

8.5

Manejo adecuadamente mis reacciones ante la frustración

Introducción

Analizar la forma en que los estudiantes reaccionan ante situaciones que les generan frustración, es uno de los principales insumos para transformar cognitivamente el manejo de la frustración y la generación de estrategias de cambio conductual que les permita actuar de forma positiva ante dicha sensación.

¿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 cambien sus nociones y actitudes ante las situaciones que producen frustración.

Concepto clave

Estrategias de cambio conductual

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

2 min. Individual

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 **estrategias de cambio conductual**. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

7 min. Individual

Actividad 1

Ejercicio sobre cambio conductual ante la frustración.

- Pida a los estudiantes que recuerden una situación que les haya provocado frustración.
- Pida que escriban la manera en que reaccionaron ante dicha situación.
- Solicite que analicen las opciones y estrategias que pueden desarrollar tras su cambio cognitivo y conductual ante la frustración.
- Pida que escriban en su cuaderno una valoración sobre la importancia de dichos cambios para manejar la frustración.

8.5

“¿Por qué se ha de temer a los cambios? Toda la vida es un cambio”.

H.G. Wells.

Manejo adecuadamente mis reacciones ante la frustración

Reconocer tu conducta antes, durante y después de una situación que puede hacerte sentir frustración te permite generar estrategias adecuadas para modificarlas y enfrentar exitosamente dicha sensación, además de las formas en que manejas la frustración.

Emplear tus **cambios conductuales** ante los retos te permitirá contar con mayores posibilidades y opciones para enfrentarlos y lograr tus metas. Estos cambios los puedes emplear para modificar tus actitudes y sentimientos ante la frustración. Date la oportunidad de utilizar estrategias de cambio de conducta para vivir la frustración de otro modo.

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.

- Recuerda una situación que te haya provocado un sentimiento de frustración.
- Escribe en una tarjeta cómo reaccionaste al momento de sentirte frustrado, cómo actuaste y cómo lo hiciste después de pasada dicha situación.
- Realiza un árbol de decisiones en el que expongas las maneras en que podrías actuar ante la situación que te hizo sentir frustración.
- Elige la decisión que consideras más adecuada para manejar tanto la situación como la frustración.
- Conversa con tus compañeros sobre cómo un cambio de conducta te permitiría utilizar estrategias para reaccionar positivamente previo, durante y posterior a tu reacción ante dicha situación.

Actividad 2.

- Reúnanse en equipo y compartan su árbol de decisiones junto con su explicación sobre el uso de estrategias y el cambio de conducta para manejar las situaciones y la frustración que generan.

SEP | INEA | CONSTRUYE T | www.sems.gob.mx/construyet | Perseverancia | 1

7 min. Equipo

Actividad 2

Reflexión sobre la importancia del cambio conductual ante la frustración.

- Pida a los estudiantes que compartan su ejercicio de la actividad anterior al equipo.
- Revise que conversan sobre los cambios que notaron con el ejercicio ante la frustración.
- Pida que elaboren el listado en el que se manifieste la modificación cognitiva y conductual ante situaciones que generan frustración.
- Solicite que compartan su trabajo con el grupo.

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 lección.

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?* súgérales ver el video y escribir sus impresiones sobre él.


Lección 8. Tolerar la frustración Manejo adecuadamente mis reacciones ante la frustración

b. Elaboren una lista de situaciones que generan frustración y cómo podrían modificar su conducta ante ellas.
c. Compartan sus resultados con su grupo.

Reafirmo y ordeno

Cambiar la manera en cómo reaccionas y actúas ante las situaciones que te generan frustración pueden convertirse en oportunidades para generar estrategias que te permitan alcanzar tus metas y objetivos de manera constructiva. Comprende la necesidad de transformar dichas conductas para generar cambios en el presente que se verán reflejados en el futuro.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Elabora árboles de decisiones, diagramas de flujo u organizadores gráficos que te permitan comparar posibilidades que te lleven a modificar la manera en cómo concibes la frustración y, así, cambiar tus reacciones ante ella y manejarla de forma adecuada.


¿Quieres saber más?

Ve el video Me siento frustrado (y perdido). ¿Qué hago?, en el cual Jordi Wu habla sobre cómo aprender a enfrentar la frustración. Lo puedes encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=94lnz16X28U>

CONCEPTO CLAVE

Estrategias de cambio conductual: Proceso en el cual se identifican conductas asociadas a emociones, para modificar o promover aquellas que sean constructivas y evitar las desfavorables.

2 | Perseverancia



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Planteen escenarios posibles ante situaciones que hagan sentir frustrados a los estudiantes, ya que les permitirá visualizar cómo los cambios cognitivos y conductuales les permiten generar estrategias para manejar la frustración.

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 utilizaron una estrategia de cambio de conducta para trabajar 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.					