

Exploro qué hago cuando siento frustración.

- Reflexiono a partir de esta pregunta: ¿Qué me sucede cuando me siento frustrada o frustrado? Encierro en un círculo la respuesta o respuestas que indiquen lo que me suele pasar:

1 Cuando las cosas no me salen como quiero:

- a) Me enojo y reniego.
- b) Me da lo mismo.
- c) Tiro las cosas.
- d) Pienso que puedo intentarlo de nuevo.

2 Cuando pierdo en un juego:

- a) No me importa perder.
- b) Me molesto mucho, "me da pica".
- c) Pienso que ya ganaré la próxima vez.
- d) Acepto que esta vez perdí.
- e) Pienso: "Nunca gano nada".

3 Cuando me prometen algo y no lo cumplen:

- a) Exijo que cumplan lo prometido.
- b) Ya no les creo.
- c) Pienso que tienen que cumplir obligatoriamente.
- d) Pido una razón y, si es válida, la acepto.

- Converso en grupo sobre la siguiente pregunta:
 - ¿Qué hago para sentirme mejor cuando estoy frustrada o frustrado?

Descubro cómo puedo enfrentar la frustración.

Las personas sentimos, pensamos y reaccionamos de maneras diferentes ante la frustración. No podemos negar lo que sentimos, pero sí podemos regular nuestros pensamientos y reacciones.

Para enfrentar las frustraciones, podemos seguir estos pasos:

1

Reconozco la emoción.

(Ejemplo)

- Estoy enojada o enojado.

2

Trato de calmarme.

(Ejemplo)

- Respiro profundo.
- Cuento hasta 10.

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

(Ejemplo)

- La próxima vez será mejor.

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

(Ejemplo)

- Tendré más cuidado la próxima vez
- Practicaré más.

- Analizo el siguiente caso:

El examen

Elsa había estudiado mucho para el examen. Sentía que era muy difícil, por ello, se había esforzado. La profesora estaba llamando a cada estudiante para entregarle su examen y su nota. Escuchó su nombre y se acercó a recoger su prueba. Miró la nota que le habían colocado y... había desaprobado.

Se sintió muy mal. Entonces pensó: "No me fue bien en este examen. Mejor ya no estudio; total, siempre voy a salir mal".



- En grupo ayudamos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

1

Reconozco la emoción.

¿Qué sintió Elsa cuando desaprobó el examen?

Se sintió

.....

.....

.....

.....

.....

2

Trato de calmarme.

¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?

Para calmarse podría

.....

.....

.....

.....

.....

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

¿Qué podría pensar Elsa en vez de “No soy capaz de aprobar este examen. Mejor ya no estudio; total, siempre voy a salir mal”?

Podría pensar

.....

.....

.....

.....

.....

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

¿Qué puede hacer ella?

Lo que puede hacer es

.....

.....

.....

.....

.....

Propongo alternativas para enfrentar la frustración.

- Con la guía de la profesora o el profesor, en grupo, compartimos en plenaria nuestras ideas y practicamos los pasos con situaciones que nos suceden en la escuela.



Pruebo practicando estos pasos. Será difícil al principio porque muchas veces me gana la emoción, pero no me rendiré y seguiré intentando.

