

8.6

Tolero mi frustración

Introducción

Ejercitar de manera consciente la tolerancia a la frustración permite manejar y enfrentar situaciones de forma estratégica y constructiva, así como planificar acciones que permitan lograr las metas establecidas de mejor manera.

¿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 toleren la frustración ante resultados adversos a sus deseos y metas.

Concepto clave

Tolerancia a la frustración

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 es la tolerancia a la frustración. Esto permitirá recuperar conocimientos previos.

5 min. Individual

Actividad 1

Análisis de situación sobre estrategias para la tolerancia a la frustración.

- Lea en voz alta la situación planteada.
- Pida a los estudiantes que reflexionen y contesten en su cuaderno las preguntas que se les proporcionaron.

9 min. Grupo

Actividad 2

Dinámica para la tolerancia a la frustración.

- Pida a los estudiantes que cierren sus ojos.
- Pida que recuerden alguna situación que hayan enfrentado y cómo manejaron la frustración. Indique que visualicen los resultados de su respuesta ante esa emoción.

8.6

Tolero mi frustración

“Si no está en tus manos cambiar una situación que produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”.

Viktor Frankl.

¿Qué puedo hacer para manejar mi frustración? La **tolerancia a la frustración** es la capacidad que tienes para manejar la emoción y tus conductas para continuar esforzándote a pesar de no conseguir los objetivos deseados. Generar estrategias para poder integrar los errores, el azar y los retos a tu vida, te permitirá poder continuar de mejor manera el logro de 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. Lee la siguiente situación.

Ximena practica gimnasia desde hace varios años. Las competencias para seleccionar a quienes van a asistir a los Juegos Panamericanos están por comenzar. Todas sus compañeras están muy nerviosas, pero ella aprovecha unos minutos para sentarse, respirar, relajarse y ser consciente que dará su mayor esfuerzo, pero no todo está en sus manos. Sus compañeras le dicen que porque mejor no practica, ya que es el día más importante, pero ella les contesta que todos los días son importantes y que ella seguirá practicando este deporte porque le gusta, aunque no la seleccionen.

b. Reflexiona la situación con base en las siguientes preguntas.

- ¿Crees adecuada la actitud de Ximena ante la situación? ¿Por qué?
- ¿Con quién te identificas más, con Ximena o con sus compañeras?
- ¿Por qué crees que ella prefiere darse esos minutos para respirar y reflexionar sobre su pasión que tiene a la gimnasia?

c. Escribe tus respuestas en el cuaderno.

Actividad 2.

a. Realiza el siguiente ejercicio con la guía de tu profesor:

- Cierren sus ojos y escuchen los que su profesor les menciona.
- Recuerden alguna situación que hayan enfrentado y las estrategias que siguieron para tolerar la frustración o si no tuvieron ninguna.
- Observen cual fue el resultado de aplicar esa estrategia o de no aplicar ninguna.
- Respiren profundo y conserven la sensación de logro (en caso de haber manejado la frustración) o dejen ir la sensación de desagrado (si no lo lograron en ese momento).

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

- Pida que se concentren en ellos y estimule su valor, confianza y compromiso para lograr sus metas.
- Solicite que repitan en su mente la frase: "Puedo lograr lo que me propongo".
- Pida que abran sus ojos lentamente y escriban en su cuaderno su experiencia.
- Solicite que compartan su experiencia con el resto del grupo.
- Para cerrar ánimoles a seguir adelante, a realizar su proyecto de vida y a utilizar lo que aprendieron hasta el momento de este curso en su vida cotidiana.

2 min. Individual

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

Lección 8. Tolerar la frustración Tolero mi frustración

- Concéntrense en cada uno de ustedes y en lo importante que son; lo valioso que ha sido llegar hasta donde están.
- Repitan en su mente "Puedo lograr lo que me propongo".
- Respiren profundamente y después abran sus ojos lentamente.
- Después de realizar esta técnica de imaginación y relajación, escriban su experiencia aquí o en su cuaderno.

Reafirmo y ordeno

Autovalorarte es la principal herramienta para generar estrategias constructivas que permitan tolerar mejor la frustración, ante situaciones que no podemos manejar o que están fuera de nuestras manos. Reconocer que eres capaz de lograr lo que te propones, también te permite comprender que hay situaciones que pueden limitarte. Ten confianza en ti y en que pueden lograr tus metas.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Elabora tablas comparativas que te permitan reconocer las posibilidades que existen o no para lograr tus metas y, de esa manera, fortalecer tu tolerancia a la frustración.

¿Quieres saber más?

Ve el video *Aprender a tolerar la frustración*, en el que se presentan algunas herramientas para aumentarla. Lo puedes ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=SAriPFtYL4>

CONCEPTO CLAVE

Tolerancia a la frustración: Disposición para manejar constructivamente las sensaciones desagradables producidas por la frustración.

GLOSARIO

Constancia: Firmeza y perseverancia en el ánimo ante las resoluciones, positivas o negativas, para lograr una meta.

2 | Perseverancia

www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Realice dinámicas grupales que permita a los estudiantes enfrentarse a retos, para fortalecer su tolerancia a la frustración y para incentivar la confianza en sí mismos.

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 comprende la importancia de tolerar 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.					