Guía docente

Consejos para tolerar la frustración

Área disciplinar: Educación Emocional

Contenido

- La frustración
- Emociones agradables y desagradables.

Presentación

En este video invitamos a los docentes a guiar a los estudiantes a reconocer la frustración en el cuerpo y a llevar adelante una serie de pasos para gestionar su aparición y disminuir su impacto. Los pasos propuestos en el video buscan generar una respuesta en el individuo y evitar una reacción impulsiva movida por el enojo.

Actividad individual

Si bien sugerimos el desarrollo de este tema en forma particular siguiendo lo descripto en las páginas 84 y 85 de la publicación ***Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional,*** el ejercicio presentado en el video puede ponerse en práctica en cualquier momento de la clase, ya sea que el grupo de alumnos se encuentre frente a una situación frustrante como no. Como hemos dejado en claro en guías anteriores, no se busca la apropiación del concepto de frustración y la evaluación del mismo, si no la toma de conciencia de esta emoción desagradable y diferentes maneras de gestionarla en la búsqueda del bienestar emocional.

Fuentes de consulta

Para más recursos, proponemos la lectura de las actividades propuestas para el Nivel Secundario por el Ministerio en la publicación ***Sentir, reconocer, aprehender y practicar...la Educación Emocional*** (páginas 84 a 93) como así también las actividades para el desarrollo de las habilidades de autoconocimiento diseñadas para el Nivel Primario y que pueden adaptarse para los estudiantes del Ciclo Básico de la Educación Secundaria. La publicación mencionada puede ser descargada en forma gratuita desde la página del Ministerio de Educación de la provincia.

Material extra

Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. *Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional*, 1ª ed. Dirección de Educación Intercultural Bilingüe, 2020. Disponible en https://www.mec.gob.ar/direcciones/deib/libros/