



<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b>	<b>Manejo la frustración y fortalezo mi voluntad TI</b>		
<b>ELABORADO POR:</b>	<b>Miguel Ángel Rubio Restrepo</b>		
<b>ÁREA:</b>	<b>GRADO:</b>	<b>PERIODO:</b>	
<b>Cátedra de la paz</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
<b>COMPETENCIAS DEL ÁREA</b>			
Pensamiento Social Interpretación y análisis de perspectivas Pensamiento social y sistémico			
<b>ESTÁNDARES</b>			
Implementar procesos que permitan la apropiación de los conocimientos y el fortalecimiento de competencias relacionadas con la educación para la paz			
<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>			
Capítulo 2 Taller 3. Cuando no consigo lo que quiero ...			
<b>SUGERENCIA METODOLÓGICA (MOMENTOS)</b>			
<b>MOTIVACIÓN</b>	<b>¿Qué es la frustración y como afecta mi vida?</b> Frustración: definimos el concepto y explicamos cómo evitar caer en sus garras.  Se oye mucho en el día a día, en los medios de comunicación. "El entrenador acabó frustrado al no poder remontar el partido", "Le invadió una fuerte sensación de frustración al no poder lograr ese puesto de trabajo", etc.  Pero, ¿qué es exactamente la frustración y qué implicaciones tiene para nuestro éxito en el terreno laboral y personal?		
<b>DESARROLLO</b>	<b>Definiendo el concepto de Frustración:</b> El concepto de frustración se define como el sentimiento que se genera en un individuo cuando no puede satisfacer un deseo planteado. Ante este tipo de situaciones, la persona suele reaccionar a nivel emocional con expresiones de ira, de ansiedad o disforia, principalmente.  Considerando como un aspecto inherente a la vida humana el hecho de asumir la imposibilidad de lograr todo aquello que uno desea y en el momento en que se anhela, el punto clave reside en la capacidad de gestionar y aceptar esta discrepancia entre lo ideal y lo real. Así, el origen de la problemática no se encuentra en las situaciones externas en sí mismas, sino en la forma en la que el individuo las afronta. Se entiende, desde esta perspectiva, que la frustración se compone tanto de una situación real ocurrida como de la vivencia a nivel emocional elaborada a partir de dicha situación.  <b>¿Cómo afrontar con éxito la sensación de frustración?</b> La adecuada gestión de la frustración deviene una actitud y, como tal, esta puede trabajarse y desarrollarse; la frustración es un estado transitorio y, por ende, reversible. De esta manera, una adecuada gestión de la frustración consiste en entrenar al individuo en la aceptación tanto del evento externo -lo que ha ocurrido- como del interno -la vivencia emocional de ello-.		



Artículo relacionado: "Intolerancia a la frustración: 5 trucos y estrategias para combatirla"

La frustración puede categorizarse como una respuesta primaria o instintiva. Es una reacción que de forma natural muestra un estado emocionalmente desagradable cuando se da la ocurrencia de una interferencia ante la persecución de un objetivo propuesto.

Este es el planteamiento que propusieron autores como Dollard, Miler, Mower y Sears en 1938, originando un nuevo campo de investigación sobre esta temática poco explorada anteriormente. La intensidad de la reacción de frustración puede variar sustancialmente, hasta el punto de propiciar afectaciones incluso a nivel cognoscitivo en situaciones de elevada gravedad, como por ejemplo, la aparición de alteraciones en la capacidad de memoria, atención o percepción.

#### **¿Qué es la baja tolerancia a la frustración?**

A las personas que de forma usual reaccionan manifestando frustración se les atribuye una característica funcional llamada baja tolerancia a la frustración. Este estilo parece ser más prevalente en la sociedad actual occidental, donde la mayor parte de los fenómenos que la componen se basan en la inmediatez y la incapacidad de espera.

Los individuos que presentan este modo de hacer se caracterizan también por poseer un razonamiento rígido e inflexible, con escasa capacidad de adaptación a los cambios no programados. Por otra parte, suelen disponer de una serie de cogniciones distorsionadas que no se adecuan a la realidad, debido a la cual interpretan como insoportable el deber lidiar con emociones más desagradables como el enfado o la tristeza y les conduce, por otra parte, a elaborar una serie de expectativas previas alejadas de lo racional, desmesuradas y extremadamente exigentes.

#### **Estudios que vinculan frustración con conducta violenta**

El estudio realizado por Barker, Dembo y Lewin en 1941 probó la vinculación existente entre frustración y agresión y puso de manifiesto lo determinante que resultan las expectativas generadas por el individuo de forma previa a la situación potencialmente frustrante.

Posteriormente, Berkowitz matizó estos hallazgos iniciales e incluyó otros aspectos moduladores en la relación agresión-frustración, a saber, las motivaciones del sujeto, la actitud de este frente el problema, sus experiencias pasadas y la interpretación cognitivo-emocional realizada sobre su propia reacción.

#### **¿Cómo se comportan las personas con baja tolerancia a la frustración?**

Por lo general y de forma sintetizada, las personas que presentan un funcionamiento basado en una escasa tolerancia a la frustración presentan las siguientes características:

1. Tienen dificultades para controlar las emociones.
2. Son más impulsivas, impacientes y exigentes.
3. Buscan satisfacer sus necesidades de forma inmediata, de forma que cuando se tienen que enfrentar a la espera o a la postergación de estas pueden reaccionar de forma explosiva con ataques de ira o retraimiento y tristeza extremos.



4. Pueden desarrollar con más facilidad que otros individuos cuadros de ansiedad o depresión ante los conflictos o grandes dificultades.
5. Creen que todo gira a su alrededor y que merecen todo aquello que demandan, de forma que sienten cualquier límite como injusto puesto que va en contra de sus deseos. Les cuesta comprender por qué no se les da todo lo que desean.
6. Tienen una baja capacidad de flexibilidad y adaptabilidad.
7. Manifiestan una tendencia a pensar de manera radical: una cosa es blanca o negra, no hay punto intermedio.
8. Se desmotivan fácilmente ante cualquier dificultad.
9. Realizan chantaje emocional si no se cumple lo que desean inmediatamente, manipulando a la otra persona con mensajes hirientes.

#### **¿Qué factores pueden causarla?**

De entre los factores que pueden predisponer y/o precipitar la aparición de un disturbo de baja tolerancia a la frustración se distinguen los siguientes:

**El temperamento:** las disposiciones más internas, biológicas y genéticas como el temperamento distinguen a los individuos en sus habilidades innatas, entre las cuales puede incluirse la tolerancia a la frustración.

**Las condiciones sociales:** en función del entorno social y cultural en el que esté circunscrita la persona influye notablemente en el funcionamiento personal e interpersonal. Los estudios demuestran que en la sociedad occidental la ocurrencia de este tipo de problemática es significativamente más elevada que en otras culturas distintas.

**Ciertas dificultades en la expresión emocional:** un vocabulario restringido, un déficit en la capacidad para identificar y reconocer emociones experimentadas y una creencia errónea sobre la idea de que manifestar emociones desagradables es perjudicial y debe evitarse, correlacionan positivamente con un funcionamiento persistente de baja tolerancia a la frustración.

**Algunos modelos que presentan déficits en autocontrol:** en el caso de los menores, estos aprenden una gran parte de su repertorio conductual a partir de lo observado en sus figuras referentes. Modelos parentales escasamente hábiles en la gestión de la frustración transmiten a sus hijos esa misma incompetencia.

**Una interpretación errónea de las señales:** el sujeto puede valorar la situación frustrante como intensamente amenazante y peligrosa, haciendo más complejo un afrontamiento adecuado.

**La recompensa por la acción retardada:** debe reforzarse todo intento por parte del individuo de efectuar una respuesta autocontrolada y demorada con la finalidad de que este comportamiento vaya adquiriendo fuerza y aumente su frecuencia.

#### **El aprendizaje de la tolerancia a la frustración (y el Modelo REPT)**

La tolerancia a la frustración es un aprendizaje que debe consolidarse ya durante etapas tempranas del desarrollo infantil.



Los niños muy pequeños no poseen aún la capacidad de esperar o de comprender que no todo puede producirse de forma inmediata. Así, el procedimiento que suele operar cuando se aplica un funcionamiento de baja tolerancia a la frustración se inicia en el momento en que el pequeño no puede disponer de lo que desea y manifiesta una reacción de catastrofismo exagerado por ese motivo.

Seguidamente, dada su interpretación de dicha situación como algo insoportable, empieza a generar una serie de verbalizaciones internas autodirigidas de rechazo (“no quiero hacer/esperar...”), punitivas (culpar a otros), valoraciones catastrofistas de la situación (“es insoportable”), demandas (“no es justo que...”), autodesprecio (“me odio a mí mismo”).

Tras esta fase, emergen las respuestas a nivel conductual en forma de rabietas, llantos, quejas, comportamientos oposicionistas u otras manifestaciones similares. De este modo, se entiende que hay una relación bidireccional entre el sentimiento de frustración y la interpretación negativa de la situación donde ambos elementos se retroalimentan recíprocamente.

#### **De la niñez hacia la adolescencia y la adultez**

Todo ello, puede perpetuarse hasta la edad adulta si la persona no ha sido instruida en el aprendizaje relativo a modificar esquemas cognitivos e interpretaciones emocionales que le faciliten la adopción de un estilo más tolerante y flexible.

Entre las medidas principales que suelen formar parte del entrenamiento para potenciar una adecuada tolerancia a la frustración se encuentran componentes como las técnicas de relajación, el aprendizaje en la identificación de emociones, indicación de instrucciones concretas sobre cuándo debe el pequeño pedir ayuda ante una situación determinada, realización de ensayos conductuales controlados en los que se simulan escenarios potenciales, refuerzo positivo de los logros conseguidos por el niño y adquisición de comportamientos alternativos e incompatibles a la reacción de frustración.

#### **Terapias y estrategias psicológicas para combatirla**

Sobre las técnicas y estrategias psicológicas que se utilizan como recurso para consolidar este tipo de aprendizaje en el ámbito paterno-filial, se ha propuesto una adaptación de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis: el modelo “Rational Emotive Parental Training (REPT)”.

El REPT es una herramienta útil que ayuda a los padres a comprender mejor cómo funcionan las emociones, qué finalidad tienen y como se relacionan con las cogniciones e interpretaciones que se generan tras una situación experimentada. Deviene una guía para aplicar en relación a la problemática infantil como también puede beneficiosa una auto-aplicación para las personas adultas.

Más concretamente, los objetivos del REPT residen en dotar a los padres de la información relevante sobre el modelo que explica la regulación emocional para que puedan transmitir estos conocimientos a sus hijos y les sirva como guía para utilizar en situaciones potencialmente desestabilizadoras logrando un adecuado manejo de las emociones suscitadas. Por otra parte, es un instrumento que ofrece un conjunto de información que les posibilita detectar pautas educativas aplicadas erróneas, así como una mayor comprensión sobre las motivaciones que subyacen al comportamiento del niño. Finalmente, esta propuesta pretende facilitar la interiorización de un funcionamiento más activo en



<b>GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA</b>	<b>Código: DC-FR29</b>	<b>Versión: 4</b>	<b>Página 1 de 1</b>
-------------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------

	<p>relación al afrontamiento y solución de problemas de forma más eficiente.</p> <p>Los contenidos principales incluidos en este novedoso y eficaz modelo se encuentran los componentes: psicoeducación parental en el manejo adecuado de las emociones propias que faciliten una práctica educativa correcta y en la autoaceptación que los aleje de situaciones estigmatizadoras, entrenamiento en respuestas alternativas a la frustración centradas en un estado de calma donde se expliquen razonadamente las causas por las no se puede atender a la demanda infantil, el ejercicio de la capacidad empática por ambas partes que facilite la comprensión del otro y la aplicación de los principios de las teorías de Modificación de Conducta (refuerzo positivo/negativo y castigo positivo/negativo), fundamentalmente.</p> <p><b>A modo de conclusión</b> En conclusión, se ha podido observar cómo el fenómeno de la frustración deviene un conjunto de reacciones aprendidas que pueden verse modificadas con la instauración de nuevos repertorios cognitivo-conductuales alternativos.</p> <p>Estos aprendizajes son una parte muy importante del conjunto de aspectos a integrar durante el desarrollo infantil, puesto que están en la base de un funcionamiento poco activo en la resolución de problemas y situaciones potencialmente complejas en etapas posteriores; de una actitud general de pérdida de motivación que puede dificultar la consecución de objetivos vitales diversos; y de una tendencia a manifestar esquemas cognitivos poco realistas y cercanos a la catastrofización de la situaciones experimentadas.</p> <p>Por todo ello, parece fundamental la realización de un trabajo conjunto familiar desde épocas tempranas que prevenga la aparición del este estilo comportamental tan poco adaptativo.</p> <p><b>Taller</b> Ejercicios de la cartilla paginas 18-19-20 y 21</p> <p><b>Un test honesto: descubre quién eres realmente</b> <a href="https://youtu.be/GOd5bNnYqJk">https://youtu.be/GOd5bNnYqJk</a></p> <p><b>ABJ: Juegos para trabajar la frustración (Parte I)</b> <a href="https://youtu.be/6AMTmU7lwe0">https://youtu.be/6AMTmU7lwe0</a></p> <p>Socialización y evaluación de la actividad</p>
<b>CIERRE</b>	Cerramos con la socialización de los trabajos realizados, con las historia de las mujeres en la vida cotidiana y su influencia en nuestra vida, en nuestra formación
<b>EVALUACIÓN</b>	Pendiente por realizar
<b>RECURSOS</b>	
Tablero, marcador, pc. Internet, hojas de block , diccionario	<b>TIEMPO ESTIMADO</b> 4 horas
<b>APRECIACIÓN</b>	
Se escogerán los mejores trabajos presentados, ya sean orales, escritos y/o virtuales, como estrategia pedagógica para motivar y estimular a los estudiantes, durante el proceso educativo, teniendo en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje	





**GLOSARIO**

Motivación, hipercompensar, confrontación, rabieta, impulsividad, autoconocimiento, realidad, medio, empatía, satisfacción, baja autoestima

**BIBLIOGRAFÍA Y/O CIBERGRAFÍA**

Webgrafía o Cibergrafía

<https://psicologiyamente.com/psicologia/frustracion>

<https://www.psicoglobal.com/blog/frustracion-una-emocion-frustrante>

Videos de Youtube

Tolerancia a la frustración

<https://youtu.be/CfqaoKDEmo0>

Manejo del enojo y la frustración

<https://youtu.be/azJzCmFUJpA>

La frustración

<https://youtu.be/9KOCgBXGUw>

¿Qué es la frustración?

[https://youtu.be/7q\\_hMNpg108](https://youtu.be/7q_hMNpg108)

"La frustración nos hace más humanos y más inteligentes". María Jesús Álava, psicóloga

<https://youtu.be/JPuNESizusw>

**CONTROL DE CAMBIOS**

<b>Versión</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha</b>
1	Creación del documento	03/03/2014
2	Cambio de nombre del proceso de formación pedagógica a desarrollo formativo	08/09/2015



# Institución Educativa *Oreste Sindici*



“Formamos con calidad para una sociedad más humana”

<b>GUÍA DE ACTIVIDAD PEDAGÓGICA</b>	<b>Código: DC-FR29</b>	<b>Versión: 4</b>	<b>Página 1 de 1</b>
-------------------------------------	------------------------	-------------------	----------------------

3	Cambio del nombre del proceso de desarrollo formativo a diseño y desarrollo formativo	14/04/2016
4	Cambio de nombre del proceso de diseño y desarrollo formativo a diseño y desarrollo curricular	08/03/2017

<b>Elaborado:</b>	Líder proceso. Mónica Isabel Vélez Franco
<b>Revisado:</b>	Líder Información documentada. Vanessa Tangarife Restrepo
<b>Aprobado:</b>	Director del SGC, John Jairo Hernández Piza