



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° 30	
Fecha: 02 /07/26	

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.)

Iniciamos la clase con una puesta en común de la actividad "El obstáculo y el puente"

Invitamos a algunos estudiantes a compartir el desarrollo del práctico.

.Desarrollo (25 min.)

A continuación analizamos en el pizarrón junto a la clase acerca de la forma de gestionar la frustración y con la participación activa de los estudiantes.

Consejos para gestionar la frustración:

- Reconocer lo que sentimos sin negar la emoción.
- Identificar qué salió diferente a lo esperado.
- Evitar pensamientos extremos como "todo me sale mal".
- Buscar alternativas o soluciones posibles.
- Aprender de los errores en lugar de castigarse por ellos.
- Pedir ayuda cuando sea necesario.
- Recordar que equivocarse forma parte del aprendizaje.

Cierre (05 min.)

Cerramos con la siguiente frase y posterior reflexión grupal “La frustración es una emoción normal que aparece cuando las cosas no salen como esperamos. Lo importante no es evitarla, sino aprender a reconocerla y desarrollar herramientas para enfrentar los obstáculos de una manera saludable”