



Dimensión:



“El paso por el río”

Para reflexionar...

¿Has notado que existen situaciones en que las cosas no salen como se desea, a pesar de los esfuerzos?

¿Tus estudiantes suelen decepcionarse y abandonar sus metas o proyectos muy rápido?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Contribuir a que los estudiantes descubran las diferentes reacciones que tienen ante situaciones de frustración y ayudarles a fortalecer su proceso de crecimiento.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se puede realizar en el patio de la escuela. Se requiere contar con periódico.

Duración estimada:
25 min.

Paso a paso:

1. Se forman equipos de seis u ocho estudiantes.
2. El docente cuenta la siguiente situación:
 - *Ustedes son sobrevivientes de un choque entre varios botes. Han sido trasladados a una orilla del río, sin embargo, para salvarse deben llegar al otro lado del río. Para poder cruzarlo, sólo pueden hacerlo si caminan sobre estos periódicos. Se reparte una página de periódico a cada uno.*
 - *Las reglas son: nadie puede pisar fuera del periódico, ni siquiera con la punta del pie. Si alguien del equipo pisa fuera, todo el equipo debe comenzar de nuevo. En algún momento del proceso puede haber ventarrones que se llevan los periódicos, por lo que cualquier periódico que no esté siendo pisado, es susceptible de ser retirado por el ventarrón. El ventarrón son el docente y un par de estudiantes que apoyen a vigilar que se cumplan las reglas.*
3. Realizar el juego durante diez minutos o hasta que uno de los equipos logre llegar a la otra orilla del patio o del salón.
4. Al terminar el juego, se pide a los estudiantes que se reúnan por equipos y comenten cómo se sintieron durante el juego: ¿Fue fácil o difícil?, ¿qué reacciones tuvieron frente a quienes les quitaban los periódicos?
5. El docente invita a la reflexión preguntando: ¿En qué otros momentos de tu vida te has sentido de manera similar?, ¿de qué diferentes maneras puedes responder ante situaciones que generan frustración?

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?

La frustración es parte de la vida, no podemos evitarla ni huir de ella, pero sí podemos aprender a manejarla y superarla.



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