



TÍTULO
LA ARAÑA Y LA GOTERA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/e9gyh5>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Una araña está tranquilamente en su tela hasta que una gotera empieza a molestarla y ya no puede pensar en nada más. Hace lo que puede por intentar que desaparezca, pero no consigue la tranquilidad completa.

REFERENTE TEÓRICO: Una de las dificultades más grandes a las que se enfrentan los adolescentes es la tolerancia a la frustración. Ya ha sido un problema en la infancia de manera evidente, pero ahora son cada vez más independientes y también más responsables de controlar sus propias emociones.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada está orientada a considerar que para ganar en tolerancia a la frustración hay que aprender a perder. Se trabajan los dos conceptos complementarios de cambio y aceptación y se les pone ante la realidad práctica de que muchas veces las cosas no salen tal y como nos gustaría y nos toca aceptarlas y vivir con ellas, que es lo que le sucede a la araña protagonista de la secuencia.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando las cosas no salen como esperábamos o como queríamos, solemos reaccionar negativamente. ¿Cómo reaccionáis, particularmente, cuando algo os sale mal?(Dejar que comenten experiencias y reacciones derivadas.) ¿Siempre reaccionáis de la misma forma cuando las cosas no salen bien? ¿O vais cambiando de emoción? (A veces pueden manifestar tristeza, otras, enfado o indiferencia...)

Cuando no podemos soportar que algo salga mal o lo haga de manera diferente a como habíamos planeado, se dice que tenemos baja tolerancia a la frustración. Vamos a responder a algunas preguntas individualmente para ver cómo andamos de esto.

- Cuando eras pequeño, ¿siempre te dejaban ganar sólo para que no te enfadases?
- ¿Para ti perder forma parte del juego, al igual que ganar?
- ¿Qué emociones surgen en ti cuando pierdes?
- ¿Y cuando alguien te dice a algo que no?
- ¿Has tenido problemas con alguien por querer salirte siempre con la tuya?
- ¿Qué dicen tus amigos de ti: tienes buen o mal perder?

Con estas y otras preguntas se pueden ir auto-observando e intuyendo cómo andan de tolerancia a la frustración. Después, el profesor, irá escribiendo en la pizarra cada una de las preguntas y a partir de algunas respuestas emitidas, irá definiendo lo que es y en qué consiste la baja o alta tolerancia a la frustración.

Posibles comentarios a realizar por el profesorado de cada una de las preguntas:

Cuando eras pequeño, ¿siempre te dejaban ganar a todo sólo para que no te enfadases?

Si siempre o casi siempre se les ha dejado ganar, probablemente eso les ha creado la expectativa de que siempre o casi siempre deben hacerlo y esto no les ayuda a tolerar la frustración que produce perder.

¿Para ti perder forma parte del juego, al igual que ganar?

La expectativa coherente con una buena tolerancia a la frustración es la que incluye la posibilidad de ganar y perder. Si sólo o esperan ganar, difícilmente reaccionarán con equilibrio cuando les toca perder.

Es posible que sus respuestas sean sí, que cuentan con perder. Sin embargo, si sus reacciones en esas

situaciones en las que no ganan son la queja constante, el mal humor, la agresividad o incluso la necesidad de volver a jugar para ganar ellos, se puede intuir que la tolerancia no es muy elevada. En esos casos, ante la incoherencia entre lo que dicen y lo que hacen, tiene más peso lo que hacen y hay que hacérselo ver... aunque les frustre.

¿Qué emociones surgen en ti cuando pierdes?

Esta pregunta está muy relacionada con la anterior. Cada emoción habla de lo que cognitivamente está sucediendo en sus cabezas cuando pierden. Por ejemplo, si están contentos porque la persona que tienen enfrente ha ganado la partida, no tiene sentido que se levanten de golpe de la mesa donde jugaban y le peguen una patada a una silla. Su conducta habla de lo que sienten y, a la vez, lo que sienten y hacen habla de lo que piensan.

Según sea la intensidad de nuestra frustración, será también la intensidad de nuestra emoción. Los sentimientos que se producen pueden variar desde simple sensación de molestia o tristeza, a ansiedad, angustia o ira, entre otros. En esos momentos, además, es fácil que la emoción vaya creciendo y haciéndose más destructiva para ellos y para las personas que estén cerca. Por eso es importante detectarlo y frenarlo a tiempo.

¿Y cuando alguien te dice a algo que no?

Las reacciones pueden ser muy parecidas a lo que se ha comentado anteriormente. Por ejemplo: Ante un juego o una competición, una persona puede crearse la expectativa de que es la mejor y que ganará. Cuando pierde, es la propia realidad la que le da un NO por respuesta. En esos casos, alguien que no tiene tolerancia a la frustración puede actuar, prácticamente, como si se le acabara el mundo.

¿Podemos pensar, por ejemplo, en la reacción de un niño pequeño cuando se le quita un juguete o se le niega tocar algo? Quien sufre de baja tolerancia a la frustración reacciona de forma muy, muy parecida

a ese niño. La intolerancia a la frustración es, principalmente y en esencia, un signo de inmadurez.

En esos casos, lo grave no es tanto la situación en sí, que puede no tener ninguna importancia, sino la interpretación que la persona hace de ella. Percibe las circunstancias de manera equivocada y principalmente exagerada y considera el malestar que le produce como absolutamente insoportable, por lo que intenta huir de ello permanentemente. Además, si el resto de personas le facilitan esa huida (por ejemplo porque ceden), el problema se acentúa. Ya sabemos: démosle a un niño o a un adulto todo lo que quiere y le convertiremos en un tirano.

¿Has tenido problemas con alguien por querer salirte siempre con la tuya?

La intolerancia a la frustración no es sólo un problema para quien la tiene, sino también para quienes conviven con esa persona. No ser capaz de soportar las emociones negativas convierte a la persona en déspota y tirana, cuyo único objetivo es conseguir lo que quiere por los medios que sean necesarios. Y cuando eso ocurre, la tolerancia de las otras personas hacia sus caprichos y actitudes empieza también a disminuir.

La idea no es tanto evitar la frustración, que es algo que no podemos conseguir con facilidad ni probablemente sea un objetivo razonable, ya que las cosas no siempre salen como queremos; sino más bien aprender a gestionarla y tolerarla. Comprobar, en definitiva, que no pasa nada por esperar, por perder o por no tener el primer puesto. Significa cambiar la forma de pensar y quitarle un poco de intensidad a la manera de percibir esas situaciones que disgustan. Implica decir que algo nos gustaría y no que lo necesitamos, como si se tratara de algo en lo que nos fuera la vida. Consiste en no elegir siempre el camino más fácil o el de menor recorrido.

¿Qué dicen tus amigos de ti: tienes buen perder o mal perder?

Si esas personas que nos rodean dicen que no tene-

mos buen perder (y no lo dice una, ni dos, sino más, y muy a menudo), merece la pena que tengamos en cuenta su opinión. Probablemente no nos guste lo que nos están diciendo, pero encajarlo y aceptarlo forma parte de esa tolerancia a la frustración que debemos desarrollar. Esa es, de hecho, una buena prueba de fuego para comprobar si, efectivamente, tienen razón o no. Si no somos capaces de tolerar el malestar que nos genera esa opinión, quizá estén en lo cierto.

Los amigos, en esos casos, nos están ayudando. Si tenemos en cuenta lo que nos dicen y ponemos interés en mejorar esos aspectos de nuestro carácter, seremos mucho más capaces de llevar adelante nuestros proyectos y de poner nuestros deseos en su justo lugar.

2ª Fase

Una vez visto el vídeo, se pide al alumnado que explique lo que ha sucedido. Como el vídeo es mudo, puede que haya que ayudarles a extraer las características principales del mismo.

El mensaje clave que transmite es que hay situaciones en las que podemos hacer algo para reducir nuestro nivel de frustración (enfado, ansiedad, entre otros estados) pero otras en las que lo único, o más sensato, que podemos hacer es aceptar que no se puede hacer nada. Para ilustrar más la idea se puede utilizar una frase popular que dice: *¡Dios, ayúdame a reconocer las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia!*

El profesorado pregunta al grupo qué opina de esta frase y por qué cree que está tan extendida. De manera distendida, se les anima a comentar en qué situaciones cotidianas les es más o menos difícil tolerar la frustración. Ante las manifestaciones voluntarias, el resto de compañeros podrán lanzar, a modo de consejo, sugerencias para tolerar esos niveles no beneficiosos.

3ª Fase

Cuando se trata de ganar en tolerancia a la frustración, se da una curiosa paradoja: el que más tolerancia gana es el que pierde. Sin embargo, en la vida real, a pocos les gusta perder. Ni ganamos siempre, ni siempre perdemos, y esto está sujeto, además, a criterios completamente aleatorios sobre los que no tenemos demasiado control.

Para reflejar esta realidad, el profesorado plantea en clase el juego de las sillas. El desarrollo es sencillo, suena una música mientras los participantes giran alrededor de las sillas organizadas en círculo (tantas como personas hay a menos una) y, cuando la música para, todos deben conseguir asiento. En la versión convencional, pierde el último que trata de sentarse (no hay silla para él), pero, en esta versión, de manera aleatoria, pierde el primero que se ha sentado (o el segundo, o el tercero, según surja). El criterio utilizado no se comunica antes de que suene la música, sino cuando finaliza.

Este cambio de normas va a suponer reacciones emocionales en el alumnado sobre las que merecerá la pena detenerse, haciendo preguntas como las siguientes:

- *¿Cómo habéis manifestado vuestras emociones cuando os han dicho que habíais perdido el juego?*
- *¿Creéis que habéis reaccionado como personas que saben perder tenéis que aprender un poquito más sobre esto?*