



Universidad Autónoma del Estado de México

Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria



Asignatura: Desarrollo personal
Nivel Medio Superior (Primer semestre)

Módulo IV. Plenitud adolescente

Tema 4.2. Tolerancia a la frustración

Ma. Del Socorro Reyna Sáenz

Septiembre de 2018

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

1. Guion explicativo del uso de las diapositivas
2. Propósito del Módulo
3. Competencias a desarrollar
4. Temática a tratar
5. Metodología propuesta
6. **Tolerancia a la frustración**
7. Actividades
8. Bibliografía



GUIÓN EXPLICATIVO CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de Desarrollo personal de primer semestre.

Módulo IV: “Plenitud adolescente”.

Tema 4.2. Tolerancia a la frustración



**AUMENTA LA TOLERANCIA
A LA FRUSTRACIÓN**

Propósito del modulo

Emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que le permita una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando la siguiente competencia genérica:

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.



CONTENIDO (TEMÁTICA)

SECRETARÍA DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO PERSONAL

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO IV	Plenitud Adolescente	Sesiones previstas	9
Propósito:	Emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que le permita una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.		

TEMÁTICA	DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES			PERFIL DE EGRESO		ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS
	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	COMPETENCIA DISCIPLINAR	COMPETENCIA GENÉRICA	
4.1 . Postergación de la gratificación.	Explica el concepto de postergación de la gratificación.	Práctica la postergación de la gratificación inmediata para lograr una meta a un plazo más largo con mayor satisfacción.	Valora la postergación como un recurso que le permite alcanzar mayores recompensas en su contexto.	Ciencias Sociales Básicas 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación.	8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. 8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Expositiva • Aprendizaje orientado a proyectos • Trabajo colaborativo • Proyección de video • Plenaria • Técnica vivencial • Cartel • Exposición
4.2 . Tolerancia a la frustración	Define tolerancia y frustración.	Relaciona la tolerancia como un recurso para aminorar la frustración en situaciones que no son de su agrado.	Escoge enfrentar sanamente la frustración en circunstancias que limiten el logro de sus metas.	4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen.		
4.3 . Resiliencia y el valor de la trascendencia.	Define resiliencia y trascendencia como factores de la vida cotidiana.	Relaciona las situaciones adversas que ha vivido con su crecimiento y desarrollo personal, para adaptarse y superar nuevas situaciones.	Aprecia la adversidad como un medio para trascender positivamente a partir de la superación y motivación.	10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un		

METODOLOGÍA A UTILIZAR

Tendremos 3 momentos:

Apertura. Donde recuperaremos conocimientos previos sobre la tolerancia a la frustración.

Desarrollo. Revisaremos información teórica y algunas actividades sobre este tema y posteriormente la podremos aplicar en la vida cotidiana.

Cierre. Se presentan actividades para que identifiquen los aprendizajes logrados, así como su utilidad en la vida cotidiana.

Tolerancia a la frustración





FRUSTRACIÓN

Apertura

Actividad

- ❑ Reúnete en equipo de cuatro personas y comenten para ustedes ¿Qué es la tolerancia y la frustración?
- ❑ Una vez concluido expón tus ideas a tus compañeros y maestro(a).
- ❑ Generen un debate con la información obtenida y lleguen juntos a una definición de tolerancia y frustración.



Desarrollo

La Frustración consiste en un estado de decepción, con una importante carga emocional, que se produce cuando se espera que algo deseado se realice y resulta imposible hacerlo por diferentes motivos.



**LA FRUSTRACIÓN,
AUNQUE A VECES ES
DOLOROSA, ES POSITIVA
COMO ENSEÑANZA Y
UNA PARTE ESENCIAL
DEL ÉXITO.**

Personas que no han podido alcanzar las metas propuestas



Es un estado psicológico negativo que es producido por el fracaso a alcanzar o poder lograr algo



Es algún deseo no realizado por algún inconveniente que se atravesó y uno se frustra

CLASIFICACIÓN



INTERNA



Influyen factores del propio individuo

Puede surgir de problema en el cumplimiento de las metas personales, deseos y necesidades.



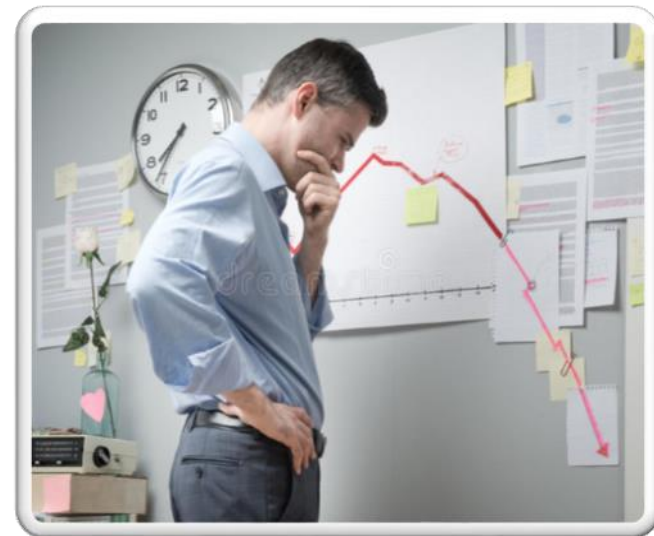
EXTERNA



Influyen factores del ambiente en el que se desenvuelve el individuo

Implican condiciones fuera de un individuo, como un camino bloqueado o una tarea difícil.

Los sentimientos frustrantes dependen de cada uno, es decir, hay un umbral de tolerancia, y cada individuo se posicionará en un punto determinado, dependiendo de sus características.



TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



La tolerancia a la frustración hace referencia a cómo nos enfrentamos y manejamos la frustración. Como hemos dicho, la frustración es un sentimiento normal y cotidiano, que no tiene nada de malo.

Es un indicador de que las cosas no han salido como queremos.



Frustración

**“Tengo que hacer
que algo pase y
no puedo.”**

Mientras que hacer frente a la frustración, algunas personas pueden participar en el comportamiento Pasivo-Agresivo, lo que hace difícil identificar las causas originales de su frustración, ya que las respuestas son indirectas.

Una respuesta más directa, y común, es una propensión a la agresión.



FRUSTRACIÓN

Agresividad

Desorganización de
la conducta

Insatisfacción
Desagrado
Malestar

NORMAL: Consiste en
luchar por la vida

NEGATIVA: Conducta
inadecuada
producida por un
estímulo



Rasgos de las personas con poca tolerancia a la frustración

Tienen una sensibilidad excesiva hacia todo aquello que les resulta desagradable

Tienen ciertas creencias irracionales.

No toleran la incomodidad, los contratiempos, las trabas o problemas

No soportan la demora en la satisfacción de sus deseos, ni ningún sentimiento o circunstancia que pueda resultarles desagradable

Presentan estados estrés, enfado, ansiedad, tristeza, resentimiento

Tienden a victimizarse y a culpar a otros de lo que les pasa.

Tolerancia a la frustración

Una persona con una alta tolerancia a la frustración no se va a desanimar a la primera dificultad que se encuentre.

Va a persistir, va a probar diferentes estrategias para resolver el problema, hasta que lo consiga.





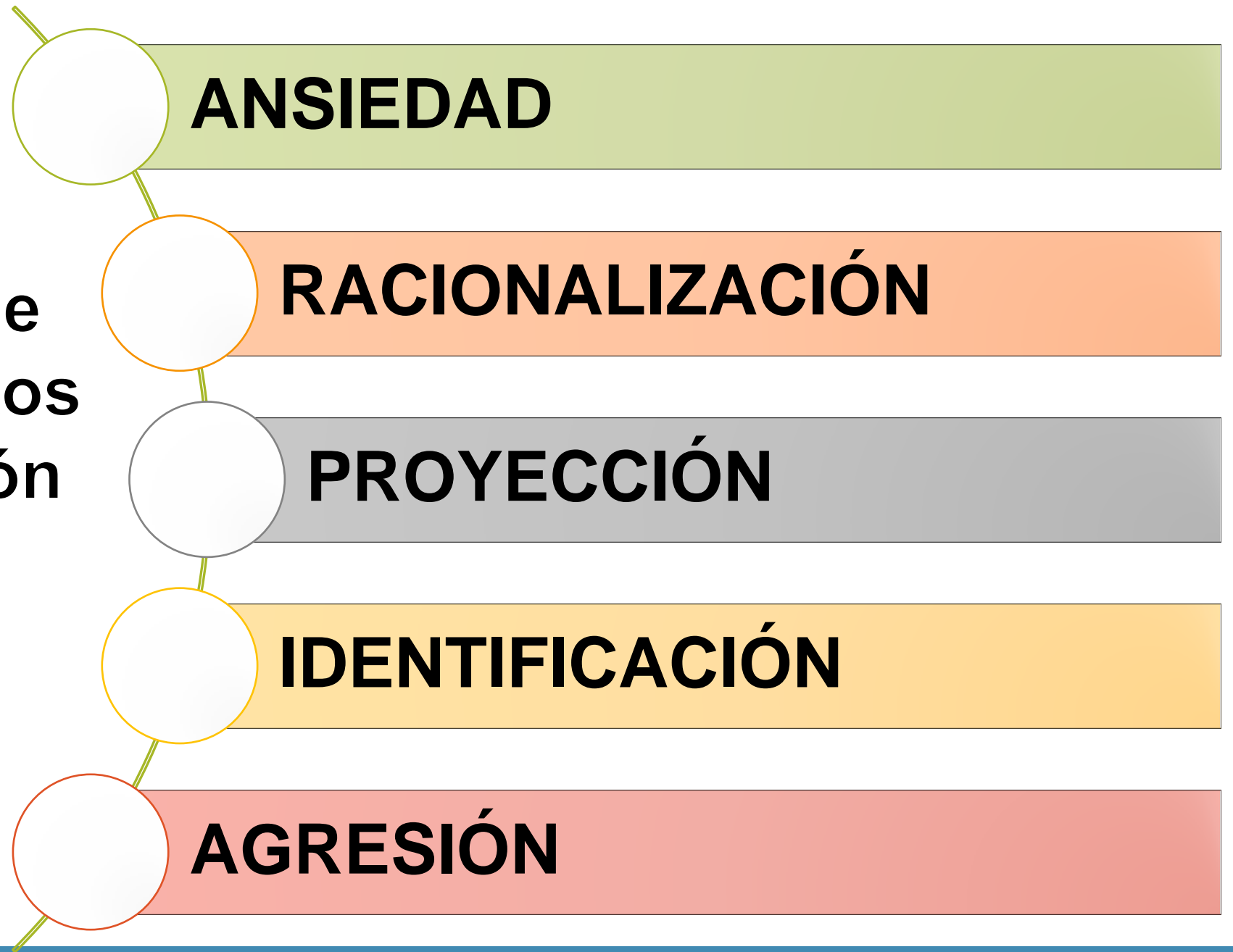
Factor primordial, en la adaptación del individuo



Manejar la frustración es poner la energía para aceptar el evento interno manteniendo activa en relación con las circunstancias del entorno

Tolerancia a la frustración

Mecanismos de Defensa y Efectos de la Frustración



PRESIÓN

HUIDA Y RETIRA

SUSTITUCIÓN

EVASIÓN

Los mecanismos de defensa siempre se verán surgir al momento en que no se cumple un objetivo deseado.

¿Cómo nos afecta la frustración?

Académicamente



Salud



Mentalmente



Socialmente



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

1. Cambia tu actitud hacia el no logro de tus metas

La gran mayoría de las veces, las cosas no son tan catastróficas como podemos pensar.

Somos capaces de lidiar con lo que se nos pone en el camino.



Actividad

Después de ver el siguiente vídeo elabora un mapa mental donde desarrolles las situaciones en tu vida diaria donde experimentes la frustración.

<https://www.youtube.com/watch?v=azJzCmFUJpA>



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

Reflexiona si realmente sería tan horrible que las cosas no salieran como lo planeado, o no consiguieras lo que te has propuesto.

Pregúntate qué es lo más horrible que podría suceder. O si realmente, esa situación es tan intolerable.

También, prueba a calificar del 1 al 10 cuan terrible es la situación, siendo 10 lo peor que puedas imaginarte.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

2. Cambia tu actitud hacia la frustración

La frustración es una emoción normal, que nos indica que no vamos por donde nos gustaría.

La frustración es incómoda, pero es tolerable.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

No huyas del sentimiento de frustración, pero tampoco te recrees en él.

Acéptalo y déjalo pasar.

Céntrate en otra cosa

Busca 5 estrategias diferentes para conseguir aquello que quieres.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

3. Identifica tus creencias irracionales

son pensamientos que aparecen sin que nosotros queramos, que nos hacen sentir mal, tristes y enfadados.

Además, no tienen base racional.



Atiende a tus pensamientos

“Es intolerable que me hagan esperar tanto tiempo en la fila, deberían tener más personal trabajando”

En lugar de pensar

Puedes pensar

“Esperar no es lo más deseable, pero no puedo hacer otra cosa. Puedo aprovechar a leer o llamar a un amigo mientras espero”.

Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

4. Practica la frustración

Cuanto más se evitan las situaciones que se temen, más nos cuesta luego enfrentarnos a ellas, además de que le damos más importancia de la que tienen.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

La mejor estrategia para dejar de temerle a la frustración es enfrentarse con esas situaciones frustrantes.

Haz una lista de situaciones que suelen frustrarte.

Comienza con las más fáciles y ve aumentando su dificultad.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

5. Toma medidas

Una vez identificadas las situaciones que nos frustran.

Lo siguiente es tomar medidas para adaptar esas situaciones y que nos resulten menos frustrantes en la medida de lo posible.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

Por ejemplo, si te resulta frustrante esperar a la gente impuntual, piensa en algo que puedas hacer durante ese tiempo para que no sea una pérdida de tiempo. Prueba a leer, escuchar la radio...

Piensa en cómo puedes modificar esa situación para reducir su frustrabilidad.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

6. El retroceso no es fracaso

La vida se compone de altibajos.

Los momentos bajos nos hacen apreciar mejor los momentos de éxito y felicidad. Pero, en absoluto, un momento de retroceso significa que hayas fracasado.

- 
- **Regresar**
 - **Retornar**
 - **Desandar**
 - **Reular**
 - **Volver**
 - **Retirarse**
 - **Replegarse**
 - **Ceder**
 - **Flaquear**
 - **Amilanarse**

Sinónimos de Retroceder

www.buscapalabra.com/sinonimos-y-antonimos.html

Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

Permítete fallar, retroceder. A veces es necesario retroceder para tomar impulso.

En los momentos de retroceso, mantén la calma y huye de los pensamientos negativos (“soy un inútil”, “nunca lo voy a conseguir”).

Practica la paciencia y la constancia.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

7. Diferencia los deseos de las necesidades

Nos gustaría que todos nos trataran como queremos, que las cosas salgan de una determinada manera. Pero no dejan de ser deseos.

Las necesidades son algo sin lo que no podemos vivir, como alimentos, sueño, relaciones sociales...



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

Haz una lista con tus deseos y otra con tus necesidades.

Luego analiza bien cada elemento de las listas:

¿Es esto realmente una necesidad?

¿Qué ocurriría si no obtuviera esto?

¿Sería tan grave?



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

8. Analiza la situación.

Muchas veces nos frustramos porque no sabemos cómo algo ha podido salir mal o no sabemos qué hacer.



Estrategias para aumentar la Tolerancia a la frustración

Cuando no hayas obtenido los resultados esperados en alguna situación analiza lo que has hecho.

Identifica lo que has hecho bien y lo que has podido hacer mal.

Piensa en posibles alternativas al comportamiento menos adecuado e intenta incluir las cosas positivas de esa conducta.



Cierre

Actividad



Una vez analizado el tema de la tolerancia a la frustración realiza en tu cuaderno un mapa mental en donde abordes los aprendizajes obtenidos.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



LA DECEPCIÓN ES UN MARTILLO
QUE TE GOLPEA;
SI ERES DE CRISTAL TE ROMPERÁ,
PERO SI ERES DE HIERRO,
TE FORJARÁ.

VISITE www.buscandome.es

Referencias

- García De León, R. et. al. (2017). Programa de asignatura de Desarrollo personal. UAEM.
- S/A, (2010). Tolerancia y frustración, [en línea], recuperado de: <https://es.slideshare.net/Shirllly/tolerancia-a-la-frustracin>
- S/A, (2012). Frustración, [en línea], recuperado de: https://es.slideshare.net/shajor/frustracion-13112472?next_slideshow=2
- S/A, (S/F). Tolerancia, [en línea], recuperado de: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/24629_81431.pdf
- <https://blog.cognifit.com/es/intolerancia-frustracion/>