

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA #100

"JUAN ALDAMA"

TUTORIA Y ED. SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN: AUTORREGULACIÓN

ACTIVIDAD # 3

3er. TRIMESTRE

TEMA: TOLERANCIA A LA FRUSTACION



"Quiéreme cuando menos lo merezca, porque
será cuando más lo necesite" R.L. Stevenson

- clubpequeslectores.com -

La frustración está presente en nuestro día a día. Aparece cuando no conseguimos lo que anhelamos, cuando no podemos satisfacer una necesidad o un deseo.

La frustración va acompañada de un sentimiento de impotencia, de tristeza, de desilusión, de decepción... y a menudo desemboca (sobre todo en los niños y adolescentes) en rabia, enfado, ira, angustia, ansiedad, llanto... o en las ya conocidas rabietas.

En muchas ocasiones no podemos evitar la frustración, pues hay ciertas circunstancias que escapan a nuestro control. Pero lo que sí podemos controlar es cómo afrontamos, toleramos y superamos dicha frustración. Ahí está la clave para llegar a ser más resilientes, optimistas y felices.

Superar la frustración es una cuestión de actitud, de cómo usamos nuestros recursos personales para afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de nuestra vida. Y como toda actitud, puede aprenderse y desarrollarse, por supuesto, cuanto antes lo hagamos mejor.



I. ¿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?

3. Hoy tenías pensado ir de excursión con tus amigos. Además, iba a ir alguien muy especial, a quien tienes muchas ganas de ver porque te gusta mucho. Pero ha amanecido lloviendo a cántaros y la cosa no pinta nada bien. Uno de tus amigos te llama para proponerte cancelarla. Tú contestas:



2. 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.		

¡Soy un desastre!	¡La próxima vez me organize con tiempo!	¡Tengo que ser mas ordenado con mis cosas!
¡Tengo que ser mas cuidadoso!	¡Nunca aprobaré la Secundaria!	¡Siempre me pasa lo mismo!
¡Tengo que estudiar y practicar mas, se que puedo hacerlo!	¡Todo me sale mal!	

FUENTES DE CONSULTA:

<http://www.clubpequeslectores.com/2017/05/cuentos-infantiles-claves-tolerar-frustracion.html>

https://www.palabrasaladas.com/pdf/dllo_fichas/emo_clj_bachillerato/ficha_emocionario_bachillerato_es_frustracion_clj.pdf

Imagen: <https://www.hola.com/estar-bien/20190513141626/consejos-frustracion-psicologia-gt/Gtresonline>