



INSTITUTO JUAN PABLO II  
Av. Sáenz Peña  
576 TEL: 0381- 4205711  
[Instjuanpabloii@arnet.com.ar](mailto:Instjuanpabloii@arnet.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.com.ar](http://www.instjuanpabloii.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.edu.ar](http://www.instjuanpabloii.edu.ar)

**Materia:** ATE

**Profesor:** Garay Manuel

**Curso:** 6 Año B

**Fecha:** 03/06/26

### T.P.N°13

Comenzaremos la clase saludando al grupo de alumnos, posteriormente abordaremos el tema de hoy: **La gestión de la frustración**

La frustración es una emoción que aparece cuando algo no sale como esperamos, cuando no alcanzamos una meta o cuando encontramos obstáculos para lograr aquello que deseamos. Es una experiencia habitual en la vida cotidiana y especialmente presente durante la adolescencia, etapa en la que se construye la identidad, la autonomía y los proyectos personales.

Muchos conflictos escolares, situaciones de abandono de tareas, discusiones entre compañeros o reacciones impulsivas pueden estar vinculados con dificultades para tolerar la frustración. Por ello, resulta importante ofrecer espacios donde los estudiantes puedan reconocer esta emoción, comprender sus causas y desarrollar estrategias para afrontarla de manera saludable.

Aprender a gestionar la frustración favorece la perseverancia, fortalece la autoestima, mejora la resolución de problemas y contribuye a una convivencia más respetuosa dentro y fuera de la escuela

Ejemplos:

- Estudiar para una prueba y obtener una mala nota.
- No quedar seleccionado para un equipo o actividad.
- Perder una competencia.
- No lograr terminar una tarea difícil.
- Recibir una crítica sobre un trabajo realizado.

"La frustración aparece cuando existe una diferencia entre lo que esperamos y lo que realmente sucede."

"Thomas Edison realizó miles de intentos antes de desarrollar una lámpara eléctrica funcional. Cuando le preguntaron por sus fracasos respondió que no había fracasado, sino que había descubierto miles de formas que no funcionaban."

Posteriormente reflexionamos:

- ¿Por qué muchas personas sienten que equivocarse es algo negativo?
- ¿Qué aprendemos de los errores?
- ¿Es posible mejorar sin equivocarse?

### **Estrategias para destacar**

- Pedir ayuda cuando se necesita.
- Analizar qué salió mal.
- Dividir una meta grande en objetivos pequeños.
- Reconocer los propios avances.
- Practicar la paciencia.
- Aprender de los errores.
- Buscar soluciones en lugar de quedarse únicamente en el problema.

### **Actividad:**

- Cada estudiante escribe tres acciones concretas que podría utilizar la próxima vez que se sienta frustrado.
- • Tomarme unos minutos antes de reaccionar.
- • Pedir ayuda a alguien de confianza.
- • Intentar nuevamente con otra estrategia.
- • Recordar que equivocarse es parte del aprendizaje