



Dimensión:



Conoce T



Elige T

“Topando con pared”

Para reflexionar...

- ¿Qué haces si, a pesar de tus esfuerzos, las cosas no salen como tú quieres?
- ¿Sueles decepcionarte y abandonar tus metas o proyectos rápidamente?
- ¿Sientes que tienes muy poco control sobre tu vida?

Nuestro objetivo:

Reconocer algunas situaciones que nos generan frustración y así identificar y ser conscientes de nuestra capacidad de tolerancia.

Para trabajar con:
Uno mismo

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio sin distracciones.

Tiempo de planeación:
5 min.

Paso a paso:

1. Piensa en una situación en la que no hayas logrado lo que querías y que el resultado haya sido desagradable o desesperante. Es decir, una situación en la que sentiste que te topabas con una pared.
2. Identifica cómo llegaste a esa situación (qué factores y decisiones contribuyeron), y cuál era el objetivo al que querías llegar originalmente. Puedes anotarlo en una hoja, si te es más cómodo trabajar así.
3. Analiza: ¿Qué sentiste exactamente ante esas circunstancias: miedo, coraje, impotencia?, ¿qué acciones o medidas tomaste al respecto?, ¿en algún momento, lograste resolver la situación?
4. Si no lograste el objetivo, intenta buscar una alternativa, replanteando los objetivos (en caso de que éste fuera poco realista), o pensando en otros posibles caminos para conseguirlo. Recuerda que diferentes decisiones o estrategias nos pueden llevar a un mismo objetivo.

Comparte con tus amistades, familiares y personas con quienes convives todos los días cómo te sientes: escucha y aprende de su ejemplo, en especial si han pasado por algo similar.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración



Generación de opciones y consideración de consecuencias

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Aprender a tolerar la frustración es muy importante para que puedas:

- Enfocarte en encontrar una solución, en lugar de estancarte en el problema.
- Sobreponerte sin mayores dificultades cuando algo no resulta como esperabas.
- Desarrollar expectativas más realistas hacia diferentes situaciones.
- Evaluar mejor las situaciones que se te van presentando: con la práctica incluso podrás encontrar soluciones cada vez más creativas que en un principio ni siquiera podías imaginar.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet