



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Tolerancia a la frustración

“El plan no es perfecto”

Preguntas detonadoras...

- ¿Cómo es mi reacción cuando las cosas no son como yo quiero?
- ¿Es posible obtener ventajas o sentirse bien cuando cedemos ante los demás?

Nuestro objetivo:

Ejercitar la tolerancia a la frustración y reconocer las ventajas que tiene desarrollarla en la interacción con los otros y conmigo mismo.

Condiciones y materiales deseables:

Un tiempo y un espacio tranquilo donde se reúnan los participantes.

Hojas blancas y lápices o plumas (una por cada participante), una bolsa de plástico opaca.

Paso a paso:

1. Reúne a tu familia e invítalos a pensar de manera individual en “un plan perfecto”, es decir, un plan de actividades que les parezca ideal y viable realizar un día del fin de semana de acuerdo a sus gustos, deseos e intereses. Asimismo, comenta que sólo habrá un plan que se lleve a cabo y que éste será elegido al azar.
3. Una vez que todos tengan pensado su plan, solicita que cada uno lo escriba en una hoja lo más detalladamente posible, y sin compartirlo aún con los demás.
4. Al terminar esto, pide que doblen las hojas de manera que queden de igual tamaño, y guárdalas dentro de la bolsa opaca.
5. A continuación, solicita a un integrante de la familia que tome uno de los papeles de la bolsa al azar y que lo lea en voz alta, a fin de que sea del conocimiento de todos. ¿Cuál es la reacción de tus familiares ante el “plan perfecto”?
6. Posteriormente, pregunta a la persona que escribió el plan que resultó ganador ¿cómo se siente de que su plan sea el ganador?, y observa las reacciones de los demás.
7. Ahora pregunta a quienes su plan no fue seleccionado ¿cómo se sienten de que su plan no haya sido elegido?, ¿qué sienten cuando las cosas no salen como ellos las hubieran querido?, ¿qué tan difícil puede ser ceder su plan para realizar las actividades basadas en los deseos de alguien más? Con estas preguntas abre un espacio de reflexión acerca de la tolerancia a la frustración, poniendo especial atención en las emociones que experimenta tu familia.
8. Una vez que escuchaste atentamente todos los comentarios, motiva a tu familia a que puedan dejar atrás el plan que habían trazado e involucrarse con el que fue seleccionado ¿cómo podrían contribuir para que “el plan perfecto” se cumpliera? ¿qué les gustaría agregar a la idea original para que todos puedan disfrutar las actividades programadas?
9. Promueve que todos compartan nuevamente sus ideas, e intenten llegar a un plan que incluya los intereses de toda la familia.
10. Por último, lleva a cabo el plan familiar que fue construido de manera conjunta..

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



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Tolerancia a la frustración

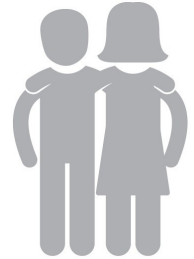
“El plan no es perfecto”

Para terminar...

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

Todas la personas estamos sujetas a que nos sucedan cosas que no podemos cambiar, que nos causen frustración y por lo tanto enojo o diversos grados de malestar. Vivir estas emociones son inevitables y constituyen un elemento importante para el crecimiento y desarrollo personal.

Como padres, muchas veces desearías evitar que tus hijos atravesasen por estas emociones, lo cual resulta imposible. No obstante, sí puedes darles herramientas para elegir y ser responsables de qué hacen con lo que sienten, así como atravesar las adversidades de una manera constructiva y 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.