

GUÍA ORIENTADORA #5

Saludamos a todas las familias que hacen parte de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza, en la quinta entrega de la "Guía Orientadora", reflexionaremos sobre por qué nos sentimos frustrados y cómo podemos sobrellevar este sentimiento para que no nos haga daño.

Institución
Educativa Jesús de
la Buena Esperanza
-Orientación Escolar

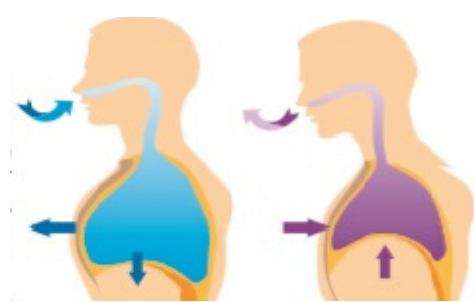
Cuando no consigo lo que quiero . . .

Hoy hablaremos sobre LA FRUSTRACIÓN. Sí, sobre eso que sientes cuando no consigues lo que quieres. Reflexionaremos sobre por qué nos sentimos frustrados y cómo podemos sobrellevar este sentimiento para que no nos haga daño:



Conéctate!

- Me siento de manera cómoda y cierro mis ojos.
- Tomo aire por la nariz de manera profunda llenando todo el diafragma, sostengo y exhalo lentamente por la boca hasta sacarlo todo. Repito tres veces.
- Me relajo y traigo a mi mente una escena positiva, un buen recuerdo. Intento revivir todo lo que sentí cuando eso sucedió.



¿Cómo te sentiste?

Super mejor

Normal

Relajado

Incómodo

Extraño

Respirar, meditar y traer recuerdos agradables a nuestra mente nos ayuda a relajarnos; nos recarga de energías y nos recuerda que nuestra vida también está llena de vivencias positivas.

2. Píllatela y aprende

"La frustración es un sentimiento que va acompañado de emociones como la rabia, la ansiedad e incluso, la tristeza. Se da cuando no conseguimos las cosas que queremos y como las queremos. Si no aprendemos a manejar este sentimiento, puede hacernos daño"

Reflexiona si te sientes identificado con las siguientes afirmaciones:

- Me molesto fácilmente cuando las cosas no se dan como quiero
- Me siento ansioso o molesto cuando se presenta una dificultad que no esperaba o no logro lo que quiero en el tiempo planeado
- Cuando me enfado, me resulta difícil manejar esa emoción
- Me cuesta adaptarme a situaciones nuevas
- Suelo ser impaciente y exigente

Si te sentiste identificado con alguna o todas las afirmaciones, ¡ponte alerta! Porque estas teniendo dificultades para manejar la frustración o las situaciones estresantes. Pero ¿Por qué sucede eso? Pues hay varias razones:

- Tendemos a exagerar las situaciones negativas que vivimos.
- Creemos que podemos controlar todo.
- No nos sentimos capaces de soportar las molestias que genera afrontar situaciones complicadas.
- La frustración es un sentimiento normal que forma parte de nuestra vida. El problema está en no saber controlarlo y superarlo. La vida tiene altos y bajos, no siempre podemos controlar todo y obtener las cosas que deseamos.

¡Ahora es cuando!

Para enseñar a su hijo a tolerar la frustración, existen consejos útiles:

- **Dar ejemplo.** La actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas.
- **Educarle en la cultura del esfuerzo.** Es importante enseñar al niño que es necesario esforzarse. Así aprenderá que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos.
- **No darle todo hecho.** Si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.
- **No ceder ante sus rabietas.** Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres ceden ante ellas, el pequeño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.
- **Marcarle objetivos.** Hay que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.

RETO DE LA SEMANA

¡Entrénate! Manejar nuestras emociones requiere de entrenamiento. Te invitamos a que recuerdes y describas alguna situación en la que te hayas sentido muy frustrado. ¿Ya la tienes?

Bueno, ahora responde las siguientes preguntas:

Describe la situación ¿Qué hiciste en ese momento? ¿Tu reacción te causó más o menos problemas? ¿Cómo crees que reaccionarías si se vuelve a presentar? Realiza este ejercicio en familia.

Yeimi Carolina Garcia - Docente Orientadora
correo electrónico: docenteorientadora@hotmail.com