**GUÍA PEDAGÓGICA 1**
**Tolerancia ante la frustración**

**1. Datos generales**
Población objetivo: Adolescentes de 14 a 17 años
Tema: Desarrollo personal / contenido: Tolerancia ante la frustración
Duración estimada: 129 minutos

Sesión: 1

**2. Propósito de aprendizaje**

**Objetivo general:**

Fortalecer la tolerancia ante la frustración en adolescentes, promoviendo el reconocimiento y manejo de emociones mediante el arte, el diálogo y el trabajo colaborativo.

**Objetivos específicos:**

- Identificar situaciones cotidianas que generan frustración.
- Reconocer emociones asociadas a la frustración.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento saludable.
- Promover el respeto, el autocuidado y el cuidado colectivo

**3. Metodología:**

La sesión se desarrolla desde un enfoque constructivista y socioemocional, en el que los adolescentes construyen aprendizajes a partir de sus vivencias, emociones y reflexiones colectivas. Se integran metodologías activas como aprendizaje basado en problemas, pedagogía del arte, teatro social y diálogo reflexivo.

El facilitador cumple un rol de mediador, generando un ambiente seguro, participativo e inclusivo, conforme al enfoque de derechos y protección integral.

**4. Desarrollo de la sesión**

**<u>Momento inicial – Exploración (¿Qué sé?)</u>**

La sesión inicia con una actividad rompehielo denominada “Colores de la frustración”, orientada a generar un ambiente de confianza, apertura emocional y participación activa. El facilitador dispone el espacio en forma de círculo y explica que las emociones pueden expresarse de muchas maneras, no solo con palabras, sino también a través del arte, el cuerpo y los símbolos.

A cada participante se le entrega una hoja en blanco y materiales artísticos (colores, marcadores, lápices o crayones). Se les invita a pensar en una situación reciente en la que se hayan sentido frustrados, aclarando que no es obligatorio compartir detalles personales y que cada expresión será respetada. Durante unos minutos, los adolescentes representan esa emoción mediante colores, formas, trazos, símbolos o palabras sueltas, sin necesidad de realizar dibujos figurativos.

Una vez finalizada la creación, el facilitador propone una galería silenciosa, en la que los participantes caminan libremente observando las producciones de sus compañeros, manteniendo una actitud de respeto y empatía. Posteriormente, se abre un espacio voluntario de socialización, en el que quienes lo deseen pueden explicar el significado de su creación, expresar cómo se sintieron durante el ejercicio o identificar emociones comunes.

El facilitador acompaña el diálogo resaltando que la frustración es una emoción válida, compartida por muchas personas, y que expresarla de manera creativa ayuda a comprenderla y manejarla mejor. La actividad concluye reforzando acuerdos de convivencia como la escucha activa, la confidencialidad y el respeto, estableciendo así una base emocional segura para el desarrollo de la sesión.

**Momento central – Fundamentación y práctica:**

Una vez generado el ambiente de confianza a través de la actividad rompehielo, el facilitador introduce de manera clara y contextualizada el concepto de **frustración**, explicando que se trata de una emoción natural que surge cuando las expectativas, deseos o esfuerzos no se cumplen como se espera. Se enfatiza que sentir frustración no es negativo en sí mismo, pero que es importante aprender a reconocerla y manejarla de forma saludable, evitando conductas de riesgo o violencia.

Para favorecer la comprensión, el facilitador relaciona el concepto con ejemplos cercanos a la realidad de los adolescentes, tales como dificultades académicas, conflictos familiares, problemas con pares, rechazo social o presión del entorno. Este espacio se desarrolla mediante preguntas orientadoras que promueven la reflexión, el diálogo respetuoso y la participación voluntaria.

Posteriormente, se presenta la actividad central **“Escenas que transforman la frustración”**, explicando que el teatro y la expresión corporal serán utilizados como herramientas para analizar situaciones reales y buscar alternativas de afrontamiento positivo. El facilitador aclara que no se evaluarán habilidades actorales, sino la capacidad de reflexión, expresión y trabajo colaborativo, reforzando un ambiente seguro y libre de juicios.

Los adolescentes se organizan en grupos pequeños y heterogéneos, procurando equilibrio en edades, género y formas de participación. Cada grupo recibe una consigna que los invita a pensar en una situación cotidiana que genere frustración, la cual puede estar relacionada con el ámbito escolar, familiar, social o personal. Se aclara que no es necesario que la situación sea vivida directamente por alguno de los integrantes, pudiendo ser una situación observada o imaginada.

En un primer momento, cada grupo dialoga internamente para definir:

- La situación que representarán.
- Las emociones que se manifiestan en dicha situación.
- Las reacciones iniciales que suelen presentarse frente a la frustración.

Durante este proceso, el facilitador acompaña a los grupos, orienta el diálogo, promueve la escucha activa y realiza ajustes razonables cuando se identifican necesidades particulares, garantizando la participación de todos los integrantes.

A continuación, los grupos construyen una **escena teatral corta**, en la que representan la situación de frustración tal como ocurre inicialmente, mostrando las emociones, pensamientos y comportamientos asociados. Se motiva el uso del cuerpo, la voz, el movimiento y elementos simbólicos sencillos para enriquecer la representación artística.

Una vez ensayada la primera parte de la escena, el facilitador invita a cada grupo a reflexionar sobre alternativas de afrontamiento, promoviendo preguntas como:

- ¿Qué otras formas existen de reaccionar ante esta situación?
- ¿Qué apoyo podría ayudar a manejar mejor la frustración?
- ¿Qué decisiones protegen el bienestar propio y el de los demás?

Con base en esta reflexión, los grupos ajustan su escena para incluir una segunda parte, en la que se represente una respuesta más saludable frente a la frustración, incorporando estrategias como el diálogo, la búsqueda de apoyo, la autorregulación emocional o la toma de decisiones responsables.

Cada grupo presenta su escena al resto del grupo. Tras cada presentación, se abre un breve espacio de reflexión colectiva, guiado por el facilitador, en el que se identifican las emociones observadas, las diferencias entre las reacciones iniciales y las alternativas positivas, y los aprendizajes que pueden aplicarse a la vida cotidiana.

El facilitador cierra el momento central resaltando que la frustración puede transformarse en aprendizaje y crecimiento personal cuando se cuenta con herramientas emocionales, apoyo social y espacios de expresión segura.

Momento final – Cierre y reflexión
Se realiza un círculo de palabra donde cada participante comparte un aprendizaje o compromiso personal para manejar la frustración de manera saludable.

**5. Evaluación :**
La evaluación es continua y formativa, basada en la observación de la participación, la expresión emocional y el trabajo colaborativo. Se incluye autoevaluación y retroalimentación grupal.

**6. Recursos y materiales**

Hojas, marcadores, cartulinas, música, vinilos de diferentes colores pinceles, crayolas, lápices de colores, equipo de sonido.

**7. Enfoque diferencial y consideraciones**

La actividad reconoce a los adolescentes como sujetos de derechos, garantiza la participación, la expresión emocional y la protección integral. Se realizan ajustes razonables según capacidades, contexto cultural y necesidades del grupo.

Referencias:


ITA Salud Mental. (s. f.). *Manejo de la frustración*. https://itasaludmental.com/blog/link/441

Invisible Education. (s. f.). *Manejo de la frustración en adolescentes*. https://invisible.education/blog/manejo-frustracion-adolescentes

Revista CIINSEV. (s. f.). *Artículo sobre manejo emocional y frustración en adolescentes* (Revista 10.5). https://revista.ciinsev.com/assets/pdf/revistas/REVISTA10.5/26.pdf

UNICEF. (s. f.). *La frustración y el control de las emociones en la primera infancia*. https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/la-frustracion-y-el-control-de-las-emociones-en-la-primera-infancia