TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 10°	
PERIODO 2 – Guía #3 – SEMANAS 5y6	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**14 de mayo**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

AUTORREGULACIÓN

TEMA 3: LO QUE PUEDO CAMBIAR

Estándar: *Diferenciar entre las situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control, e identifico qué hacer.*

¿Sabes que es la frustración? La frustración es una emoción que generalmente sentimos cuando no podemos lograr algo que queremos, parece una combinación de rabia, miedo, resentimiento o impotencia.

Muchas veces puede ser difícil comprender y manejar la frustración, pero debemos aprender a hacerlo, así como sabemos la importancia de regular otras emociones y de controlar nuestros comportamientos.

Las situaciones frustrantes pueden ocurrir en todos los aspectos de nuestras vidas, con amigos, con familiares, en el colegio, etc. A veces, la situación frustrante está bajo nuestro control, es decir, podemos tomar acción: hablar con otras personas, pedir ayuda, o intentar resolver el problema cambiando la situación. Otras veces, la situación frustrante está fuera de nuestro control y no la podemos cambiar, por lo que tenemos que aprender a aceptarla y manejarla.

Manejar la frustración nos ayudará a no caer en comportamientos que pueden ser negativos para nosotros mismos. Es importante identificar las situaciones frustrantes que podemos cambiar y aquellas que no. Hoy aprenderemos a manejar la frustración que estas situaciones pueden generarnos.

Puedo manejar mi realidad

Identificar y comprender las situaciones frustrantes en nuestras propias vidas es importante para aprender a tolerar la frustración. Hay diferentes maneras de manejar situaciones frustrantes, como respirar profundo, hablar con un amigo o un familiar sobre la frustración que sentimos, descansar un momento, esperar a que la situación pase haciendo cosas que nos gustan, entre otras.

¿Por qué es importante tolerar la frustración?

La tolerancia a la frustración es importante porque la vida diaria, muchas veces, no es la ideal. No podemos aprender, crecer o lograr nuestros sueños si no aprendemos a tolerar nuestra frustración; si no lo hacemos, es probable que las acciones que tomemos tengan consecuencias negativas o inesperadas.

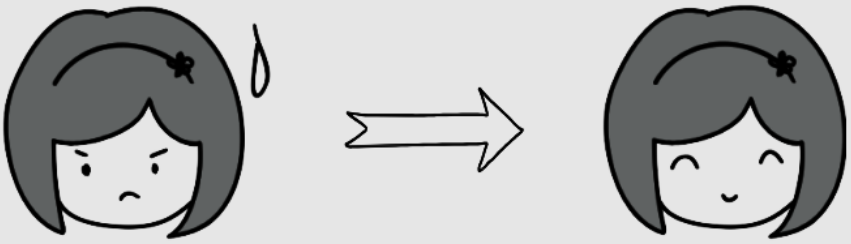
Además, algunas veces los sentimientos de frustración mal manejados pueden tener consecuencias negativas para nuestra salud física o mental. Por ejemplo, si la frustración nos lleva a fumar o consumir otras sustancias psicoactivas, o a deprimirnos.

¿Qué hacemos cuando hay una situación frustrante que no podemos cambiar?

Es importante entender que algunas situaciones no son ideales y no van a cambiar. Lo importante es manejar la frustración dentro de uno mismo y aceptar lo que no va a cambiar en la vida.

¿Qué ganamos al aprender a tolerar nuestra frustración?

La tolerancia a la frustración es una habilidad que está relacionada con resultados favorables en todos los aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, nos ayuda a tener relaciones saludables y respetuosas con nuestros familiares, amigos y pareja. Así también, nos ayuda a sobreponernos de los fracasos que tengamos, a lograr metas académicas y profesionales, y, a la larga, nos ayuda a perseverar y seguir luchando por nuestros sueños cuando parece que no avanzamos; si manejamos nuestra frustración, podremos ser constantes y seguir trabajando para alcanzar nuestros sueños.



Algunas ideas...

Cuando nos sentimos frustrados y SÍ podemos cambiar la situación podríamos...	Cuando nos sentimos frustrados y NO podemos cambiar la situación podríamos...
• Hacer una lluvia de ideas sobre cómo podemos cambiar la situación y elegir la que nos parezca mejor. • Esforzarnos más para lograr lo que queremos. • Pedir ayuda a otras personas para cambiar la situación. • Pensar que la frustración es pasajera y que podremos superar la situación. • Alejarnos por un tiempo de la situación para luego retomarla.	• Llorar y permitirnos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o lastimar a otros. • Respirar profundo. • Hablar con alguien o pedir la compañía de alguien. • Bajar nuestro nivel de frustración practicando un deporte, haciendo ejercicio o bailando. • Distraernos haciendo algo que nos gusta. • Pensar que el tiempo nos ayudará a superar la situación. • Aceptar la situación con la idea de que algo podemos aprender de ella.

ACTIVIDAD #3: Puedo manejar mi realidad

1. Lee cada situación y responde las preguntas:

Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película
¿Qué es lo frustrante de esta situación? ¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?
Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica
¿Qué es lo frustrante de esta situación? ¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?
Estudiaste mucho para un examen, pero igual sacaste baja nota
¿Qué es lo frustrante de esta situación? ¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?
Estás muy ilusionado con tu pareja, pero esa persona ya no quiere estar contigo
¿Qué es lo frustrante de esta situación? ¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

2. Completa los espacios en blanco

Una situación frustrante en mi vida que **SÍ PUEDO** cambiar es:_____
_____
_____

Así es como debo manejar esta situación: _____
_____
_____

Una situación frustrante en mi vida que **NO PUEDO** cambiar es:_____
_____
_____

Lo que puedo hacer para sentirme mejor ante esta situación es: _____
_____
_____
_____