

Nota: Las respuestas tienen carácter orientativo.



Frustración

1

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

Respuesta orientativa: Hay un mono con cara de estar muy enfadado de pie sobre una construcción de hierro que parece muy sólida.

2

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

● ¿Qué pretende conseguir el protagonista?

Respuesta orientativa: Entrar en el búnker.

● ¿Crees que conseguirá su objetivo?

Respuesta orientativa: En principio, parece muy difícil.

● ¿Cómo se siente el protagonista?

Respuesta orientativa: Tremendamente enojado.

● ¿A qué crees que se debe ese sentimiento?

Respuesta orientativa: A que no puede conseguir lo que desea.

● ¿Qué le recomendarías que hiciera?

Respuesta orientativa: Debería calmarse y buscar ayuda.

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.

Respuesta orientativa: No tiene la edad necesaria.

- Jaime quiere salir de excursión el domingo.

Respuesta orientativa: Puede que haga muy mal tiempo.

- Jonás quiere jugar un partido de fútbol.

Respuesta orientativa: Puede que no encuentre un balón.

- Laura pretende ir al concierto de su cantante favorito.

Respuesta orientativa: Puede ponerse enferma.

4

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

CT Marisa salió a navegar con sus padres, pero tuvieron que regresar porque el mar estaba muy agitado.

PL Laura no es lo bastante flexible como para estar en el equipo de gimnasia rítmica.

LA Como han dejado de ofrecer clases de piano, Luis ya no puede seguir aprendiendo a tocar este instrumento.

LA Sebas no ha conseguido apuntarse a la escuela de idiomas porque este año han reducido la oferta de plazas.

CT 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**.

Respuesta orientativa: Cancelar una actividad es anular;

entonces ya no tendrá lugar.

Han cancelado el concierto de Los Lunis.

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 **estorbó** su desarrollo.
- Las inundaciones **impidió** a los coches avanzar.
- El viaje **se malogró** 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**?

Respuesta orientativa: Puede fabricarse uno él mismo.

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?

Respuesta libre.

● ¿Cómo te sientes?

Respuesta libre.

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

Respuesta libre.

10 Marca en esta lista qué cosas no puedes hacer. **Respuesta libre.**

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?

Respuesta libre.

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.*

Respuesta libre.

- Indica cuáles de esas limitaciones se pueden superar. Por ejemplo: *Ahora no tengo la altura suficiente, pero ya creceré.*

Respuesta libre.

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

Respuesta libre.
