

EDA N°04-A2-Situación de Aprendizaje 1

<b>EDA N° 4</b>	<b>“Promovemos una alimentación saludable para cuidar nuestro cuerpo”</b>				
<b>ACTIVIDAD N° 2</b>	<b>“Cuidamos nuestro cuerpo alimentándonos adecuadamente”</b>				
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE N° 1</b>	Aprendo a enfrentar las frustraciones				
<b>PROPÓSITO:</b>	<b>Sabré que hacer cuando me siento frustrado o frustrada</b>				
<b>ÁREA:</b>	TUTORIA	<b>Grado:</b>	6to A, B, C, D	<b>Fecha:</b>	Junio 2022

Lee el siguiente relato.

**Con este gol ganaremos**

Es el último partido del equipo. Se juega el campeonato, faltan pocos minutos para que culmine el partido. Luis ya está cerca del arco y piensa: “Con este gol ganaremos”. Logra driblear a un estudiante del otro equipo, se dirige rápidamente hacia el arco, no hay nadie delante que obstaculice su jugada. Está a punto de meter el gol y... se tropieza y cae

Reflexionan y responden

¿Qué deseaba Luis?

---

¿Cómo se sentirá después de lo que le pasó?

---

¿Qué pensará de sí mismo después de lo que le pasó? ¿Qué hará después? ¿Seguirá intentándolo?

---

¿Alguna vez me he sentido como Luis? ¿Qué hago cuando me siento así?

---

---

## Exploro qué hago cuando siento frustración

Reflexionan a partir de esta pregunta: ¿Qué me sucede cuando me siento frustrada o frustrado? Encierro en un círculo la respuesta o respuestas que indiquen lo que me suele pasar:

1 Cuando las cosas no me salen como quiero:

- a) Me enojo y reniego.
- b) Me da lo mismo.
- c) Tiro las cosas.
- d) Pienso que puedo intentarlo de nuevo.

2 Cuando pierdo en un juego:

- a) No me importa perder.
- b) Me molesto mucho, "me da pica".
- c) Pienso que ya ganaré la próxima vez.
- d) Acepto que esta vez perdí.
- e) Pienso: "Nunca gano nada".

3 Cuando me prometen algo y no lo cumplen:

- a) Exijo que cumplan lo prometido.
- b) Ya no les creo.
- c) Pienso que tienen que cumplir obligatoriamente.
- d) Pido una razón y, si es válida, la acepto.

Conversan en grupo sobre la siguiente pregunta

¿Qué hago para sentirme mejor cuando estoy frustrada o frustrado?

## Descubro cómo puedo enfrentar la frustración.

Las personas sentimos, pensamos y reaccionamos de maneras diferentes ante la frustración. No podemos negar lo que sentimos, pero sí podemos regular nuestros pensamientos y reacciones.

## Para enfrentar las frustraciones podemos seguir estos pasos

1

Reconozco la emoción.

(Ejemplo)

- Estoy enojada o enojado.

2

Trato de calmarme.

(Ejemplo)

- Respiro profundo.
- Cuento hasta 10.

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

(Ejemplo)

- La próxima vez será Mejor.

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

(Ejemplo)

- Tendré más cuidado la Próxima vez
- Practicaré más.

Analizan el siguiente caso:

### El partido de vóley

Elsa se había preparado mucho para el partido de vóley. Como se sabía que el equipo contrario era muy difícil, había entrenado fuerte junto a sus compañeros para obtener la victoria, y estaba segura de que haría varios puntos. Sin embargo, al final el equipo contrario ganó el partido y Elsa no hizo ningún punto.

Elsa se sintió muy mal. Entonces pensó: “No sirvo para el vóley. Mejor ya no practicaré más este deporte; siempre me va a ir mal”.

En equipo, ayudamos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

<p><b>1</b> <b>Reconozco la emoción</b> ¿Qué sintió Elsa cuando perdió el partido de vóley?</p>	<p><b>2</b> <b>Trato de calmarme</b> ¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?</p>	<p><b>3</b> <b>Cambio los pensamientos negativos por positivos</b> ¿Qué podría pensar Elsa en vez de “No sirvo para el vóley. Mejor ya no practicare más este deporte; siempre me va a ir mal”?</p>	<p><b>4</b> <b>Pienso qué es lo mejor que puedo hacer</b> ¿Qué puede hacer ella?</p>
<p>Se sintió</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Para calmarse podría</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Podría pensar</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>Lo que puede hacer es</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

### Propongo alternativas para enfrentar la frustración.

Con la guía de la profesora o el profesor, en grupo, compartimos en plenaria nuestras ideas y practicamos los pasos con situaciones que nos suceden en la escuela.



### EVIDENCIA

- Elaboran organizador visual sobre cómo enfrentar las frustraciones.