



C.P.E.I.P Sagrado Corazón de Jesús
@ sacorje@cevsagradocorazonarucasur.es
WEB: sagradocorazonarucas.es

EMOCREA 4º DE PRIMARIA



C/ El Pino 3, CP 35400 (ARUCAS)

Tfno. 928 60 10 36

NOMBRE: _____ N°: _____

LA FRUSTRACIÓN

La **frustración** es el malestar y el enfado que se producen cuando no consigues lo que te propones o esperas.

La frustración procede de la suma del enfado y la decepción. Es por lo tanto un sentimiento que nos invade cuando no se cumplen nuestras expectativas; cuando planificamos en nuestra mente cómo queremos que sean las cosas y las personas que nos rodean y, finalmente, son de una forma muy diferente.

1. **Ve el video y responde a las preguntas.**



<https://www.youtube.com/watch?v=iGgkN46aBBc>

¿Qué pretende conseguir el protagonista?

¿Crees que conseguirá su objetivo?

¿Cómo se siente el protagonista?

¿A qué crees que se debe ese sentimiento?

¿Qué le recomendarías que hiciera?



Escribe qué puede frustrar cada uno de estos planes.

- Luisa tiene siete años y quiere ver en el cine una película para mayores de dieciocho.

- Jaime quiere salir de excursión el domingo.

- Jonás quiere jugar un partido de fútbol.

- Laura pretende ir al concierto de su cantante favorito.

¶ Juan no le han comprado el juguete para hacer pompas de jabón que quería. ¿Cómo puede resolver su frustración?

Prueba a hacer algo muy frustrante.

Siéntete a la cama y tumbate boca arriba totalmente estirado.

Ahora, intenta bajarte de la cama sin mover las piernas ni incorporarte.

Tienes cuatro intentos.

Dile a una persona mayor que te supervise.

¿Lo has conseguido? _____

¿Cómo te sientes? _____

Pídele a una persona mayor que lo intente. ¿Puede hacerlo? ¿Cómo?

Subraya en esta lista qué cosas no puedes hacer.

- ξ Levantar un codo.
- ξ Abrir y cerrar las alitas de la nariz.
- ξ Levantar solo una ceja.
- ξ Separar los dedos índice y corazón del anular y el meñique.

Sobrevivir a la frustración es muy importante porque El Mundo no está hecho a nuestra medida.

Para ello, hay que entrenarse.

Haz una lista de tus limitaciones. Por ejemplo:

- Si no tengo la altura suficiente, no puedo subir a algunas atracciones.

- _____
- _____
- _____
- _____

Indica cuáles de esas limitaciones se pueden superar. Por ejemplo:

- o Ahora no tengo la altura suficiente, pero ya crezco.

- o _____
- o _____
- o _____
- o _____

Haz cada día una cosa que no tengas ganas de hacer. Puedes hacerla siempre a la misma hora para ir acostumbrándote.



☺ Tu felicidad depende de tu actitud ☺

C.P.E.I.P. SAGRADO CORAZÓN