

8.4

Trabajo mi frustración

Introducción

Cambiar la forma en que hemos aprendido a reaccionar ante las situaciones que nos generan frustración es importante para darnos la oportunidad de modificar nuestros pensamientos y sentimientos para que nos permitan encontrar alternativas para enfrentar retos y lograr metas a largo plazo. Ayude a los estudiantes a generar estrategias que les permita cambiar la forma de entender la frustración.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante utilice 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 alternativas para cambiar las formas en que reaccionan ante la frustración.

Concepto clave

Revaloración cognitiva

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 si saben qué son las alternativas. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Pareja

Actividad 1

Análisis de situación sobre pensamientos ante la frustración.

- Pida a los estudiantes que se organicen por parejas.
- Lea en voz alta la situación que se les presenta.
- Solicite que reflexionen con base en las preguntas presentadas.
- Verifique que conversan sobre ellas.
- Observe que escriban sus reflexiones y respuestas en sus cuadernos.

8.4

Trabajo con mi frustración

"Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia".
 Honoré de Balzac.

La frustración es una emoción que todas las personas hemos sentido alguna vez. Con frecuencia, la manera en cómo la experimentamos es producto de pensamientos poco funcionales que hemos aprendido socialmente. Cambiar tu actitud cognitiva ante el fracaso te permitirá ser creativo, identificar oportunidades y alternativas para lograr tus metas.

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 pareja lean el siguiente caso.

Mientras el equipo de Claudio se enojaba porque iban perdiendo por un enceste, Manuel falló un tiro con el que podían empatar el juego, lo que provocó que se enojara mucho y arrojara el balón, motivo por el que fue sancionado por el árbitro. Claudio sintió la necesidad de comenzar a sonreírles a sus compañeros, pedir un tiempo fuera y contar un chiste, a lo cual todos comenzaron a reírse.

b. Reflexionen sobre la situación y contesten las preguntas.

- ¿Por qué creen que Claudio reaccionó de esa manera?
- ¿Consideran que, en ese tiempo fuera, era más importante diseñar una estrategia para ganar o contar el chiste?
- ¿Qué hubieran hecho ustedes?
- Con quién se identifican ante la frustración, ¿con Claudio y su intento de calmar los ánimos con un chiste o con Manuel y su enojo por haber fallado el enceste que pudo empatar el juego?
- ¿Cuál hubiera sido una estrategia adecuada de Claudio y Manuel para aprovechar el tiempo restante?

c. Escriban sus reflexiones y respuestas en el cuaderno.

Actividad 2.

a. Sigue las instrucciones de tu profesor y realiza el siguiente ejercicio:

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundo, relaja tu cuerpo; síente como recorre el aire tu cuerpo; ahora, recuerda un pensamiento recurrente que te impida realizar lo que deseas; visualízalo, identifica cómo te sientes cada que lo tienes, cuál es tu actitud frente a él y cuál ha sido el resultado. Finalmente respira profundo nuevamente y abre los ojos.



www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

9 min. Individual / grupal

Actividad 2

Cambios cognitivos ante pensamientos que generan frustración.

- Pida a los estudiantes que se sienten en una posición cómoda, que cierren los ojos, respiren profundo, relajen su cuerpo; dígalos que sientan como recorre el aire su cuerpo; ahora, dígalos que recuerden un pensamiento recurrente que les impida realizar lo que desean; que lo visualicen, que identifiquen cómo se sienten cada que lo tienen, cuál es su actitud frente a él y cuál a sido el resultado. Finalmente solicite que respiren profundo nuevamente y abran los ojos.
- Ahora, solicite que contesten las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al recordar el pensamiento? ¿qué sentimientos y emociones tuviste?

¿Qué podrías hacer para transformar ese pensamiento en algo constructivo?

- Concluya pidiendo que compartan su trabajo con el resto del grupo. Si el tiempo se lo permite compártales una experiencia personal relacionada con la actividad.

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?* sugiéralos ver la película y escribir sus impresiones sobre ella.



Aplicaciones para el aula y su vida diaria

En conjunto con sus estudiantes y/o compañeros docentes, hagan ejercicios sobre cómo podrían visualizar opciones de reacción cuando se genera una situación que implica un cambio cognitivo. Anoten las respuestas que construyan.

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 empleó estrategias de cambio cognitivo para enfrentar retos que puedan generar 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.					