



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 4 Año A
Trabajo Práctico N° 14	
Fecha: 29//06/26	

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

Duración: 80 minutos

Objetivos:

- Reconocer la frustración como una emoción normal.
- Identificar situaciones que generan frustración en la vida cotidiana.
- Analizar diferentes formas de afrontar los obstáculos.
- Desarrollar estrategias para manejar la frustración de manera saludable.

Inicio (10 min.)

Iniciamos la clase con las siguientes preguntas disparadoras

- ¿Qué entienden por frustración?
- ¿Qué situaciones suelen generar más frustración en la adolescencia?

- ¿Qué hacemos generalmente cuando algo no sale como esperábamos?

Desarrollo (60 min.)

A continuación desarrollaremos los siguientes temas en el pizarrón con la participación activa de los alumnos.

- ¿Qué es la frustración.? ¿Por qué aparece?
- La importancia de reconocer emociones y pensamientos.
- ¿Cómo los errores pueden transformarse en oportunidades de aprendizaje?

Actividad: "El obstáculo y el puente"

Junto a la clase vamos a analizar la siguiente situación:

- No aprobar una evaluación.
 - Perder un partido importante.
 - No lograr ingresar a una actividad deseada.
1. ¿Qué emociones podría sentir la persona?
 2. ¿Qué pensamientos podrían aparecer?
 3. ¿Qué acciones empeorarían la situación?
 4. ¿Qué acciones ayudarían a resolverla?
 5. Socialización de las respuestas.

Actividad individual

1. Cada estudiante completa:
2. Una situación personal que le haya generado frustración.
3. Cómo reaccionó.
4. Qué aprendió de esa experiencia.
5. Qué haría diferente en una situación similar

Cierre (10 min.)

Puesta en común de las conclusiones obtenidas durante las actividades.