



Dimensión:

*“Superando el obstáculo”*



### Para reflexionar...

¿Cómo reaccionan los docentes ante las dificultades?  
¿Hay proyectos en tu comunidad escolar que se abandonan porque no resultan conforme a lo planeado?

### Nuestro objetivo:

Que los docentes reconozcan sus reacciones frente a situaciones que no resultan como lo esperaban.  
Promover el trabajo en equipo para superar obstáculos y cumplir objetivos.

### Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el patio de la escuela. Se necesita bancas, sillas, mesas y/o costales de arena.

### Paso a paso:

1. Se pide a los docentes construir una pared al centro del patio con el material que tienen ahí (bancas, sillas, costales con arena, mochilas, etcétera).
2. Después, deben colocarse frente a esa pared e imaginar que representa una situación que los frustra en ese momento y que no saben cómo resolver.
3. El director les pide que escalen esa pared para cruzar al otro lado, siendo cuidadosos para evitar accidentes. El director no debe dar oportunidad a que se organicen solos. Estará atento a las reacciones que van teniendo los docentes.
4. Cuando todos hayan logrado cruzar, se reúnen en plenaria para reflexionar utilizando las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Tuviste que ayudar o recibir ayuda de alguien? ¿Cómo te hace sentir eso? ¿Qué notaste en el grupo, cómo resolvieron juntos las dificultades? ¿Qué puedes hacer para superar tus trabas? ¿Cómo puedes apoyar a tus estudiantes y compañeros?
5. Se invita a los docentes a que en momentos de frustración, recuerden lo aprendido en esta actividad y trabajen en equipo para cumplir los objetivos.

### Para terminar...

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

Siempre estamos planeando, estableciendo metas y trabajando para cumplirlas. Sin embargo, no siempre obtenemos los resultados que buscamos y eso puede generar frustración en nosotros.

La frustración puede llegar a ser muy desagradable, sin embargo, en sí misma no es ni buena ni mala, todo depende de cómo la enfrentemos. Si aprendemos a manejarla de manera positiva, puede impulsarnos a buscar nuevas alternativas a los problemas y a alcanzar mejores metas.



Para trabajar con:  
Docentes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
40 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración



Comportamiento prosocial

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.