

Estrategias para manejar la frustración

Descripción: A cada alumno se le entrega una cartulina de color cortada con la forma del cuerpo humano. Los estudiantes por el lado de color de la cartulina tienen que representar la frustración, y por el lado blanco de la cartulina tienen que escribir una o más de una estrategia que a ellos les ayude a manejar la frustración.

Mientras los niños trabajan en sus cuerpos humanos, es importante que la profesora les explique que la frustración no solo trae cosas malas, sino que también trae cosas buenas ya que ella nos hace crecer como personas, y que tengamos un episodio de frustración no significa que nosotros somos personas frustradas.

Finalmente los alumnos que quieran compartir sus estrategias con el resto del curso lo pueden hacer y la profesora cuelga todos los trabajos en la sala de clases para que así los estudiantes lo tengan presente y puedan ocupar su estrategia/s o la de sus compañeros en caso de sentirse frustrados.

Algunas ideas: Esta actividad también se puede hacer con muchas otras emociones como: Emoción, Tolerancia, Tristeza, Nervios, Ansiedad, entre muchas otras.

Área(s) del modelo CASEL al que tributa: Funciones intrapersonales

Anexo (en caso de necesitarlo): Ejemplo de el resultado de la actividad.

