



Dimensión:



“¿Qué tan fácil te frustras?”

### Para reflexionar...

¿Cómo te sientes cuando no logras lo que te propones?  
¿Sientes que te desesperas o frustras con facilidad?

Para trabajar con:  
Uno mismo

### Nuestro objetivo:

Identificar que hay diferentes grados de frustración, los cuales dependen de qué tan relevante es la situación en nuestra vida.

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Un espacio sin distractores. Se necesita una hoja y un bolígrafo.

Duración estimada:  
10 a 15 min.

### Paso a paso:

1. Identifica y anota cinco situaciones en las que te hayas sentido frustrado.
2. Ordena las situaciones del 1 al 5, en donde el 1 es la situación que menos toleraste y el 5 la que pudiste tolerar más.
3. Analiza qué tan relevantes o importantes fueron esas situaciones en tu vida y revisa si la respuesta tiene relación con la escala que anotaste anteriormente.
4. Reflexiona: ¿Cómo reaccioné en cada una de estas situaciones? ¿Qué pude hacer diferente?
5. Revisa los consejos que se presentan a continuación para trabajar la tolerancia a la frustración y ponlos en práctica:
  - Detente.
  - Relájate.
  - Identifica la fuente de tu frustración.
  - Determina si está en tus manos resolverlo o no.
  - Si puedes resolverlo, actúa; si no es así, espera a que la situación cambie.

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?

Uno de los puntos clave cuando no hay tolerancia a la frustración es la sensación de la falta de control. Cuando algo no sale como lo planeamos, puede ser por algo que no estamos haciendo y, en ese sentido, está en nuestras manos corregir o continuar. Sin embargo, a veces también puede ser porque algo ajeno a nosotros no está funcionando (algún compañero no coopera, el clima no permite realizar la actividad, los padres cambiaron súbitamente de idea), entonces hay que saber esperar que la situación cambie o buscar una nueva manera de hacer las cosas.



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