos.

Escribe en un minuto que te llevas de la lección



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 3

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, comente una conclusión breve o, bien, solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.
- En *¿Quieres saber más?*, se recomienda a los estudiantes que escuchen una plática de Jia Jiang, quien estuvo experimentando con el rechazo. Podrán escuchar lo que Jia pudo aprender de su primera reacción ante el miedo a que las cosas no salieran como él esperaba.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Para esta variación es recomendable generar un clima en el que los estudiantes puedan sentirse acompañados, y no juzgados. La frustración es una emoción que todos vivimos, y reconocer que es una experiencia que no nos determina, es algo que puede ayudar a los estudiantes a nutrir la seguridad en sí mismos, a encontrar distintas formas de regular sus emociones y actuar para lograr sus objetivos.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento, preguntar al estudiante qué le serviría en ese momento y brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, escribir en su diario de emociones o atender las sensaciones en el cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes logró reconocer situaciones que les generan frustración.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					