



# **MANUAL VOLUNTARIO/DOCENTE** **GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN**

**SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR**

## DESCRIPCIÓN

En esta sesión, el foco se pondrá en el esfuerzo, la capacidad de trabajo y la perseverancia. En un mundo cada vez más competitivo y lleno de oportunidades, el alumnado debe saber que para conseguir los objetivos que cada uno se marca, es necesario esforzarse y perseverar.

Los alumnos, a través de las actividades, podrán descubrir ejemplos de perseverancia y capacidad de trabajo y reflexionar sobre sus propios objetivos con el fin de dirigir sus esfuerzos a la consecución de los mismos.

## OBJETIVOS

- ❖ Conocer los conceptos de “frustración”, “perseverancia” y “esfuerzo”.
- ❖ Identificar pautas y estrategias para afrontar situaciones adversas y gestionar la frustración y ponerlas en práctica.
- ❖ Autoconocer las emociones y reacciones que genera la frustración en nosotros mismos.
- ❖ Fomentar el respeto por los compañeros.

## TIEMPO DE LA SESIÓN

El tiempo de la sesión será de 50 minutos de duración. A continuación, aportamos una duración estimada para cada actividad. Esta duración puede ser modificada en función de la involucración de los alumnos en cada una de las actividades.

- **Introducción:** 10 min
- **Actividad 1. “¡Vamos a frustrarnos!”:** 15 min
- **Actividad 2. “¡Que la frustración no nos frene!”:** 20 min
- **Conclusiones:** 5 min

# INTRODUCCIÓN

## SI ERES DOCENTE:

En caso de haber trabajado una sesión previa de ficha de ponente, comienza la sesión recordando a los alumnos los aspectos y conclusiones obtenidas de la visualización del video. Puedes reformular alguna de las preguntas que se lanzaron y detectar si ha habido algún cambio de actitud en el grupo.

Recuerda con los estudiantes las habilidades y capacidades que recalca el video como las más importantes a la hora de desarrollarse como profesional.

## SI ERES VOLUNTARIO:

Preséntate a los estudiantes: diles tu nombre, describe tu trabajo, tus hobbies y haz un breve resumen de tu formación académica, incidiendo en cómo ésta contribuyó en tu desarrollo personal. Piensa en las cosas que haces en el día a día que puedan interesar a los alumnos de esa edad. Coméntales alguna anécdota que recuerdes de tus tiempos de estudiante. Esta presentación te servirá para romper el hielo e introducir los talleres. Explica que eres un voluntario de Junior Achievement, definiendo la palabra voluntario como persona que elige ayudar a otras sin recibir salario a cambio e indica las razones por las que has decidido participar en la implementación de este programa.

## VOLUNTARIO y DOCENTE:

Expón que JA es una organización que se dedica a formar emprendedores desde la escuela, a través de programas educativos basados en la metodología “aprender haciendo”, desarrollando valores tales como el emprendimiento, la iniciativa, la responsabilidad, la innovación, la superación, el esfuerzo y el trabajo en equipo. Dichos programas son impartidos por docentes y voluntarios de empresa con la finalidad de preparar e inspirar a los jóvenes para que logren sus objetivos en una economía global, potenciando el desarrollo de habilidades y aptitudes.

Coméntales que a lo largo de la sesión descubrirán la importancia de gestionar nuestras frustraciones y entenderlo como un aprendizaje, no como un fracaso.

Pregúntales si sabrían definir qué es la “frustración”, y define junto a ellos que es:

***“El un sentimiento que se genera ante la dificultad de conseguir un objetivo que tenemos”***

Pídeles que intenten pensar en algún ejemplo de situación en el que se hayan podido sentir frustrados e intenta que lo compartan con el grupo. Pregúntales qué sentimientos tenían en ese momento. Puedes compartir tú mismo algún ejemplo para ayudarles a sentir más cómodos.

Algunos ejemplos cotidianos que también puedes compartir con ellos pueden ser:

- ❖ Esperar a personas impuntuales.
- ❖ Esperar una cola interminable para comprar algo que deseamos mucho.
- ❖ Sufrir retrasos y averías en el transporte público.
- ❖ Suspendar un examen para que el que nos hemos preparado mucho.
- ❖ Perder a un juego importante para nosotros.

Explica a los alumnos que, por lo general, nos encontramos en nuestro día a día con este tipo de situaciones frustrantes, desde aquellas más sencillas o banales, hasta otras más complicadas o importantes. De ahí la importancia de saber gestionar la frustración y las emociones que de ella emanan, ya que de lo contrario nos veríamos envueltos en una continua condición de estrés y malestar. Expón que, por tanto, la frustración es un sentimiento normal y cotidiano que todos experimentamos, pero que no por ello se trata de un sentimiento malo, simplemente nos indica que no hemos conseguido lo que queríamos.

## **ACTIVIDAD 1: “¡VAMOS A FRUSTRARNOS!”**

En esta actividad enfrentaremos a los estudiantes a diferentes situaciones retadoras con el fin de que experimenten un grado leve de frustración al no conseguirlo o, de que, en todo caso, sea complicado de conseguir. Esta

experimentación o vivencia de los sentimientos y emociones les ayudará a comprender en mayor profundidad el concepto.

Para ello, la primera actividad retadora que les presentaremos se llevará a cabo de manera individual y consistirá en copiar un texto con la mano izquierda (si son diestros) y con la mano derecha (si son zurdos), asegurándose de que la letra sea legible. Explícales que tendrán 25 segundos para copiarla (recomendamos que los cronometres). Una vez finalizado el tiempo, deberán comprobar que el texto esté completo (incluyendo signos de puntuación) y si la letra es legible. El texto es el siguiente:

***Con esfuerzo y perseverancia se puede conseguir todo lo que te propongas, no te rindas! ¡tú puedes!***

La segunda actividad consiste en decir en voz alta un texto sin pronunciar la “s”, la “t” y la “a”. Para esta actividad pide a seis voluntarios, los demás compañeros deberán de estar atentos a que no cometan errores ya que solo tendrán una oportunidad.

***Frase 1: Sabes que si quieres puedes conseguirlo. Solo necesitas creer que sí puedes y perseguir con perseverancia todos tus sueños e intereses hasta el final.***

***Frase 2: Conseguir lo que quieres es cuestión de esfuerzo y tiempo, nunca te rindas y piensa siempre en positivo para conseguir tus objetivos más importantes.***

## **ACTIVIDAD 2: “¡QUÉ LA FRUSTRACIÓN NO NOS FRENE!”**

Tras concluir con la actividad anterior, reflexiona junto a los estudiantes sobre el hecho de que en muchas ocasiones la frustración nos frena a la hora de realizar cosas que creemos difíciles, por miedo a fracasar. Por ejemplo, las personas que no son buenas dibujando, evitan enfrentarse a este tipo de tarea, por que dan por hecho que no se les va a dar bien, dejando de desarrollar y entrenar estas habilidades. Sin embargo, la mejor estrategia para dejar de temer al sentimiento de frustración es justamente enfrentarse a este tipo de situaciones.

La finalidad de esta actividad es que entiendan que con esfuerzo y perseverancia pueden lograr realizar tareas que en un inicio pueden haberles resultado complicadas o incluso no han logrado conseguir. Para ello, explícales que ahora tendrán la oportunidad de volver a realizar las actividades anteriores (te recomendamos dejar las tres frases escritas en la pizarra), practicarán y entrenarán para mejorar sus tiempos. Dale 5 minutos para practicar el que elijan o, incluso, varios de ellos.

Una vez acabado el tiempo, pregúntales si tienen la sensación de haber mejorado su pericia en los ejercicios. Explícales que esta mejoría no habría sucedido si no hubieran perseverado y practicado, aunque en un principio no se les diese del todo bien. Esto puede ser trasladado a muchas acciones que dejamos de lado en nuestras vidas por miedo al fracaso y la frustración que quizá hemos experimentado.

Expón que para evitar huir de las tareas complicadas que nos generan frustración y gestionarlas desde un punto de vista inteligente a nivel emocional, podemos utilizar dos estrategias complementarias:

- ❖ **AUTOCONOCIMIENTO:** es importante pararse a pensar sobre las situaciones que nos generan frustración, conocer cuándo nos pasan, cuáles suelen ser los detonantes, cómo reaccionamos... con el objetivo de poder cambiar nuestra manera de enfrentarlas. Para trabajar esta estrategia, pídeles que escojan una situación o tarea que les haya hecho sentir mal y que reflexionen sobre ella apoyándose en preguntas como: ¿cómo me he sentido?, ¿por qué me he sentido así?, ¿he tenido buena actitud ante esa dificultad?, ¿qué podría haber hecho mejor?, ¿podría hacer algo ahora?
- ❖ **ENFRENTARSE A LAS FRUSTRACIONES:** otra estrategia importante es no tener miedo a las frustraciones y enfrentarse a ellas. Pídeles que realicen una lista con todas las tareas o situaciones que normalmente suelen frustrarles. Dale 5 minutos para pensar y redactar su listado y hacer un plan para enfrentarse a ellas (cuándo y qué dificultades deberán superar). Diles que deberán comprometerse a exponerse al menos a una de ella en la próxima semana. Una vez superada, seguir aumentando sus compromisos e incluso pensar en nuevas situaciones.

Puedes recomendarles que empiecen por alguna más sencilla e ir aumentando la dificultad.

Finalmente, solicita varios voluntarios para que presenten alguna de las situaciones que han decidido enfrentar y que expliquen qué aspectos deberán superar y dónde tendrán que emplear sus mayores esfuerzos para conseguirlo, transformando sus frustraciones en algo constructivo y, quizá, en nuevas oportunidades.

Además, puedes compartir con ellos algunas de las siguientes pautas que pueden ser útiles para aprender a actuar ante adversidades y cumplir con su listado:

- ❖ Buscar alternativas.
- ❖ Pensar de una forma positiva si algo no sale bien.
- ❖ Tener paciencia.
- ❖ Ser perseverante.
- ❖ Saber aceptar las críticas constructivas.
- ❖ Aprender de los errores.
- ❖ Que no te afecte las opiniones del resto.
- ❖ Marcarse metas y visualizarse en ellas.

## CONCLUSIONES

Deja 5 minutos al final para realizar un pequeño resumen de todo lo visto en la sesión. Intenta que sean los mismos estudiantes quienes realicen estas conclusiones. Recalca la importancia del esfuerzo y perseverancia tal y como han trabajado y la importancia de conocer nuestras propias frustraciones y reacciones a las mismas para poder gestionarlas de manera adecuada.

# FIN SE LA SESIÓN