



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Trabajo Práctico N°19

¿Qué es la frustración?

La frustración es una emoción que aparece cuando algo no sale como esperábamos o cuando no logramos alcanzar una meta. Todos sentimos frustración en algún momento: Cuando desaprobamos una evaluación. Cuando no entendemos un tema. Cuando algo requiere más esfuerzo del que imaginábamos. Cuando cometemos errores.

La frustración es una emoción normal. Lo importante es aprender a manejarla. Cuando nos sentimos frustrados podemos:

- ✓ Reconocer lo que sentimos.
- ✓ Pedir ayuda cuando la necesitamos.
- ✓ Analizar qué salió mal.
- ✓ Intentar nuevamente.
- ✓ Comprender que equivocarse forma parte del aprendizaje.

Debemos aprender de los errores. Los errores no significan fracaso. Muchas veces los errores nos muestran lo qué necesitamos practicar, qué estrategia debemos cambiar o cómo mejorar para la próxima vez.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos.

Está relacionada con: Cómo nos vemos. Lo que pensamos de nuestras capacidades. Cómo nos sentimos con nosotros mismos.

¿Qué es el autoconcepto?

El autoconcepto es la imagen que una persona tiene sobre sí misma.

Incluye: Lo que cree que hace bien. Lo que cree que necesita mejorar. Sus cualidades y características.

Hablando desde lo escolar una evaluación muestra el resultado de un momento determinado. Pero una persona también tiene muchas otras cualidades: Responsabilidad, solidaridad, creatividad, esfuerzo, perseverancia y compañerismo.

Nuestro valor como personas no depende únicamente de una nota.



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Actividades

1) Completá las siguientes frases.

Soy bueno/a para...

Una cualidad que me gusta de mí es...

Algo que logré gracias a mi esfuerzo fue...

Algo que me gustaría mejorar es...

2) Pensá y respondé.

Una nota no puede mostrar...

¿Qué cualidades importantes tiene un buen compañero?

¿Por qué una persona puede sentirse orgullosa de sí misma aunque se equivoque?