

Tarea. Emoción: FRUSTRACIÓN. Cuento: El Sol, capítulo 9 Tomo 1

Deben enviar la tarea al maestro por vía electrónica dos días antes de la clase para que el maestro la pueda revisar y pueda subirlas a la plataforma Teams. Igualmente, deberán llevar la tarea impresa al salón de clase.

Nombre del alumno/a: _____ Grupo _____ Fecha _____
Cuento: **El Sol** Capítulo 9

Emoción: FRUSTRACIÓN

- Leer el cuento **EL SOL**

De todo el cuento, te voy a agradecer que te concentres y sientas lo que te evoca el párrafo que dice:

“—Imagina que eres como el sol, todos los días te levantas; en ocasiones, tienes más energía, fuerza y entusiasmo que otras mañanas. A cada instante que los rayos de luz, es decir, *tus acciones, se ponen en marcha, traen consigo buenos resultados, pero, a veces, un exceso de luz, como de esfuerzo, es fatigante, y la falta de luz, esto es, la flojera o el desánimo trae consigo la lluvia, o sea, la tristeza o la pereza.* Pero un sol radiante, como las buenas acciones, son cálidos y hermosos instantes que recordaremos como los mejores atardeceres, es decir, nuestros mejores días. Todos debemos descansar para volver al día siguiente, procurando ser mejores. Si no tienes suficientes motivos, recuerda que el sol visita otros lugares e ilumina la vida de cada ser vivo en nuestro planeta. Cuando te sientas triste o pesimista, piensa en el sol, éste tiene muchas razones para brillar; el mundo lo conoce y sabe lo importante que es su existencia para cada uno.”

Por favor comenta lo que te hace sentir, lo que te recuerda este párrafo:

¿Qué emociones te recuerda el párrafo?

- Las personas sienten frustración cuando un obstáculo les impide obtener lo que quieren o lograr una meta. Eso las hace sentirse vulnerables y molestas.

¿Qué sucede cuando te sientes *frustrado*?

¿Crees que la frustración se deriva de otros sentimientos como la decepción, el miedo o el estrés?

¿Cuándo te sientes frustrado/a qué quieres hacer o qué haces?

¿Crees que no reconocen tus esfuerzos?, ¿qué por más que haces las cosas no resultan cómo quieres?

¿Te sientes frustrado con cosas de la escuela? _____ Coméntalo por favor:

¿Te sientes frustrado con cosas que suceden en tu casa? _____

Coméntalo por favor:

¿Te sientes frustrado con tus relaciones interpersonales? _____

Coméntalo por favor:

¿Hay algo que pudieras hacer diferente para evitar sentirte frustrado/a?

¿Qué destrezas tienes? (Para qué eres bueno/a)

¿Qué te gusta hacer? ¿Lo haces bien?
