



INSTITUTO JUAN PABLO II

Avda. Sáenz Peña 576

TEL: 0381-4205711

InstjuanpabloII@arnet.com.ar

www.instjuanpabloii.com.ar

Materia	Acompañamiento a las trayectorias escolares
Prof. Curso	Carla Carrizo 3 Año B
Trabajo Práctico N° 29	
Fecha: 29 /06/26	

Tema: Gestión de la frustración: ¿qué hacer cuando las cosas no salen como esperamos?

Duración: 40 minutos.

Objetivos:

- Reconocer la frustración como una emoción normal.
- Identificar situaciones cotidianas que generan frustración.
- Reflexionar sobre estrategias para afrontar las dificultades de manera saludable.

Inicio (10 min.)

Conversación guiada a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa frustrarse?
- ¿Alguna vez algo no les salió como esperaban?
- ¿Cómo reaccionaron en ese momento?

Se registran en el pizarrón palabras relacionadas con la frustración (enojo, tristeza, bronca, impotencia, desilusión, etc.)

.Desarrollo (25 min.)

A continuación realizamos una breve explicación sobre la frustración como una emoción que aparece cuando algo no sale como esperamos. Se presenta la idea de que muchas veces no solo influye lo que sucede, sino también cómo interpretamos lo sucedido.

Actividad: “El obstáculo y el puente”

Cada estudiante deberá responder en su cuaderno acerca de una situación que no salió como esperaba:

1. ¿Qué sentí en ese momento?
2. ¿Qué pensé?
3. ¿Qué podría pensar ahora para sentirme mejor?
4. ¿Qué puedo hacer para seguir adelante o resolver la situación:

Cierre (05 min.)

Breve puesta en común acerca de la actividad realizada la cual continuará en nuestro próximo encuentro.