



Frustración

1

Observa detenidamente la ilustración de las páginas 78-79 del EMOCIONARIO y describe la situación.

2

Ahora, responde estas preguntas sobre la situación que se plantea (páginas 78-79 del EMOCIONARIO).

● ¿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?

3

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.

4

Al lado de cada situación, indica por qué se ha frustrado. Escribe **PL (propia limitación)**, **LA (limitación ajena)**, **CT (condición del tiempo)**.

- ☐ Marisa salió a navegar con sus padres, pero tuvieron que regresar porque el mar estaba muy agitado.
- ☐ Laura no es lo bastante flexible como para estar en el equipo de gimnasia rítmica.
- ☐ Como han dejado de ofrecer clases de piano, Luis ya no puede seguir aprendiendo a tocar este instrumento.
- ☐ Sebas no ha conseguido apuntarse a la escuela de idiomas porque este año han reducido la oferta de plazas.
- ☐ Pedro no ha podido disfrutar del viaje en avión porque había muchas turbulencias.

5 ¿Qué quiere decir que una actividad **se cancela**? Explícalo y escribe una oración empleando la palabra **cancelar**.

6 Une cada palabra con su definición.

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| ● impedir | Poner obstáculos a una acción. |
| ● malograrse | Imposibilitar una acción. |
| ● estorbar | No conseguirse una acción. |

7 Completa las oraciones con las palabras de la actividad 6.

- Aunque la competición se celebró, el mal comportamiento del público _____ su desarrollo.
- Las inundaciones _____ a los coches avanzar.
- El viaje _____ porque perdimos el tren.

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

9 Prueba a hacer algo muy **frustrante**. Súbete a la cama, tumbate bocarriba 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?

10 Marca en esta lista qué cosas no puedes hacer.

☐ Lamerte un codo.

☐ Abrir y cerrar las aletas de la nariz.

☐ Levantar solo una ceja.

☐ Separar los dedos índice y corazón del anular y el meñique.

● ¿Conoces a alguien que sí pueda hacer alguna de estas cosas?
¿A quién?

11

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: *Ahora no tengo la altura suficiente, pero ya creceré.*

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



Frustración

OBSERVACIONES

[illegible]

Las fichas de actividades del EMOCIONARIO forman parte del itinerario *Di lo que sientes*. Para obtener más información sobre el itinerario y acceder a más fichas y a otros materiales adicionales, por favor, entra en www.palabrasaladas.com/di_lo_que_sientes/di_lo_que_sientes.html.