



Dimensión:



Conoce T

“Si no lo tengo, no lo consigo”

Para reflexionar...

¿Qué sucede cuando alguien no obtiene lo que desea?
¿Es posible aumentar el nivel de tolerancia a la frustración ante situaciones no favorables?

Para trabajar con:
Estudiantes / docentes

Nuestro objetivo:

Que los estudiantes reconozcan que la tolerancia a la frustración es una habilidad necesaria para afrontar desafíos, problemas y limitaciones durante el desarrollo de proyectos de cualquier índole.

Tiempo de planeación:
20 min.

Condiciones y materiales deseables:

Preferentemente cuando el grupo ha pasado por un momento de decepción o dificultad en el que no se ha logrado aquello que deseaba. Se utiliza el ANEXO. *Si no lo tengo, no lo consigo.*

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Entregar a cada participante una copia del ANEXO. *Si no lo tengo, no lo consigo.*
2. Pedir a los participantes que realicen la lectura de manera individual. Una variante es leer en voz alta la lectura.
3. Guiar una reflexión grupal utilizando las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo reacciona el joven ante el fracaso en su primera experiencia?
 - ¿Cómo podría tener más posibilidades de lograr su objetivo?
 - ¿Qué pensamientos deberían tener para volver a intentarlo?
 - En su experiencia, ¿qué sucede cuando intentamos algo y no lo logramos a pesar de prepararnos?
 - ¿Qué pensamientos negativos tenemos?
 - ¿Cómo podríamos superar los pensamientos negativos para seguir adelante?

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración

Para terminar...

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

Cuando ponemos en acción un proyecto, ya sea académico, profesional o personal, planea qué quieres lograr, cómo lo quieres hacer y para qué. No te preocupes o molestes si en el primer momento no logras tu objetivo lo importante es identificar qué debemos cambiar para mejorar nuestro desempeño y mantener una buena actitud.



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

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

*ANEXO. Si no lo tengo, no lo consigo***Lectura «Si no lo intento, no lo consigo»**

Cuando se hizo grande, su padre le dijo:

—Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienen la obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas—.

—Pero yo no sé volar—contestó el hijo.

—Ven—dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña. —¿Ves, hijo?, este es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo y saltar al abismo. Una vez en el aire, extenderás las alas y volarás—.

El hijo dudó. —¿Y si me caigo? —

—Aunque te caigas no morirás, solo algunos machucos que te harán más fuerte para el siguiente intento—contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que habían caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente dijeron:

—¿Estás loco?

—¿Para qué?

—Tu padre está delirando...

—¿Qué vas a buscar volando?

—¿Por qué no dejas de decir tonterías?

—Y además, ¿quién necesita volar?

Los más lúcidos también sentían miedo:

—¿No será peligroso?

—¿Por qué no empiezas despacio?

—En todo caso, prueba a tirarte desde una escalera.

—O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían. Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó... Desplegó sus alas. Las agito en el aire con todas sus fuerzas... pero igual... se precipitó a tierra... Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

—¡Me mentiste! No puedo volar. Probé y ¡mira el golpe que me di! No soy como tú. Mis alas son de adorno... —lloriqueó.

—Hijo mío — dijo el padre —. Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen. Es como tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar. Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo. Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminado como siempre.

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