

Aprendo a enfrentar las frustraciones

Leo el propósito de la ficha.

Identifico qué es la frustración.

- Leo el siguiente relato.

Con este gol ganaremos

Es el último partido del equipo. Se juega el campeonato, faltan pocos minutos para que culmine el partido. Luis ya está cerca del arco y piensa: "Con este gol ganaremos". Logra driblear a un estudiante del otro equipo, se dirige rápidamente hacia el arco, no hay nadie delante que obstaculice su jugada. Está a punto de meter el gol y... se tropieza y cae.



Propósito

Sabré qué hacer
cuando me sienta
frustrada o
frustrado.

- Reflexiono y respondo.

- ¿Qué deseaba Luis?
- ¿Cómo se sentirá después de lo que le pasó?
- ¿Qué pensará de sí mismo después de lo que le pasó? ¿Qué hará después? ¿Seguirá intentándolo?
.....
.....
- ¿Alguna vez me he sentido como Luis? ¿Qué hago cuando me siento así?
.....
.....

- Converso con mis compañeras y compañeros e intercambio experiencias sobre este tema.

Las personas sentimos frustración cuando no podemos lograr algo que esperábamos o deseábamos.

- Esto nos puede producir emociones como cólera o tristeza.
- También podemos tener pensamientos negativos, como "No lo lograré", "No sirvo para esto" o "Mejor lo dejo".

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 quien

2 Cuando pierdo en un juego:

3 Cuando me prometen algo y no lo cumplen:

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 partido de vóley

Elsa se había preparado mucho para el partido de vóley. Sabía que el equipo contrario era muy difícil; pero, junto con sus compañeras de equipo, habían entrenado para poder ganar el partido y estaba segura de que ella haría varios puntos. Sin embargo, al final, el equipo contrario ganó el partido y Elsa no hizo ningún punto.

Elsa se sintió muy mal. Entonces, pensó: "No sirvo para el vóley. Mejor ya no practicaré más este deporte; siempre me va a ir mal".



- Ayudemos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

1

Reconozco la emoción.

¿Qué sintió Elsa cuando perdió el partido de vóley?

2

Trato de calmarme.

¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

¿Qué podría pensar Elsa en vez de "No sirvo para el vóley; mejor ya no practicaré más este deporte; siempre me va a ir mal"?

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

¿Qué puede hacer ella?