

VENCERÉ MI FRUSTACIÓN

Iniciemos la sesión respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Qué sucede cuando lo que soñábamos o queríamos que sucediera no sale como lo esperábamos y nos llevamos una decepción?

Malala

En la provincia donde nació Malala en Pakistán, de los 700 mil niños que no reciben educación, 600 mil son niñas, a quienes se les seguirá negando el Derecho a la educación, mientras no se les proporcionen los recursos y la seguridad para asistir a la escuela.

En 2012, después de sufrir un atentado contra su vida por su lucha por los Derechos de las niñas, Malala definió su regreso a las aulas como el día más importante de su vida: “Estoy muy emocionada de haber logrado hoy mi sueño de ir a la escuela. Quiero que todas las niñas en el mundo tengan esta oportunidad básica”, señaló a través de una nota pública.

“Echo mucho de menos a mis compañeros de Pakistán, pero estoy deseando conocer a mis maestros y hacer nuevos amigos aquí en Birmingham”, declaró la joven estudiante. Malala llevará a cabo un plan de estudios completo en la escuela antes de someterse a los exámenes que se realizan a los 16 años en Gran Bretaña, lugar en el que queda ubicada la preparatoria en donde hace sus estudios. “Estoy muy orgullosa de llevar el uniforme porque demuestra que soy una estudiante, que estoy viviendo mi vida y estoy aprendiendo”, dijo Malala.

Esta joven, que es activista desde los 10 años y comenzó a escribir en un blog de la BBC desde que tenía 11, describe el temor que generaban los seguidores del régimen talibán. A pesar de ser una adolescente, vivió en carne propia los abusos de algunos talibanes y luchó contra ello, hasta el punto de ser considerada una amenaza para este grupo religioso extremista⁸.

En una entrevista, Malala indicó que el miedo era lo que los rodeaba a ella y a su padre Ziauddin: “No sabíamos lo que el futuro nos deparaba, queríamos hablar, pero no sabíamos que nuestras palabras nos conducirían al cambio, que nos escucharían en todo el mundo. No estábamos enterados del poder que encierra un lápiz, un libro. Sin embargo, se ha demostrado que los talibanes, que tenían fusiles y explosivos, eran más débiles que la gente con lápices y libros”.

Aunque ahora tiene 16 años, Malala parece de mayor edad por su férrea defensa a los Derechos de las mujeres, sus claras posturas políticas y religiosas. Así lo demuestran sus palabras. “...Sentí que era mi deber clamar por los Derechos de las niñas, por los míos, por el Derecho de asistir a la escuela”, señaló la joven.

Sin importar los embates que ha tenido que soportar para continuar con vida y defender su postura, esta joven pakistaní continúa creyendo que hay una esperanza “en un rincón del corazón”, como ella misma lo plantea.

En la actualidad Malala tiene 17 años y es la persona más joven en haber ganado el premio Nobel de la Paz que le fue concedido en 2014. Vive con su padre, su madre y dos hermanos en la ciudad inglesa de Birmingham, en donde asiste a una escuela local.

Vuelve a leer la historia y señala cuáles eran las frustraciones de Malala. Piensa, ¿qué hizo Malala frente a sus frustraciones?

¿Cuáles eran las frustraciones de Malala?

¿Qué hizo Malala con sus frustraciones?

Cuento sobre la frustración: La pelota roja: <https://www.youtube.com/watch?v=nQFzMV5yZ5I>

Y ahora que termino el bachillerato...

LA VIDA YA NO ES COMO LA DEL COLEGIO: https://www.youtube.com/watch?v= ryaaRx_xqc

Ahora que terminas el bachillerato seguramente ya tienes alguna idea de qué quieres hacer. En la primera columna, puedes escribir lo que quieres hacer; en la segunda, los obstáculos con los que te puedes encontrar; en la tercera, las emociones que podrías experimentar frente a la situación; y en la cuarta, qué puedes hacer para manejar esas emociones y qué harás

¿retomar lo que quieres hacer o cambiar lo que quieres? ¡Adelante!

LO QUE QUIERO:	CON QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR:	LO QUE SENTIRÉ:	¿QUÉ PUEDO HACER?

Frustración: Sensación de rabia o fastidio causada por la imposibilidad de hacer algo (MerriamWebster, 2015). Una respuesta emocional común relacionada con la rabia y la decepción, que surge cuando percibimos oposición al logro de un deseo o voluntad personal (Miller, 1941).

Tolerancia a la frustración: Soportar situaciones molestas, incluso muy moletas, sin llegar a perturbarnos (Tobias, 2014). Dominar nuevas habilidades, realizar tareas difíciles, o perseguir metas desafiantes puede ser muy frustrante: por eso, ser capaz de manejar esa frustración y aprovecharla (en lugar de evitarla) para motivarnos, nos ayuda a mejorar.

TRABAJEMOS EN LA TOLERANCIA DE LA FRUSTACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fnw2tW3uWs4>

Como superar el fracaso: <https://www.youtube.com/watch?v=YxhxNjeUFaA>

Preguntas frecuentes:

¿Por qué es importante tolerar la frustración?

¿Qué hacemos cuando hay una situación frustrante que no podemos cambiar?

¿Qué ganamos al aprender a tolerar nuestra frustración