

# Aprendo a enfrentar las frustraciones

Leo el propósito de la ficha.

Identifico qué es la frustración.

- Leo el siguiente relato.

## Con este gol ganaremos

Es el último partido del equipo. Se juega el campeonato, faltan pocos minutos para que culmine el partido. Luis ya está cerca del arco y piensa: "Con este gol ganaremos". Logra driblear a un estudiante del otro equipo, se dirige rápidamente hacia el arco, no hay nadie delante que obstaculice su jugada. Está a punto de meter el gol y... se tropieza y cae.



- Reflexiono y respondo.

- ¿Qué deseaba Luis? .....
- ¿Cómo se sentirá después de lo que le pasó? .....
- ¿Qué pensará de sí mismo después de lo que le pasó? ¿Qué hará después? ¿Seguirá intentándolo?  
-----  
-----
- ¿Alguna vez me he sentido como Luis? ¿Qué hago cuando me siento así?  
-----  
-----

- Converso con mis compañeras y compañeros e intercambio experiencias sobre este tema.

**Propósito**  
Sabré qué hacer cuando me sienta frustrada o frustrado.

Las personas sentimos frustración cuando no podemos lograr algo que esperábamos o deseábamos.

- Esto nos puede producir emociones como cólera o tristeza.
- También podemos tener pensamientos negativos, como "No lo lograré", "No sirvo para esto" o "Mejor lo dejo".

## Exploro qué hago cuando siento frustración.

- Reflexiono a partir de esta pregunta: ¿Qué me sucede cuando me siento frustrada o frustrado? Encierro en un círculo la respuesta o respuestas que indiquen lo que me suele pasar:

1 cuando las cosas no me salen como quieren

2 cuando pierdo en un juego:

3 cuando me prometen algo y no lo cumplen:

Las personas sentimos, pensamos y reaccionamos de maneras diferentes ante la frustración. No podemos negar lo que sentimos, pero sí podemos regular nuestros pensamientos y reacciones.

Para enfrentar las frustraciones, podemos seguir estos pasos:

1

Reconozco la emoción.

(Ejemplo)

- Estoy enojada o enojado.

2

Trato de calmarme.

(Ejemplo)

- Respiro profundo.
- Cuento hasta 10.

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

(Ejemplo)

- La próxima vez será mejor.

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

(Ejemplo)

- Tendré más cuidado la próxima vez
- Practicaré más.

**LIVE**LIVEWORKSHEETS

- Analizo el siguiente caso:

### El partido de vóley

Elsa se había preparado mucho para el partido de vóley. Sabía que el equipo contrario era muy difícil; pero, junto con sus compañeras de equipo, habían entrenado para poder ganar el partido y estaba segura de que ella haría varios puntos. Sin embargo, al final, el equipo contrario ganó el partido y Elsa no hizo ningún punto.

Elsa se sintió muy mal. Entonces, pensó: "No sirvo para el vóley. Mejor ya no practicaré más este deporte; siempre me va a ir mal".



- Ayudemos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

1

Reconozco la emoción.

¿Qué sintió Elsa cuando perdió el partido de vóley?

2

Trato de calmarme.

¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

¿Qué podría pensar Elsa en vez de "No sirvo para el vóley; mejor ya no practicaré más este deporte; siempre me va a ir mal".

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

¿Qué puede hacer ella?