

8.2

La frustración

Introducción

La frustración es un sentimiento que se llega a experimentar ante una meta no lograda o un deseo no satisfecho. Manejar los pensamientos, conductas y sentimientos asociados a la frustración permite tolerarla en mayor medida, lo cual es necesario para disminuir el dolor y el sufrimiento personal.

¿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 permite reconocer la importancia del manejo satisfactorio de la frustración.

Concepto clave

Tolerancia

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Equipo

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de la introducción y haga un ejercicio de reflexión, puede preguntar al grupo cuál es la importancia de tolerar el sentimiento de frustración. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

7 min. Parejas

Actividad 1

Análisis de situación sobre la frustración.

- Pida a los estudiantes que se organicen en parejas y lean el caso.
- Solicite que comenten la situación con base en las preguntas presentadas.
- Posteriormente, pida la participación voluntaria de uno o dos estudiantes que compartan con el grupo una experiencia similar al caso presentado.

8.2

La frustración

“En un orden espontáneo no pueden evitarse las frustraciones inmerecidas.”
Friedrich Hayek.

¿Has sentido tristeza, decepción y enojo cuando no obtienes lo que deseas o no te va como lo tenías contemplado? A eso se le llama frustración, sentimiento que en ocasiones va acompañado de ansiedad, desesperación y desagrado ante los resultados que no esperábamos. Es importante reconocer que al buscar el logro de una meta, existe la posibilidad de experimentarla.

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.

a. En parejas, lean el siguiente caso.

Alma ha ahorrado dinero para asistir a un concierto del grupo musical que más le gusta. Cuando al fin juntó el dinero suficiente para comprar su boleto, le dijeron en la taquilla que ya no había, por lo que no podrá asistir al concierto. Ella está muy triste, enojada y desconsolada, y no sabe qué hacer.

b. Reflexionen con base en las siguientes preguntas.

- Si Alma fuera tu amiga, ¿qué le dirías? ¿por qué?
- ¿Crees que su reacción es benéfica para ella? ¿Por qué?
- ¿Qué podría hacer para modificar su conducta?
- ¿Creen que debe reprimir sus emociones y sentimientos? ¿Por qué?

c. Compartan con el grupo sus respuestas.



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

7 min. Individual / grupal

Actividad 2

Análisis de experiencia personal de frustración.

- Pida a los estudiantes que visualicen una situación en la que hayan experimentado la frustración.
- Solicite que contesten las siguientes preguntas:

¿Cuál fue el origen y los motivos por los que sentiste frustración?

¿Qué sentimientos y emociones acompañaron la frustración?

¿Cuál fue tu reacción ante la situación?

Si volvieras a vivir algo similar, ¿qué estrategias utilizarías para modificar tu actitud y conducta hacia la frustración?

- Posteriormente pida que compartan en grupo sus estrategias para enfrentar la frustración; si le es posible, compártales una estrategia personal.

2 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un alumno que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio. Si el tiempo se lo permite puede comentar una conclusión breve.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Pida que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la variación.

1 min. Grupal

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

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica lo que se pide en las secciones. En *¿Quieres saber más?* sugiera ver el video y escribir sus impresiones sobre el.

Lección 8. Tolerar la frustración La frustración

Actividad 2.

a. ¿Te ha sucedido algo parecido a la situación de Alma? Piensa en alguna situación en donde te hayas sentido frustrado. Posteriormente contesta aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue el origen y los motivos por los que sentiste frustración? Describe la situación.
- ¿Qué sentimientos y emociones acompañaron a la frustración?
- ¿Cuál fue tu reacción ante la situación?
- Si volvieras a vivir algo similar, ¿qué estrategias utilizarías para modificar tu actitud y conducta hacia la frustración?

b. Comparte con el grupo tu caso y las estrategias que elegiste para modificar tu actitud y conducta ante la frustración.

Reafirmo y ordeno

Se puede llegar a sentir frustración cuando no se cumplen las metas que esperábamos. Sin embargo, debemos desarrollar estrategias que nos permitan estar preparados para **tolerar** resultados que no sean favorables, y nos permitan actuar ante la frustración, analizando nuestros pensamientos y conductas, así como los sentimientos y emociones, sin reprimirlos.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Elabora un par de separadores para libros con frases de tu autoría para manejar la frustración. Obséquialos a tus compañeros de la escuela.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a observar el siguiente video: "Tim Harford - *Cómo la frustración nos hace más creativos* (TEDx)"; en donde encontrarás estrategias para enfrentar la frustración: <https://www.youtube.com/watch?v=RRwZYHrDgc>

CONCEPTO CLAVE

Tolerancia
Llevar con paciencia una situación desfavorable o desagradable.

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Si le es posible, grabe un video sobre cómo manejar el sentimiento de frustración. Puede entrevistar algunos colegas docentes para que comenten cómo lo han logrado. Comparta el video con sus estudiantes

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. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del 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>

2 | Perseverancia

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Evaluación de la lección

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 un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia del manejo satisfactorio de la frustración en experiencias de la vida cotidiana.					
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.					