



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Tolerancia a la frustración

“Lo que creo influye en lo que siento”

Preguntas detonadoras...

- En relación con tus actividades académicas, ¿qué te hace sentir frustración?
- ¿Qué haces cuando te sientes frustrado o frustrada?
- ¿Cómo crees que tus pensamientos pueden influir en tus sentimientos de frustración?

Nuestro objetivo:

Desarrollar una estrategia para regular nuestras emociones, reconociendo las expectativas que tenemos sobre las actividades escolares que realizamos.

Condiciones y materiales deseables:

En un sitio tranquilo y cómodo donde puedas trabajar de manera individual, puede ser tu casa, un parque o una biblioteca. Hojas, lápices o bolígrafos. Copia del ANEXO “Lo que creo influye en lo que siento”.

Paso a paso:

1. Recuerda la última vez que hayas fallado en algo muy importante para ti. Describe la ocasión según se te solicita en el Anexo. Recuerda incluir cómo te sentiste, con quiénes estabas, y qué fue lo que pasó después.
2. Una vez que termines tu relato, vuélvelo a leer, escribe en la tabla del Anexo las frases de tu escrito que correspondan a cada apartado (expectativas, emociones, acciones y resultados). Guíate con los ejemplos.
3. Posteriormente, escribe lo que podrías haber cambiado en la situación que describiste para evitar o superar la frustración.
4. Revisa las frases y palabras que anotaste en la tabla y considera lo siguiente: cuando las expectativas que tenemos sobre lo que va a pasar son muy altas o no están relacionadas con nuestro esfuerzo (como cuando quieres sacar 10 en un examen difícil y no estudias para eso), nos frustramos: sentimos enojo, tristeza, desesperación y lloramos, gritamos discutimos o agredimos.
5. La próxima vez que tengas expectativas sobre lo que va a pasar, recuerda que deben ser acordes con el contexto y con tu esfuerzo. Por ejemplo, es más probable que te frustres si quieres controlar el resultado de un trabajo en equipo, porque debes permitir que cada estudiante trabaje a su ritmo; si estás elaborando un trabajo individual tendrás más control sobre los resultados, pues dependen de tu esfuerzo.

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:



Conoce T

Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrena-



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades específicas en entrena-



Autopercepción



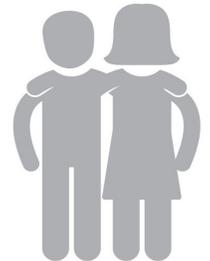
Tolerancia a la frustración

“Lo que creo influye en lo que siento”

Para terminar...

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

La habilidad para modificar nuestras expectativas sobre los resultados que obtendremos en las tareas académicas, en función de nuestro empeño en ellas, nos permite prevenir frustraciones innecesarias. Asimismo, el reconocer lo que pensamos ante ciertas actividades escolares nos permite desarrollar la autoconciencia. Estas capacidades son fundamentales para llevar una vida más armónica y emocionalmente saludable.



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.

ANEXO “Lo que creo influye en lo que siento”

1. Completa la siguiente frase lo más ampliamente que puedas (con quién/quienes estabas, qué sucedió, cómo te sentiste, qué hiciste, cuáles fueron los resultados)

La última vez que fallé en algo muy importante para mí fue..

2. Completa la siguiente tabla rescatando frases de la situación que describiste en el punto 1.

Expectativas (yo creía que..., pensé que a lo mejor..., esperaba que...)	_____
Emociones (me sentí triste, feliz, avergonzado/avergonzada, etc.)	_____
Acciones (entonces, fui, hice, dije, etc.)	_____
Resultados (lo que pasó fue que..., al final resultó que...)	_____

3. Responde: ¿Qué podrías haber hecho tú para cambiar la frustración que sentiste?

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.