

# 8.3

## Pongo atención a mi frustración

### Introducción

Poner atención a las reacciones, emociones y sentimientos que se presentan al estar bajo la frustración, nos permite examinar cómo es nuestra conducta ante tales sensaciones, lo que permite manejarlas, darles forma y aprovecharlas para lograr nuestras metas a largo plazo. Acompañe a los estudiantes en este proceso utilizando estrategias de entrenamiento de la atención.

### ¿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 que los estudiantes reconozcan sus reacciones ante la frustración y establezcan formas constructivas de regularla.

### Concepto clave

Entrenamiento de la atención

### 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 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 qué estrategias conocen para entrenar su atención. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Individual

### Actividad 1

#### Solución de test.

- Pida a los estudiantes que contesten la escala.
- Indique que reflexionen acerca de las reacciones que tienen al sentirse frustrados.
- Verifique que todos completaron la frase presentada en el inciso c.

9 min. Individual / grupal

### Actividad 2

#### Reflexión sobre las reacciones ante la frustración.

- Comente a los alumnos que realizarán un ejercicio de Atención.

# 8.3

## Pongo atención a mi frustración

*"La tolerancia a la frustración nos permite disfrutar más de la vida, ya que no perdemos el tiempo amargándonos por las cosas que no funcionan".*

*Rafael Santandreu.*

La frustración es una emoción que nos puede enseñar cualidades y capacidades personales, pero también puede convertirse en una sensación que "nos ahoga". Cuando sucede esto último, lo ideal es tener estrategias que nos permitan enfrentarla de manera adecuada.

**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. Contesta la siguiente escala de opinión considerando lo que generalmente te sucede. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Situación	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1. Cuando no logro un objetivo analizo lo que pudo fallar para ajustar mi plan.				
2. Preparo mis emociones antes de obtener un resultado que beneficie o afecte el logro de mis metas.				
3. Suelo poner atención a la situación que me provocó frustración, para que en el futuro me encuentre preparado sobre cómo puedo enfrentarla de forma constructiva.				
4. Cuando algo no resulta como yo lo planeo, deja de interesarme y lo abandono.				
5. Sentirme frustrado me desespera porque me siento incapaz.				
6. Reprimó mis emociones cuando me siento frustrado, para no dañar a nadie.				
7. Cuando siento frustración suelo gritar, enojarme y/o actuar agresivamente.				

b. ¿Cómo manejas la frustración?

- Si contestaste Siempre o Casi siempre a los números 4, 5, 6 y 7, es probable que la frustración sea una emoción difícil de manejar para ti y pueda frenarte al querer alcanzar tus metas.
- Si a las tres primeras situaciones contestaste Siempre o Casi siempre y a las últimas cuatro Casi nunca y Nunca, probablemente sea fácil para ti identificar la frustración y lograr regularla ante las adversidades que se te presentan.

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

- Pídeles que se sienten en una posición cómoda, que cierren los ojos, respiren profundo y relajen su cuerpo. Pídeles que piensen en una situación en donde comúnmente sientan frustración; que la visualicen, identifiquen cómo se sienten cada que la enfrentan, qué actitud han tenido frente a ella y cuál ha sido el resultado. Pídeles que respiren profundo nuevamente y abran los ojos.
- A continuación, solicite que contesten las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al recordar la situación?  
¿Qué sentimientos y emociones tuviste?

¿Crees que enfrentaste la situación de la mejor manera? ¿Por qué?

- Finalmente indíqueles que reconsideren su actitud y escriban aquí o en su manual, algunas estrategias que podrían utilizar para enfrentar la situación que visualizaron de una mejor manera.
- Cierre la actividad pidiendo que compartan sus estrategias. 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. Individual

### 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 la sección *¿Quieres saber más?* sugiérales ver el video y escribir sus impresiones sobre el mismo.

Lección 8. Tolerar la frustración

Pongo atención a mi frustración

c. Escribe tus resultados en tu cuaderno y completa la frase: "Es importante poner atención cuando siento frustración, porque..."

**Actividad 2.**

a. Realiza el siguiente ejercicio con ayuda de tu profesor.

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundo y relaja tu cuerpo; ahora piensa en una situación en donde comúnmente sientes frustración, visualízala, identifica cómo te sientes cada que la enfrentas, qué actitud has tenido frente a ella y cuál ha sido el resultado. Respira profundo nuevamente y abre los ojos.

b. Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al recordar la situación? ¿qué sentimientos y emociones tuviste?
- ¿Crees que enfrentaste la situación de la mejor manera? ¿Por qué?
- ¿Qué estrategias podrías utilizar para enfrentar la situación que visualizaste de una mejor manera?

c. Si así lo deseas, comparte tu trabajo con el grupo.

**Reafirmo y ordeno**

La frustración se ha considerado una emoción desagradable y se ha asociado al rechazo, negación o inhibición emocional, además de agresión y violencia. **Entrenar tu atención** para saber cómo reaccionas ante la frustración te ayudará a tomar conciencia de tus pensamientos y conductas relacionadas a esa emoción y a mejorar la forma en la que respondes, con el objetivo de alcanzar tus metas, pero también para sentirte mejor contigo y con quienes te rodean.

**Para tu vida diaria**

Reflexiona y escribe en una hoja cuáles son las reacciones más comunes que tienes cuando te sientes frustrado. Dibújalas y escribe una alternativa para actuar de forma más constructiva para ti. Pega tus dibujos en un lugar visible y todos los días vélos un instante e identifícalos como poco a poco se pueden ir modificando.

**¿Quieres saber más?**

Ve el video: *Cómo los problemas enrevesados pueden inspirar la creatividad*, en el cual Tim Harford expone cómo la frustración puede generar estrategias creativas para resolver problemas.

**CONCEPTO CLAVE**

**Entrenamiento de la atención:** Capacidad de dirigir voluntariamente su atención al objeto de su elección y mantenerse con la mente presente, calma y clara, y sin engancharse involuntariamente a otros estímulos.

Perseverancia

CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Escriba cinco pasos que podría realizar como docente para manejar la frustración de sus estudiantes en el desarrollo de su asignatura en el aula. Después de escribirlos, ejemplifíquelos con casos reales que haya presenciado.

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>

## 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 alumnos reconocieron la importancia de entrenar la atención para manejar las reacciones ante la 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.					