



# Educación emocional

5.º y 6.º de Primaria

## La frustración y el esfuerzo

Qué hacer cuando algo sale mal y por qué equivocarse forma parte de aprender. Con solucionario y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Recuerda

La **frustración** es lo que se siente cuando queremos algo y no lo conseguimos: un ejercicio que no sale, un partido perdido, una nota peor de la esperada. Es incómoda y es inevitable.

Lo que marca la diferencia es lo que uno se dice después. Hay dos formas de explicarse un fallo:

«**No se me da bien, soy malo en esto.**» Cierra la puerta: si es una cualidad fija, no hay nada que hacer.

«**Todavía no me sale, me falta practicar esto.**» Deja la puerta abierta: señala una acción concreta.

No es optimismo ni frases bonitas. Es que la segunda explicación es, casi siempre, la más exacta.

## Trucos

Para el adulto. Elogiar el resultado —«qué listo eres»— enseña que lo que vale es el resultado, y hace que fallar dé más miedo. Elogiar el proceso —«has probado tres formas distintas antes de que saliera»— enseña que lo que vale es el intento. La segunda cuesta más de decir y aguanta mucho mejor un suspenso.

### 1. Escribe qué es la frustración con tus palabras y pon un ejemplo tuyo.

---

### 2. Clasifica estas frases en «cierra la puerta» y «deja la puerta abierta».

No se me dan bien las mates. · Todavía no entiendo las fracciones. · Soy un desastre escribiendo. · Me falta repasar las tildes. · Nunca voy a aprender inglés. · Los verbos irregulares aún se me atragantan.

Cierra: \_\_\_\_\_

Abre: \_\_\_\_\_

### 3. Reescribe estas frases para que dejen la puerta abierta.

«Soy malísimo dibujando.» → \_\_\_\_\_

«No sirvo para los deportes.» → \_\_\_\_\_

### 4. Piensa en algo que ahora te sale bien y antes no. Contesta.

¿Qué es? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tardaste en aprenderlo? \_\_\_\_\_

¿Qué hiciste para conseguirlo? \_\_\_\_\_



### 5. Lee el caso y contesta.

Álvaro ha suspendido el examen de fracciones. Dice que es tonto y que no va a estudiar más porque no sirve de nada.

¿Qué le está pasando? \_\_\_\_\_

¿Qué le dirías? \_\_\_\_\_

¿Qué podría hacer esta semana? \_\_\_\_\_

### 6. Escribe tres cosas que te frustran y, al lado, un paso pequeño para cada una.

---

### 7. La palabra clave es todavía. Escribe tres frases tuyas que la usen.

---

#### El reto

Casi todo lo que hoy haces sin pensar —leer, montar en bici, atarte los cordones— te salió mal muchas veces antes de salirte bien. Elige una de esas cosas, escribe cómo fue aprenderla y qué te habrías perdido si lo hubieras dejado al tercer intento.



## Solucionario

1. Respuesta libre. La idea: la incomodidad de querer algo y no conseguirlo, o de que algo no salga como esperábamos.
2. Cierran: «no se me dan bien las mates», «soy un desastre escribiendo», «nunca voy a aprender inglés». Abren: «todavía no entiendo las fracciones», «me falta repasar las tildes», «los verbos irregulares aún se me atragantan». La diferencia está en si la frase habla de **cómo soy** o de **qué me falta**.
3. Por ejemplo: «todavía no sé dibujar caras, tengo que practicar las proporciones» y «no he encontrado el deporte que se me dé bien, aún no he probado muchos».
4. Respuesta libre. Este ejercicio es el corazón de la ficha: recordar un aprendizaje propio ya conseguido es la prueba más convincente de que el esfuerzo funciona.
5. Le está pasando que explica el suspenso con una cualidad suya fija, y por eso no ve salida. Se le puede decir que un examen mide lo que sabía ese día de ese tema, no cuánto vale. Esta semana podría empezar por lo concreto que falló: repasar solo la conversión de fracciones, por ejemplo, y no «estudiar más» en general.
6. Respuesta libre. Se valora que el paso sea pequeño y concreto: «hacer dos divisiones al día», no «esforzarme más».
7. Respuesta libre.  
El reto. Respuesta libre. Lo que se busca es que reconozca que **ya ha superado frustraciones grandes** sin darse cuenta, y que en su momento tampoco parecía posible. Leer costó meses de errores y hoy es automático.