



Dimensión:



Conoce T

*“¿Cómo tolerar la frustración?”***Para reflexionar...**

¿A veces tienes la sensación de “ahogarte en un vaso con agua”?
¿Crees que las personas son capaces de salir adelante fácilmente después de un fracaso?

Para trabajar
con:
Docentes

Nuestro objetivo:

Descubrir técnicas que pueden ayudarnos a tener una mayor tolerancia a la frustración.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Realizar la actividad en un salón.

Duración
estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autorregulación

1. Se pide a los docentes que recuerden una situación que los haya frustrado en este último mes.
2. Los docentes identifican qué es lo que les causa frustración de esa situación y determinan si estaba o está en sus manos resolverla. ¿Qué puedes hacer y hasta dónde es tu responsabilidad?, ¿cuál consideras que es tu nivel de tolerancia a la frustración en una escala de 1-10?
3. Se divide al grupo en equipos para que compartir la situación y las respuestas.
4. Por equipo analizan e identifican maneras diferentes para reaccionar ante esas situaciones e incrementar la capacidad de tolerancia a la frustración.
5. Se comparte y analizan los siguientes consejos para fortalecer esta habilidad:
 - Ponerse objetivos realizables cada día.
 - Si un objetivo no se logra, evaluarlo y revisar qué cosas sí funcionan y cuáles no.
6. Se puede practicar al formarse en la fila más larga en el mercado o en el banco, y permanecer en esa fila sin importar que las otras vayan más rápido. De esta manera se estará fortaleciendo la capacidad de espera.
7. Pensar en ejemplos que les sucedan en aula o en el trabajo administrativo y revisar cómo pueden aplicar estas técnicas cuando se viven esas situaciones.

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Tolerancia a
la frustración

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



Para trabajar con:
Docentes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración

“¿Cómo tolerar la frustración?”

Para terminar...

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

La baja tolerancia a la frustración está relacionada no sólo con obtener resultados diferentes a los esperados, o no llegar a la meta deseada, sino también con la búsqueda del placer inmediato (ejemplo: quiero un celular y lo quiero ya; me molesta mucho que no lo tengan en la tienda cuando lo deseo), o con la evitación del dolor. Aprender esta habilidad nos permite enfrentarnos a los problemas de una forma más propositiva.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio 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.