

TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

➤ **¿Quieres saber si toleras bien la frustración? Completa este test con la respuesta adecuada:**

1. Esta tarde has quedado con tus amigos para ir al cine. Vas al estreno de la última película de tu saga favorita. Después de un buen rato haciendo cola, cuando por fin es su turno, te dicen que ya no quedan entradas para todos juntos. Solo las hay separadas. En grupo, discuten las opciones. Tú opinas...

2. Después de un larga mañana en la escuela, regresas a tu casa, estás muy cansado, fastidiado y, sobre todo, hambriento, pero cuando llegas, te das cuenta de que no tienes las llaves contigo, llamas al timbre y nadie responde, llamas por teléfono a tus padres, pero en ese momento no te contestan. ¿Cuál es tu reacción?

➤ Cuando nos frustramos, solemos verlo todo muy negro. Podemos intentar reconducir nuestros pensamientos y sensaciones hacia una visión más positiva. Lee estas afirmaciones (que pueden seguir a algún hecho frustrante) y busca una forma positiva de afrontar la misma situación, arrastra la respuesta que tú creas que sea la correcta para ti:

SITUACIÓN	VISIÓN NEGATIVA	VISIÓN POSITIVA
Intentas tirarte un clavado de cabeza a la alberca y no te sale bien.	¡Nunca lo conseguiré!	¡Tengo que practicar más!

Se han agotado los boletos para ver a tu artista favorito.		
Se te rompe el proyecto de física.		
Pierdes el celular		
Repruebas varios exámenes.		