



Dimensión:

“El paso por el río”

**Para reflexionar...**

- ¿Qué haces cuando a pesar de tus esfuerzos, las cosas no salen como tú querías?
- ¿Tus estudiantes suelen decepcionarse y abandonar sus metas o proyectos muy rápido?

Para trabajar
con:
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Observar la manera en que reaccionamos ante situaciones que generan frustración.
 Descubrir diferentes formas para reaccionar frente a la frustración para fortalecer procesos 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 en una orilla del río, sin embargo, para poder 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 pueden llevar 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
entrenamientoTolerancia 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**