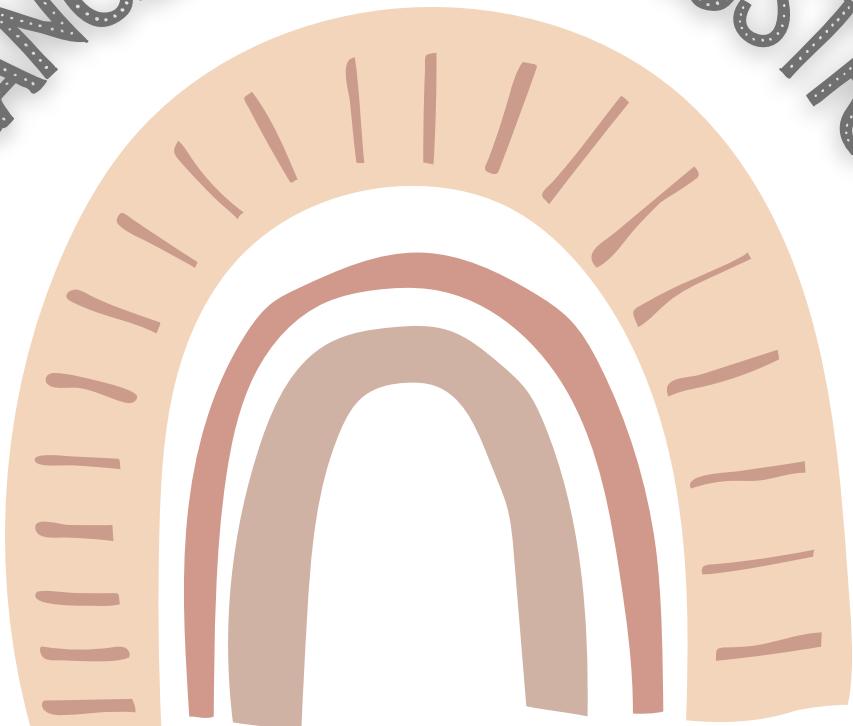


CUADERNO  
*de*  
TRABAJO

¿TOLERANCIA AMI FRUSTRACIÓN?



El arte de tolerar y  
empatizar con mi frustración

FICHAS DE TRABAJO

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La frustración sucede cuando una situación, deseo o expectativa no se cumple, y esto provoca fracaso y bloqueo emocional.

REALIDAD

¿CÓMO DEBERÍA SER?

¿CÓMO ES?

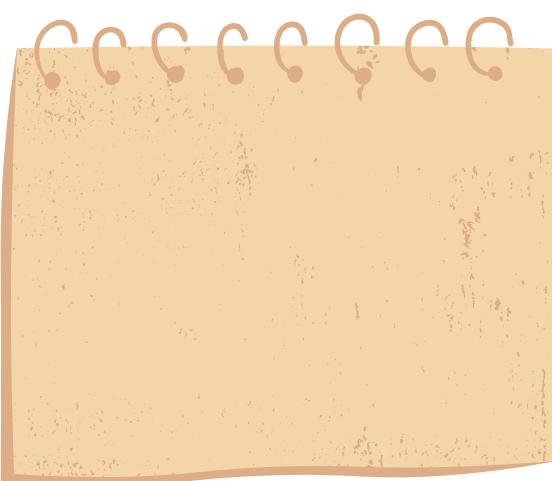
### FRUSTRACIÓN

INTENTAS  
CAMBIAR  
LO QUE NO  
PUEDES?

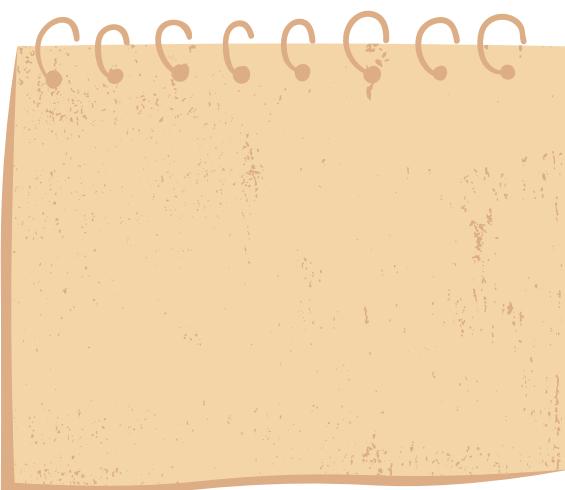
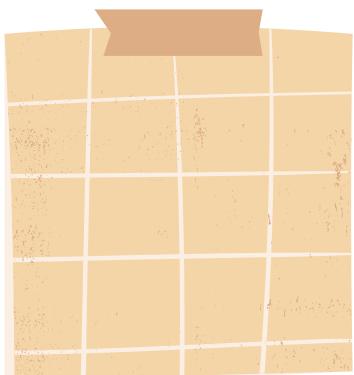
### ACEPTACIÓN

INTENTAS  
CAMBIAR  
LO QUE  
PUEDES?

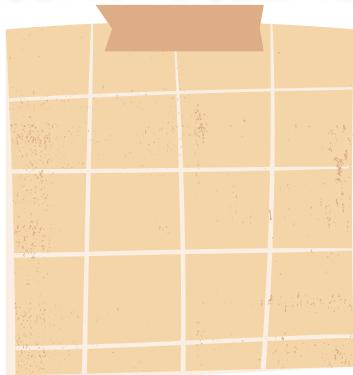
EJEMPLIFICA



¿CÓMO TE SIENTES?



¿CÓMO TE SIENTES?



## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Cuando logramos identificar, reconocer y expresar nuestras señales emocionales, podemos regular y dirigir nuestros impulsos emocionales sin dejarnos arrastrar por ellos.

Si aprendemos a aceptar nuestras emociones negativas y positivas, logramos ser más flexibles y resilientes a la hora de manejar nuestro estrés, enfado o frustración, sin llegar a sentirnos descontroladxs o desbordadxs.

### ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

Es aquella EMOCIÓN que aparece cuando un deseo, ilusión o necesidad no llega a ser satisfecha o cumplida.

Cuando ese deseo o ilusión no se cumple experimentamos la frustración, además, de otras emociones que van asociadas, tales como: tristeza, enfado, angustia,...

Sabías que...

Si intentamos evitar esa emoción de frustración no logramos fortalecer nuestra resiliencia y madurez, con cierta dependencia a conseguirlo todo.

En la vida existen numerosas situaciones en las que lograremos o no lograremos nuestros deseos, ilusiones, objetivos o metas.

### ¿TE ATREVES A TOLERAR TU FRUSTRACIÓN?

**EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA**  
**¡MANOS A LA OBRA!**

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Cuando algo que tenías previamente planificado, no sale como tú esperabas...

Pon un ejemplo de la última situación donde no lograste eso que tanto deseabas y habías planificado.



¿QUÉ DESEABAS CONSEGUIR?

¿QUÉ EMOCIONES SENTISTE?

¿QUÉ INTENSIDAD TENÍAN?

¿QUÉ SUCEDIÓ?

¿CUÁNTO TIEMPO DURÓ TU

FRUSTRACIÓN?

¿CÓMO LOGRASTE CALMARTE?

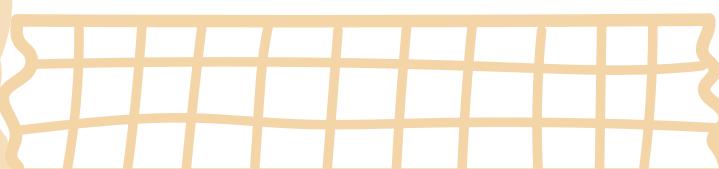


Cuando algo no me sale como yo esperaba,

¿suelo buscar ayuda?

¿suelo hablarlo con alguien?

¿suelo analizar la situación y localizar los posibles errores?

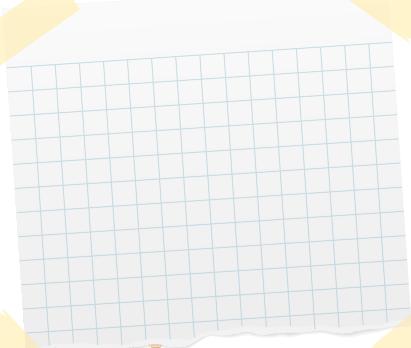


La frustración es una emoción que...

La frustración me impide...

La frustración me enseña...

La frustración tiene una frecuencia...



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psico\_mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

De repente, sin esperarlo, un amigx te falta el respeto...

Te encuentras en clase, y tu mejor amigx, sin aviso previo, te dice que eres un prepotente y orgullosox.

¿Alguna vez has vivido una situación similar?

DESCRÍBELA.



En ese momento, ¿Cómo te sientes?

¿Qué piensas de tu amigx?

¿Qué te parece la contestación?

Anotas motivos por los que nuestros amigxs, a veces, nos fallan.

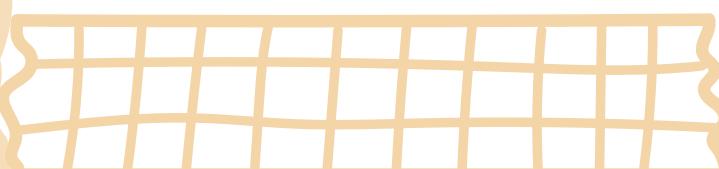
¿Es mejor perdonar y olvidar?

¿Cómo reaccionaste?

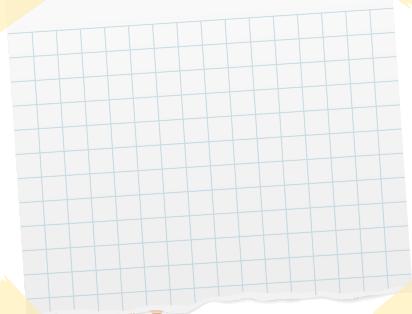
Atrévete a anotar algunas OFENSAS de amigxs que has borrado y olvidado.

En ese momento, además de DECEPCIONADX,

¿Qué otras emociones has notado?



La última situación que recuerdas donde la falta de comprensión y empatía de un amigx te dejó muy frustradx, DESCRÍBELA.



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psico\_morienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Tolerancia a la frustración no significa...

Atrévete a redondear aquellas palabras que no están asociadas a la frustración, y después, JUSTIFICA tu elección.

RESIGNACIÓN

FRACASO

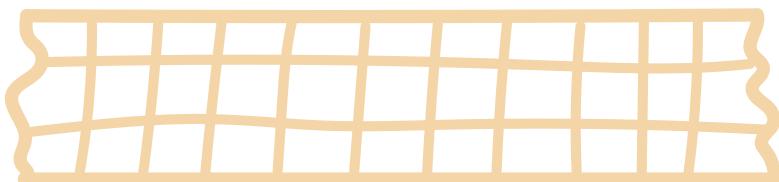
CULPA

VALENTÍA

VENGANZA

ABANDONO

IMPOTENCIA



Sabías que...

La baja tolerancia a la frustración implica una elevada sensibilidad hacia todo lo desagradable.

Se trata de ver el vaso siempre medio vacío en lugar de verlo medio lleno.

Pon un ejemplo de una situación que has vivido recientemente donde sólo lograba ver el lado negativo.

DESCRIBELA.



En ocasiones suelo confundir mis DESEOS con mis NECESIDADES, pensamos que todo lo que deseamos debemos conseguirlo RÁPIDO, sin ser una necesidad básica para nuestra felicidad. ¿CIERTO?

Pon tres ejemplos de objetos que he deseado tener pero no me resultaban necesarios, y al no obtenerlos me he sentido muy...

EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

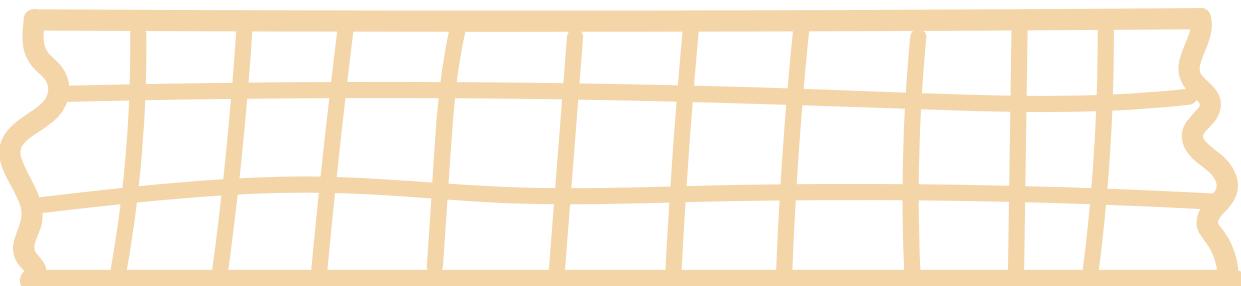
@psico\_morienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Subir a la cima de la montaña y alcanzar tus sueños, a veces...

¿Qué piensas que puedes sentir en ese momento en el que estás a punto de lograr alcanzar eso por lo que llevas MUCHO tiempo esforzándote?. Imagínate que eres como ese escalador que lleva meses intentando alcanzar la cima de la montaña más alta. EXPRESATE.



Cuando he alcanzado un LOGRO PEQUEÑO me siento...

Cuando he alcanzado un LOGRO INTERMEDIO me siento...

Cuando he alcanzado un LOGRO ESPECIAL me siento...

Las circunstancia de tu día a día pueden ser comparadas con el trayecto de escalar una montaña, ("EREST TODO UN ESCALADOR"),

algunas cosas se logran con el mínimo esfuerzo, porque te agrada hacerlas y te manejas muy bien ("ERES MUY HABILIDOSX"); sin embargo, otras cosas que no te agradan tanto y requieren de tu esfuerzo ("ERES MENOS HABILIDOSX"), se te hacen cuesta arriba, y la escalada se complica MUCHO, ¿CIERTO?

En esta MONTAÑA vamos a anotar 3 cosas que te agrada hacer sin esfuerzo,

3 cosas donde eres menos habilidosx  
s pero te defiendes bien,  
3 cosas donde debes esforzarte  
mucho porque no te agrada tanto.

¿Cómo te sientes en cada situación?

DESCRIBELO.

EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

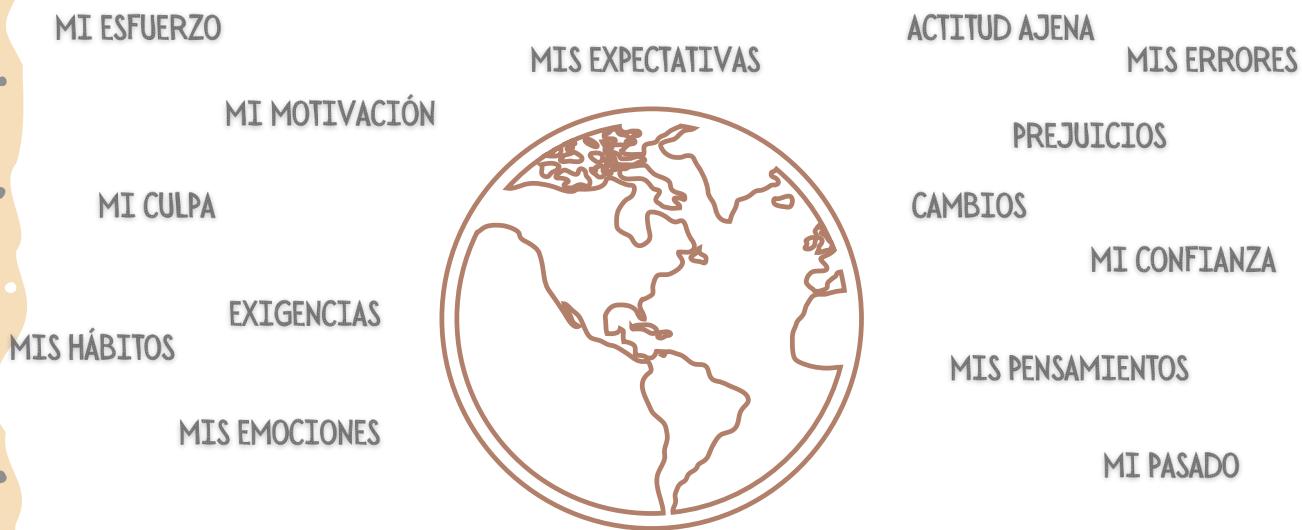
@psico\_mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

¿Cuántas veces nos frustramos por situaciones que quedan fuera de tu control?

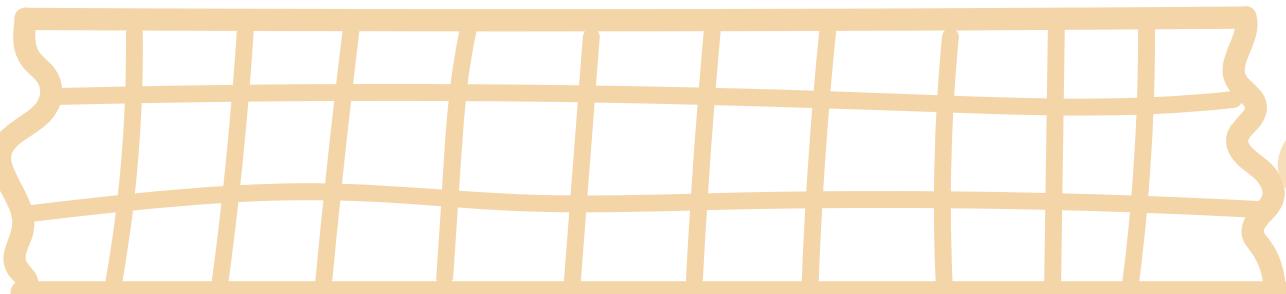
Te presento tu MUNDO, rodea de azul aquello que puedes manejar y controlar, y rodea de rojo aquello que escapa a tu control y manejo. ¿TE ATREVES?, JUSTIFICALO.



A la hora de emprender cosas nuevas es muy frecuente fansatear sobre lo bien nos irá, pero el problema llega cuando nos dejamos llevar por esos pensamientos y emociones esperando que todo funcione tal y como lo hemos imaginado. ¿TE IDENTICAS?.

Realmente, no existen garantías de que aquello que te imaginas pueda suceder, ¿CIERTO?

Recuerdas la última ocasión donde te imaginaste que todo iría color rosa y al final .... DESCRÍBE esa situación, ¿ qué fue lo que sucedió? ¿CÓMO TE SENTISTE?.



PIENSA EN OTRA SITUACIÓN que esperabas que saliera mal y finalmente...

¿Confías en tus SUPOSICIONES fielmente? ¿POR QUÉ? EJEMPLIFICA.

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

El esfuerzo que le pones depende del agrado que asocias, ¿cierto?

A continuación, te indico varias situaciones para que las ordenes según el esfuerzo que te supone, así como, el nivel de agrado y satisfacción cuando las realizas. ¿TE ATREVES?

ESTUDIAR PARA EXÁMENES	LEER	COMER COSAS DULCES
ORDENAR MI HABITACIÓN		
ENFADARME Y QUEJARME	JUGAR CON ORDENADOR	
PRACTICAR DEPORTE	RESPECTAR OPINIONES AJENAS	
TENER BUEN COMPORTAMIENTO	PERDONAR A OTRA PERSONA	

Existen infinidad de situaciones que dependen de nosotrxs, ¿CIERTO?.

En estas situaciones necesitas tomar una adecuada decisión y para eso entra en juego tu pensamiento crítico, analizando y equilibrando nuestra balanza de...

LO QUE PIERDO versus LO QUE GANO.

En una situación que me genera decepción o frustración, PIENSA...

¿QUÉ GANO?

¿QUÉ PIERDO?



¿Cómo te sientes contigo mismx?

Tu tolerancia a la frustración puede ser mayor o menor dependiendo de cómo te sientes, si tienes confianza y seguridad en ti mismx, podrás encontrar la forma de volver a intentar situaciones que daban por perdidas. Anótalas. ¿TE ATREVES?

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Y si nos tomamos a risa algunas situaciones, ¿sería positivo?...

Si ante una situación no alcanzada como deseabas decides ver el vaso medio lleno y ponerle un toque de risa, ¿qué beneficios te aportaría? POR UN EJEMPLO REAL.

Si cuando me sucedió...

Hubiese...  
Tal vez...



Atrévete a poner un ejemplo real para cada EMOCIÓN...

DECEPCIÓN

ESTRÉS

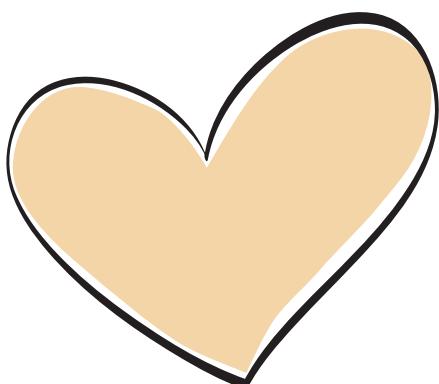
TRAICIÓN

FALSAS  
EXPECTATIVAS

FALSOS AMIGXS

IMPACIENCIA

TRISTEZA



Imagínate que tienes mucha HAMBRE, tienes la necesidad fisiológica de acabar con ese hambre y le pides a tu madre una pizza (lo que más te gusta). Ahora, generas la expectativa de poder comerte una gran pizza de queso, estás fantaseando, pero tu madre, te dice que no es una comida adecuada para almorzar. Tu necesidad se ha convertido en un DESEO. La realidad te indica que hoy hay para comer fideos. Tu madre te dijo que no es un almuerzo adecuado pero no te dijo que jamás vas a comer pizza. Puedes reaccionar muy mal sin aceptar la realidad o reaccionar bien aceptando que comes fideos pero puedes cenar pizza.

¿Cómo reaccionas? ¿Es baja o alta tu tolerancia?



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psicó - m porienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

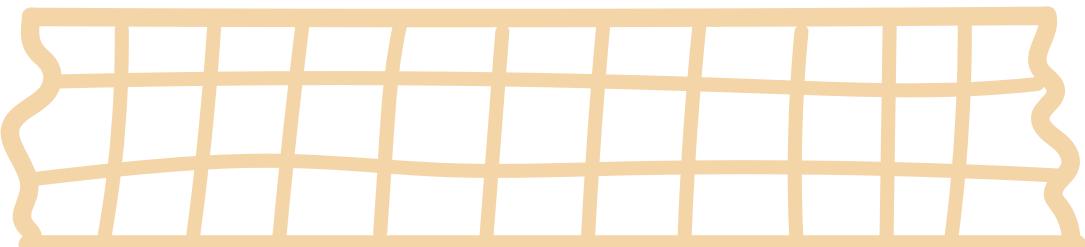
Expectativa falsa versus Expectativa real.

Imaginate dos situaciones diferentes:

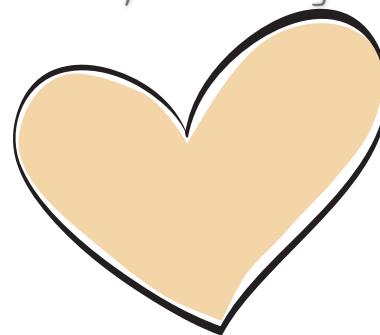
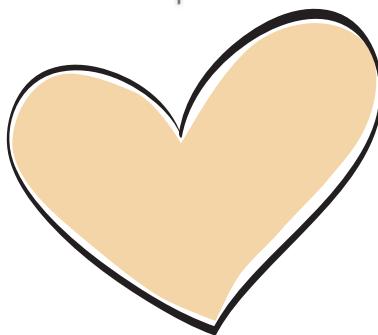
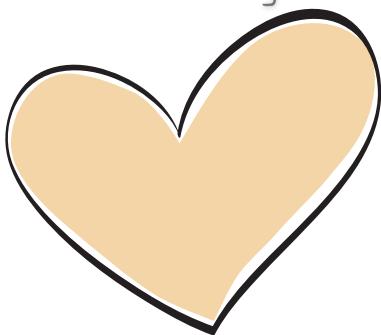
**PRIMERA:** Chicx 1 ha realizado un trabajo de ciencias pero no le ha gustado como le quedó ("es horrible"). Ha roto la presentación en cartulina, ha dado varios puñetazos a un cojín, se siente muy enfadado consigo mismx.

**SEGUNDA:** Chicx 2 ha realizado un trabajo de ciencias pero no está muy convencidx, así que se dice a sí mismx: "tu puedes repetirlo y hacerlo mejor", respira profundamente y vuelve a intentarlo sintiéndose orgullosox.

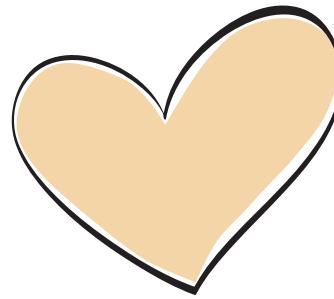
¿Con cuál de estas dos situaciones te identificas? ¿Por qué? ¿Cómo te sentirías en ambas? ¿Cuál de ellas es la adecuada? ¿Qué beneficios? ¿Qué desventajas?



Cuando no logras alcanzar lo que deseas, como en las anteriores situaciones es normal sentirte frustradx pero podemos dedicarnos algunas **AUTONSTRUCCIONES** positivas como en la situación segunda. Podrás motivarte para volver a intentarlo y sentirte orgullosox



El camino del deseo y el camino de la realidad van por separado, cuanto más ajuste existe entre deseo versus realidad, mayor en nuestro autocontrol, ¿podrías poner varios ejemplos?



## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

## Expectativa falsa versus Expectativa real.

Piensa en la última situación frustrante, vamos a analizar cómo la superaste y qué aprendiste de ella.

No podemos evitar la FRUSTACIÓN pero podemos RECONOCERLA, ACEPTARLA y REGULARLA, es necesario buscar otras formas adecuadas de reaccionar. **CIERTO?**

## DESCRIBE LA SITUACIÓN FRUSTRANTE:

Distancia máxima entre deseo versus realidad.

A decorative horizontal border featuring a grid of 12 squares arranged in three rows of four. The border is framed by two wavy, scalloped ends on the left and right sides, all rendered in a light beige or cream color.

DESCRIBE TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, disparan tu ira.

## ¿SON REALES?:

A large, empty grid for drawing or writing, with the text '(SÓ RÉALIS..)' written above it.

## DESCRIBE QUÉ HICISTE; ¡CORRECTO!:

A decorative horizontal border featuring a repeating wavy, scalloped pattern in a light beige or cream color. The border is approximately 100 pixels wide and 20 pixels high, with a total length of about 800 pixels.

Existen muchas situaciones que solemos evitar y excusar para no hacerlas por pereza, ¿CIERTO?

**POR EJEMPLO:** en lugar de ordenar mi armario, mi cerebro me propone ver una peli. Aplazamos las cosas que no nos agradan.



## EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@ psico - m porienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

# Todo Sobre MI.

Ha llegado el momento de conocerme MEJOR, vas a dejar de ser un auténtico desconocidx.

Cuando veo algo que me agrada **MUCHO** (imagínate un objeto deseado),  
¿Qué siento en ese momento? ¿Qué expectativas genero? :**DESCRÍBELO.**

A decorative horizontal border featuring a grid of 12 squares arranged in three rows of four. The border is framed by wavy, scalloped edges on the left and right sides, and is rendered in a light beige or cream color.

En caso de no obtenerlo, ¿qué suelo pensar?, ¿qué siento?, ¿qué grado de malestar y tensión me provoca?, ¿me impaciento demasiado?, ¿cómo reaccionas? ¿qué desventajas me provoca?:

A decorative horizontal border featuring a grid of 12 squares arranged in three rows of four. The border is framed by wavy, scalloped edges on the left and right sides, all rendered in a light beige or cream color.

Ante la misma situación, ¿reaccionarías igual? ¿qué cambiarías o mejorarías?:

A decorative horizontal border featuring a central grid pattern of 12 equal-sized squares. The border is framed by two rows of wavy, scalloped lines, one on the top and one on the bottom, all rendered in a light beige or cream color.

### ¿Qué aprendiste de esa situación?:

## Describe tu nivel de AUTOCONTROL:



## EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@ psico - m porienta

# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Y si un amigx muy especial se siente decepcionadx y frsutradx, ¿cómo reaccionas?, ¿qué le dices?.

¿Qué le dirías a un amigx que se encuentra muy decepcionadx porque le han mentido?

Esos consejos debes aplicartelos a ti mismx.

A large, empty 10x10 grid for drawing or writing. The grid is composed of 100 small squares arranged in a single row. The grid is bounded by a thick, wavy orange border.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy frustradx tras no aprobar un examen?

A decorative horizontal border with a repeating grid pattern of small squares. The border is framed by a decorative scalloped edge on the left and right sides.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy enfadadx porque le han robado un objeto valioso?:

¿Qué emociones provocan la primera?:



### ¿Qué emociones provocan la segunda?:

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Y si un amigx muy especial se siente decepcionadx y frsutradx, ¿cómo reaccionas?, ¿qué le dices?.

¿Qué le dirías a un amigx que se encuentra muy decepcionadx porque le han faltado el respeto?

A decorative horizontal border consisting of a grid of small, empty squares. The grid is enclosed within a thick, wavy, gold-colored border that has a decorative, scalloped edge on both ends.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy frustradx tras haber perdido mucho dinero?

A decorative horizontal border with a wavy, scalloped pattern on the outer edges and a grid pattern in the center.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy enfadadx porque no ha logrado ese primer premio?:

A decorative horizontal border consisting of a grid of squares with rounded corners and a decorative wavy pattern on the outer edges.

¿Qué emociones provocan la primera?:



### ¿Qué emociones provocan la segunda?:



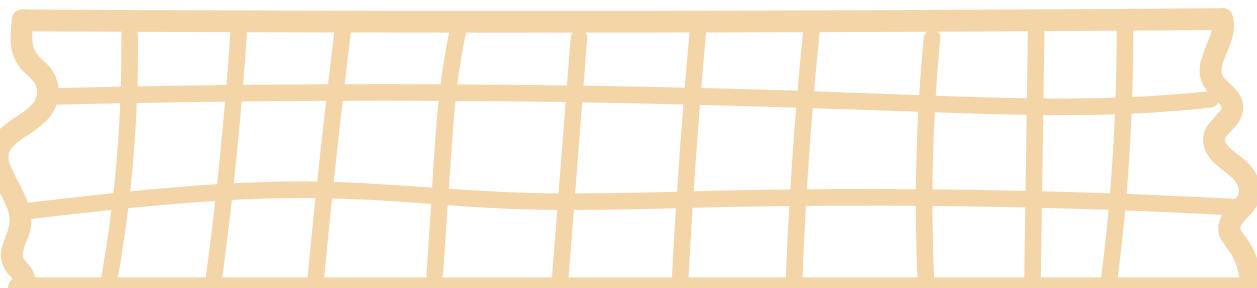
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

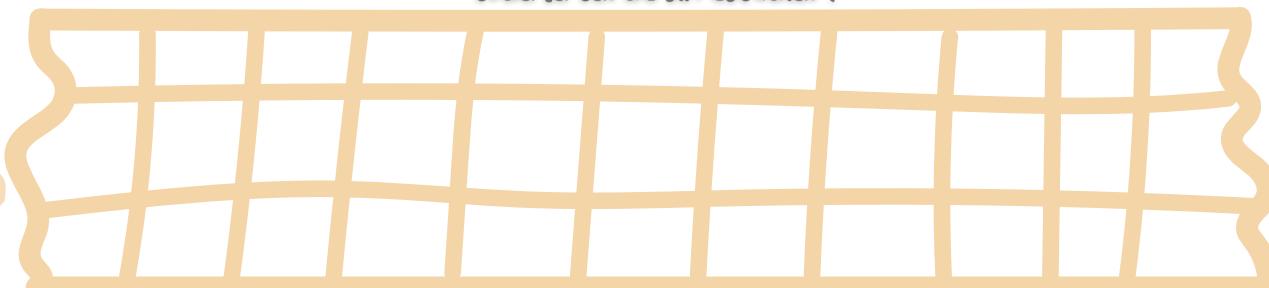
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Y si un amigx muy especial se siente decepcionadx y frustradx, ¿cómo reaccionas?, ¿qué le dices?.

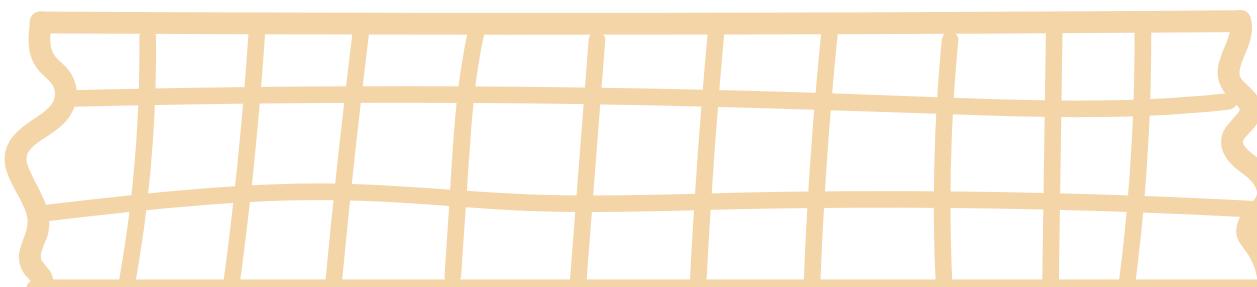
¿Qué le dirías a un amigx que se encuentra muy decepcionadx porque no le han dejado opinar?



¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy frustradx tras haber haber perdido el tiempo toda la tarde sin estudiar?



¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy enfadadx porque lo han metido en una pelea sin saberlo?:



¿Qué emociones provocan la primera?:



¿Qué emociones provocan la segunda?:



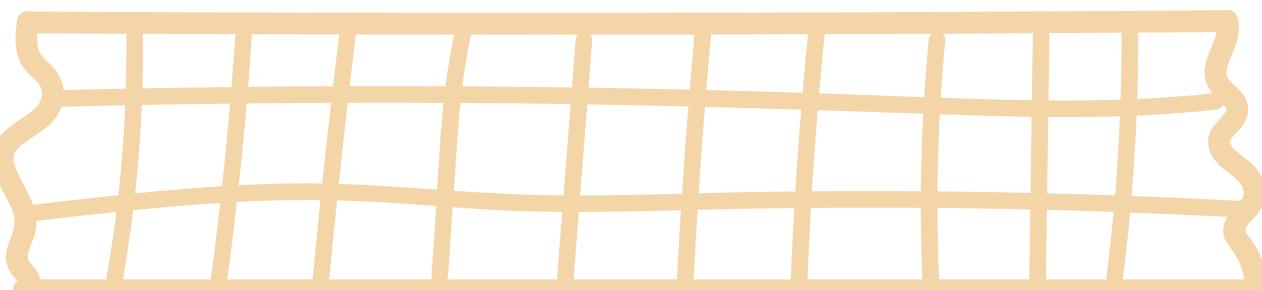
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

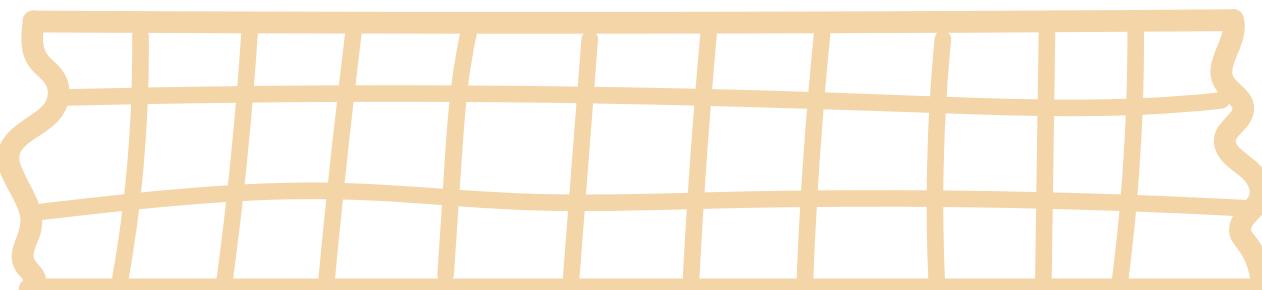
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Y si un amigx muy especial se siente decepcionadx y frustradx, ¿cómo reaccionas?, ¿qué le dices?.

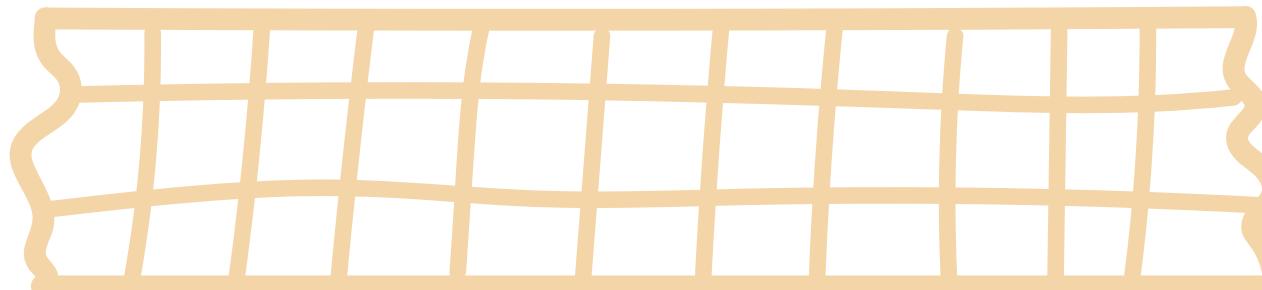
¿Qué le dirías a un amigx que se encuentra muy decepcionadx porque sus padres no lo creen?



¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy frustradx porque no logra aprobar inglés?



¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy enfadadx porque lo han humilladx?:



¿Qué emociones provocan la primera?:



¿Qué emociones provocan la segunda?:



# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Y si un amigx muy especial se siente decepcionadx y frsutradx, ¿cómo reaccionas?, ¿qué le dices?.

¿Qué le dirías a un amigx que se encuentra muy decepcionadx porque ha olvidado una cita importante?

A decorative horizontal border with a repeating grid pattern of small squares, framed by decorative ends.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy frustradx porque no lo dejan salir con sus amigxs?

A decorative horizontal border consisting of a grid of 12 squares, each containing a small white flag icon. The border is framed by decorative scroll-like ends on the left and right sides.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy enfadadx porque lo han culpado de algo que no hizo?:

¿Qué emociones provocan la primera?:



### ¿Qué emociones provocan la segunda?:

# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Y si un amigx muy especial se siente decepcionadx y  
frsutradx, ¿cómo reaccionas?, ¿qué le dices?.

¿Qué le dirías a un amigx que se encuentra muy decepcionadx porque se han reido de su aspecto?

A decorative horizontal border consisting of a grid of small squares. The grid is defined by a thick, light brown border. The squares are white with a slight shadow, giving them a 3D appearance. The border is flanked by two wavy, light brown decorative elements on the left and right sides.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy frustradx tras haber sido ignoradx por otrxs?

A decorative horizontal border consisting of a grid of small, empty squares. The grid is enclosed within a thick, wavy, gold-colored border that has decorative, scalloped ends on the left and right sides.

¿Qué le dirías a un amigx que se siente muy enfadadx porque lo han criticado mucho?:

A decorative horizontal border featuring a repeating grid of small squares in a light beige color. This grid is enclosed within a thick, wavy, gold-colored border that has decorative, flared ends on the left and right sides.

¿Qué emociones provocan la primera?:



¿Qué emociones provocan la segunda?:

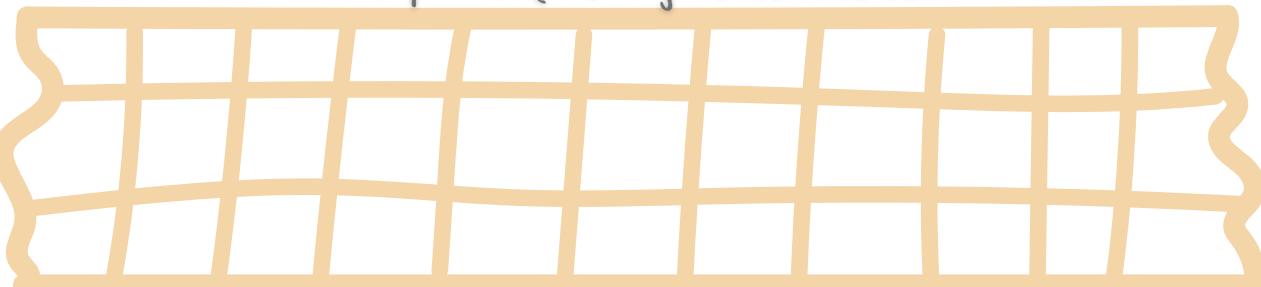
# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Tu autocontrol está muy relacionado con la balanza: consecuencias deseadas a corto plazo versus consecuencias indeseadas a largo plazo, **¡CIERTO?**

Describe esa situación donde te han prometido algo que deseabas mucho pero no han cumplido con esa promesa. ¿Chantaje? **DESCRÍBELA.**



## INDICADORES de baja tolerancia a la frustración, ¿TE IDENTIFICAS?

- IMPULSIVX
  - LO QUIERO TODO O NADA
  - NO PUEDO ESPERAR A DESPUÉS
  - PIENSO SER MERECEDOR DE TODO
  - CUANDO NO LOGRO LO DESEADO ME PONGO MUY AGRESIVO
  - CABEZOTA
  - RÍGIDX
  - INFLEXIBLE

Cuando **DESEJO** versus **REALIDAD** no coinciden, comienza nuestra cuesta arriba.

La frustración es necesario, es parte de nuestro recorrido.

- No puedes escapar de ella. ¿Cómo puedes manejar la situación de forma inteligente?

La frustración surge como mecanismo de defensa

para recuperar nuestra calma y paz.  
¿Qué cosas sueles hacer para retomar tu  
calma?

# EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@ psico-mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

DESEO VER TELE...

DESEO IR A PASEAR CON LA BICI...

DESEO VER UNA PELI...

Pero mi realidad es diferente.

Ahora no puedo...

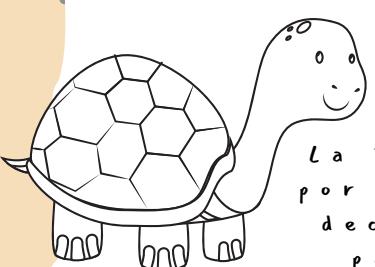
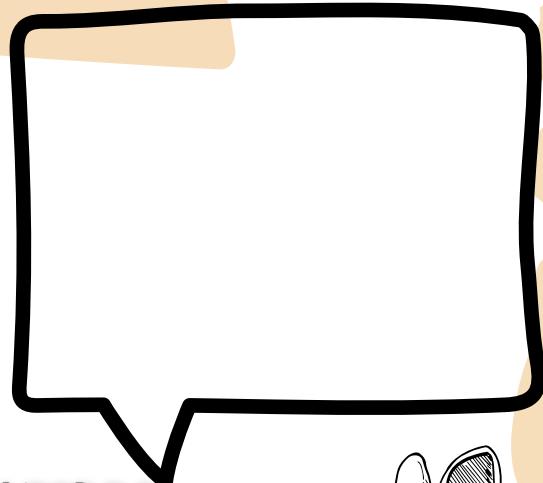
Tal vez más tarde...

No tengo tiempo...

¿TE IDENTIFICAS?

¿QUÉ TAL LO TOLERAS?

TU NIVEL DE AUTOCONTROL ES...



## TORTUGA VERSUS LIEBRE



La TORTUGA es ese animal que va lento por la vida, sabe autocontrolarse, tomar decisiones pensadas y sabe esperar con paciencia. La TORTUGA es tu mente RACIONAL.

La LIEBRE es ese animal que va rápido por la vida, no sabe autocontrolarse, toma decisiones por impulso sin pensar y no tiene ninguna paciencia. La LIEBRE es tu mente EMOCIONAL.

Ambas caminan por separado pero deben entenderse.

A continuación, en estas situaciones indica con qué personaje será más correcto reaccionar.

DEBES ESTUDIAR PARA UN EXAMEN PERO EL GRUPO

DE WHATSAPP ESTÁ CAPSulado DE MENSAJES

INTERESANTES.

DEBES RECOGER TU HABITACIÓN PERO TE

ENCUENTRAS EN MITAD DE UN PARTIDO DE JUEGO

INTERACTIVO.

TIENES QUE SACAR A TU MASCOTA A PASEAR PERO TE

ENCUENTRAS VIENDO TU SERIE FAVORITA.

## EN QUÉ SITUACIONES...

En qué situaciones lo que dice la realidad es menor de lo que se espera...

En qué situaciones tarda mucho en venir aquello que tanto deseas...

En qué situaciones no logras aquello que esperabas conseguir...

En qué situaciones te quitan sin razón aquello que tanto deseabas...

En qué situaciones te piden más de lo que pensabas para conseguir eso que deseas...

En qué situaciones no existen opciones de conseguir lo que deseas...

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Hay muchas cosas que me salen GENIAL, soy muy habilidosx y me siento orgullosx por ello, ¿CIERTO?. En ellas logré mi máximo autocontrol, estoy satisfecho y feliz. Es necesario recordártelo de vez en cuando.

Atrévete a anotar todas esas cosas que sabes hacer bien, logras alcanzar buenos resultados cuando....



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psicó - m porienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

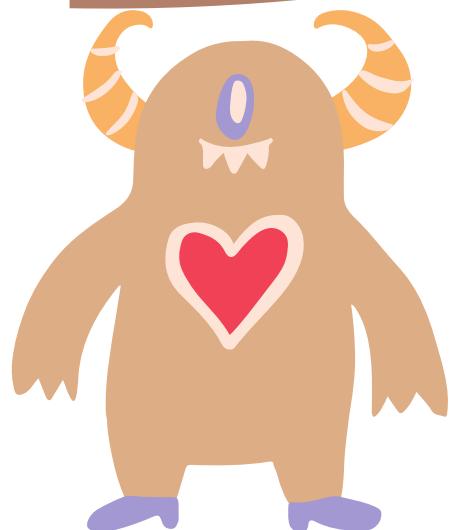
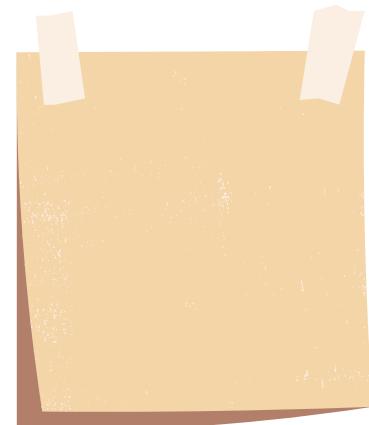
IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Necesitas gritarle al mundo todas esas tareas donde pones tu esfuerzo al 100%, ¿CIERTO?.

Es el momento de recordarte lo mucho que te esfuerzas.

Atrévete a anotar todas esas situaciones donde te esfuerzas al 100%, y logras buenos resultados...



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psicó - m porienta

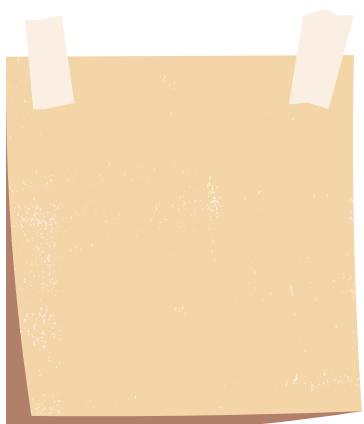
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA

Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

La frustración te hace sentir mal, se apodera de todo tu cuerpo, ¿CIERTO? Es una nube negra que pasa por tu cabeza.

En esos momentos de frustración ¿qué pensamientos empeoran la emoción? EXPRESATE.

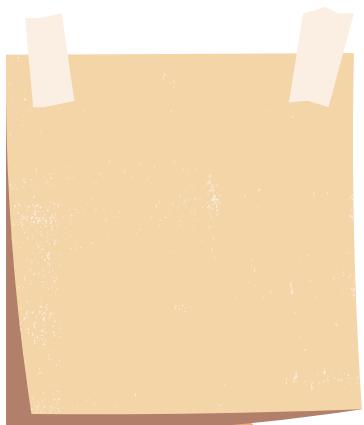


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Qué es lo más importante para tí?. BALANCE: DESEO versus REALIDAD  
Cada cual tiene un tiempo corto o largo de frustración, esto repercute en el nivel de malestar (mayor o menor).

Anota de mayor a menor, aquellas situaciones que te han generado frustración o decepción...

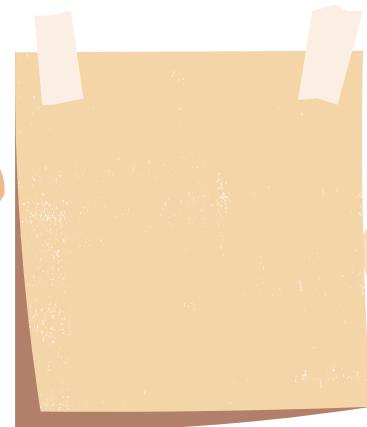
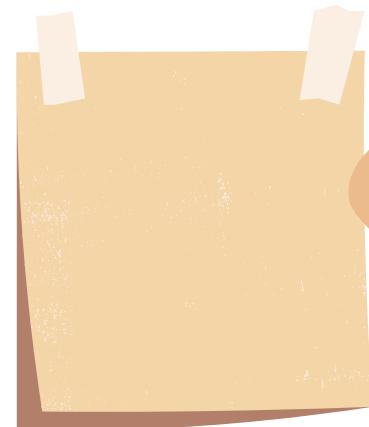
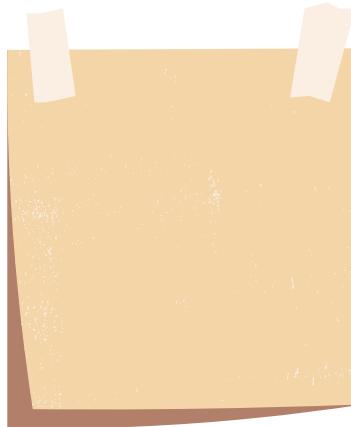
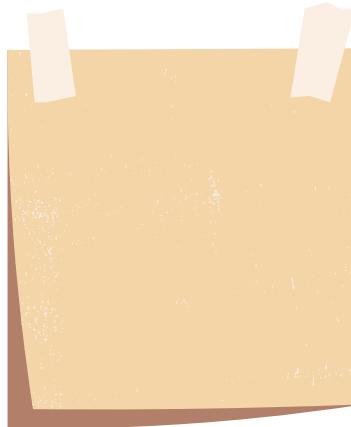


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

En determinadas ocasiones muestro poca confianza y seguridad en mis posibilidades, ¿CIERTO?. Esto disminuye mi autoestima y me genera IMPOTENCIA, DECEPCIÓN y FRUSTRACIÓN.

Anota de mayor a menor, aquellas situaciones donde he confiado plenamente en mis posibilidades...

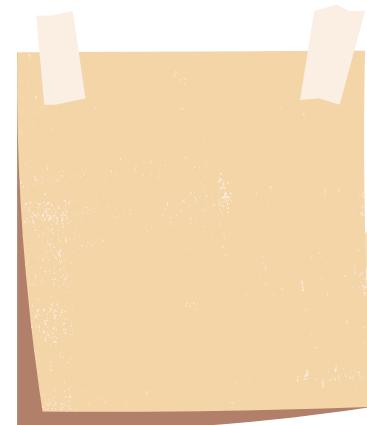
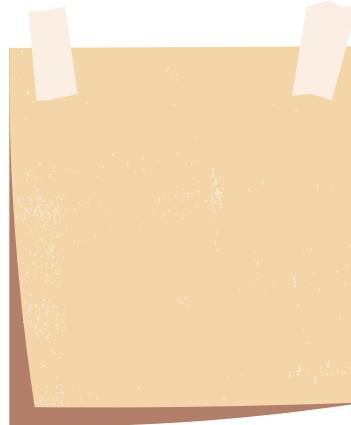


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

En determinadas ocasiones fantaseo demasiado y genero expectativas poco reales, que finalmente no logro alcanzar. DISTANCIA = DESEADO - REALIDAD.

Anota de mayor a menor, aquellas situaciones donde me ilusione demasiado y resultaron mal...

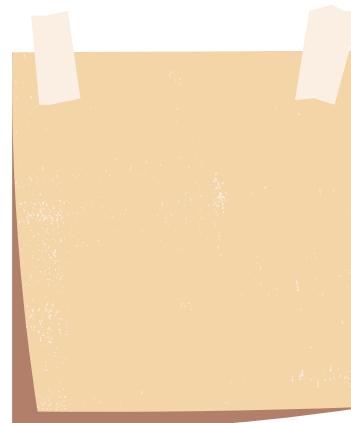


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

En determinadas ocasiones he decidido abandonar y no volver a intentarlo, ¿CIERTO?.  
Eso me ha generado mayor decepción.

Anota aquellas situaciones que abandonaste sin volver a intentar...

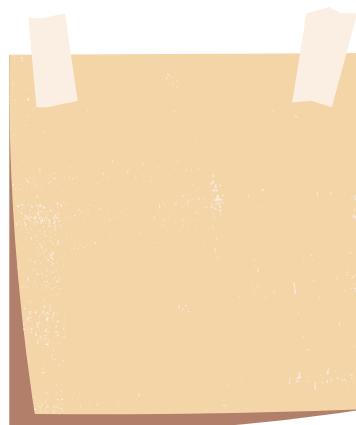
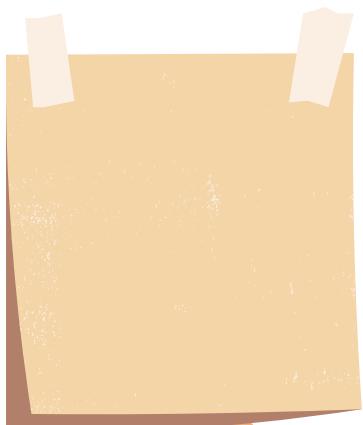
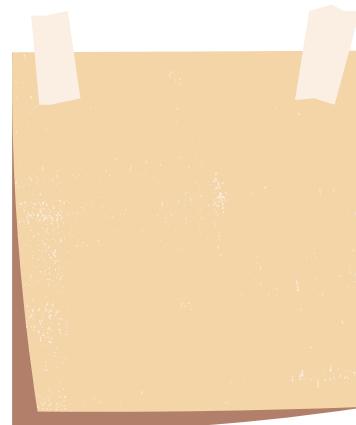
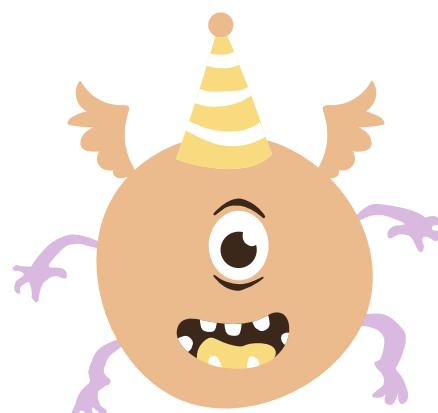


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

En determinadas ocasiones he intentado evitar mi frustración, ¿CIEITO?. Ella nos avisa de que algo no ha funcionado como pensabamos.

Anota aquellas reacciones adecuadas ante determinadas situaciones frustrantes...

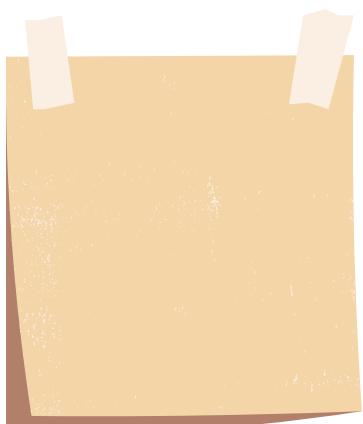
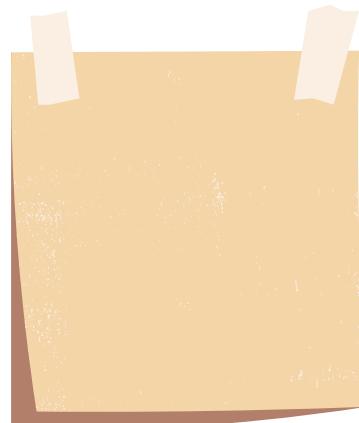


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

En determinadas ocasiones he intentado evitar mi frustración, ¿CIERTO?. La frustración nos marca la diferencia entre lo fantaseado y real.

Anota aquellas reacciones inadecuadas ante determinadas situaciones frustrantes...

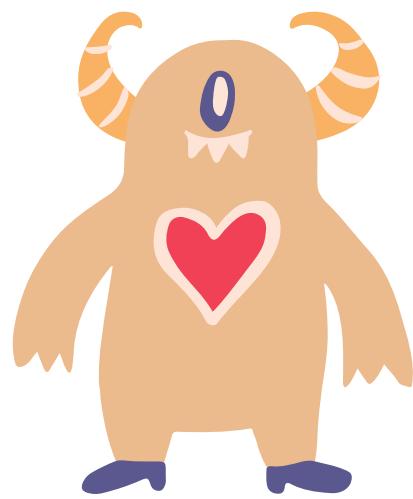
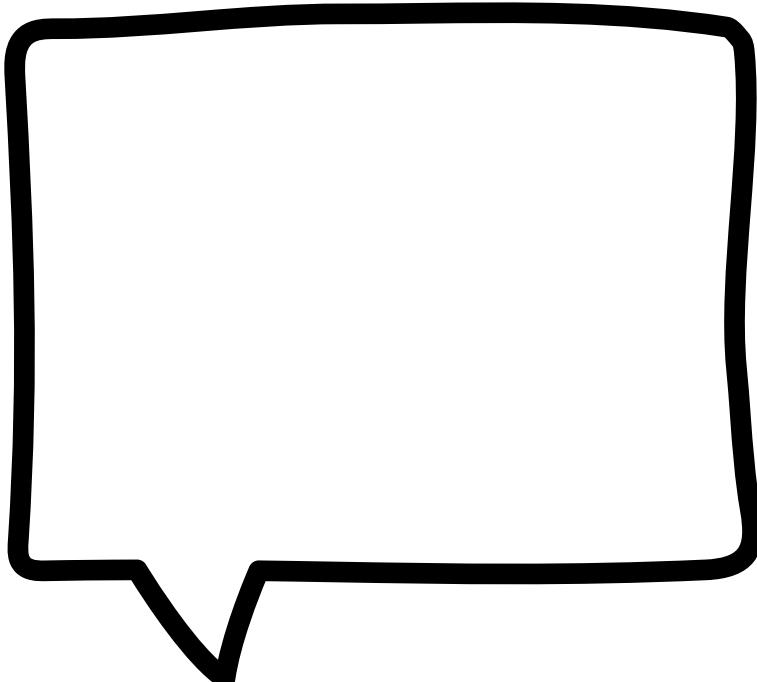


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

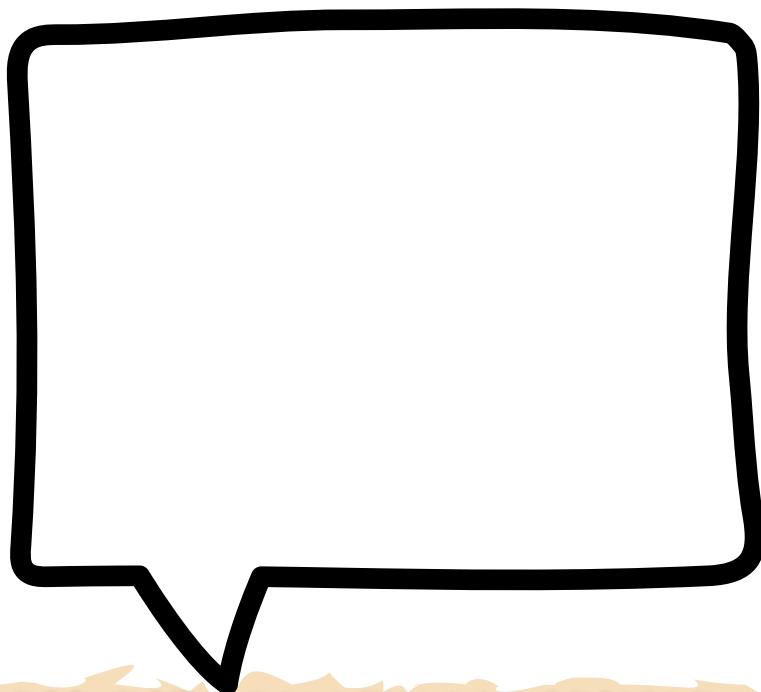
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿ESCUCHAS a tus PENSAMIENTOS? Focaliza tu atención en esos pensamientos, ellos encadenan tus emociones, y activan tus reacciones. Los pensamientos no son HECHOS.

Anota que pensamientos pasan por tu cabeza cuando afrontas una situación nueva/inesperada...



Anota que pensamientos pasan por tu cabeza cuando afrontas una situación exigida...



## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Cómo podemos mejorar nuestra tolerancia a la frustración y aumentar nuestra autoestima?.

Rodea aquello que te permite sentirte menos frustradx y desanimadx...

SALIR AL EXTERIOR A PASEAR

SONREIR Y SER AMABLE

HACER DEPORTE

TOMAR UN BAÑO DE ESPUMA

TOMAR MI BEBIDA FAVORITA

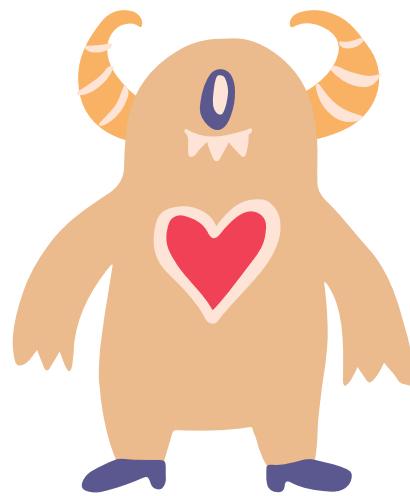
DIBUJAR

LEER

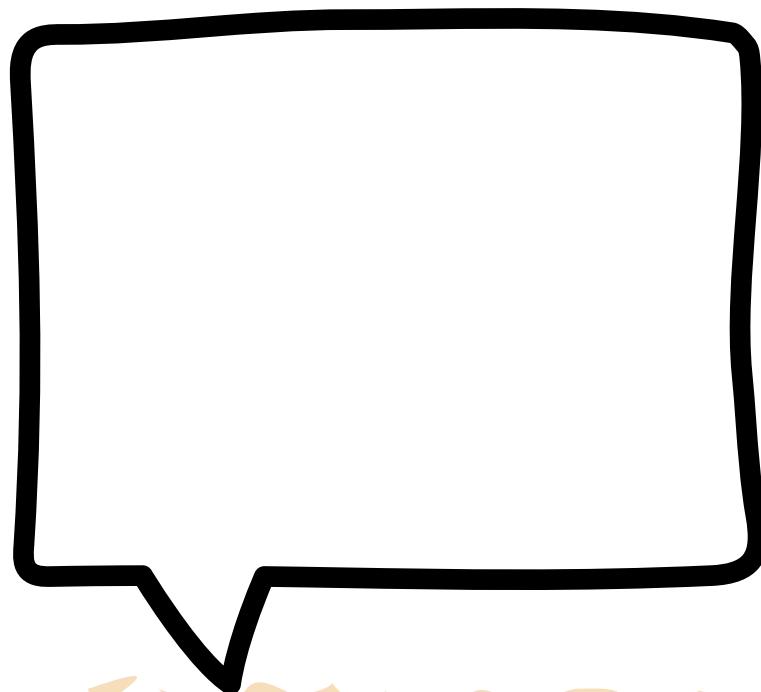
CANTAR

BAILAR

COCINAR



Piensa en ese amigx especial, ¿qué cualidades necesitas que te contagie?...



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psicó - m porienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

SOMOS MUY DIFERENTES, LO QUE A TI TE GENERA FRUSTRACIÓN A OTROS LE GENERA TRISTEZA, ¿CIERTO?

Rodea aquello que te hace sentirte MUY FRUSTRADX Y DESANIMADX...

SER ENGAÑADX

SER HUMILLADX

SER INSULTADX

SER IGNORADX

SER AMENAZADX

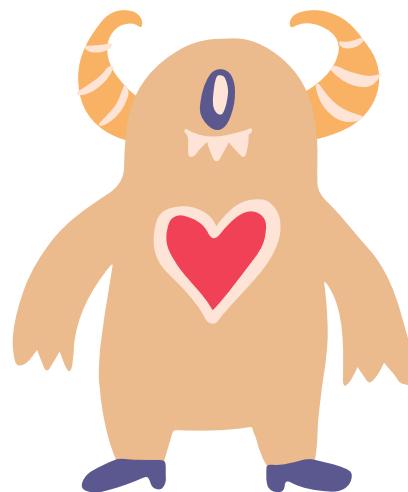
SER COMPARADX

SER CRITICADX

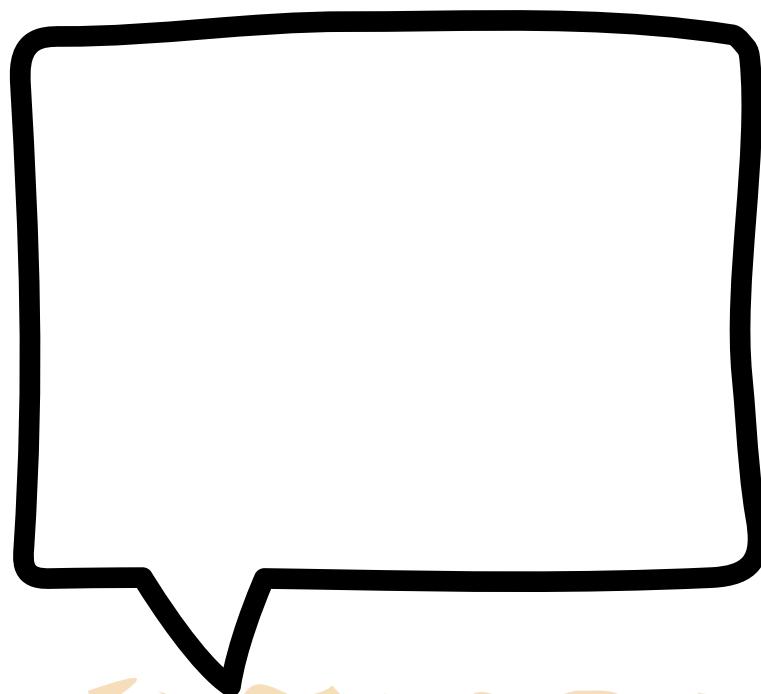
SER INFRAVALORADX

SER VICTIMIZADX

SER GOLPEADX



¿QUÉ CLASE DE AMIGX SOY? LIEBRE VERSUS TORTUGA. DESCRÍBETE.



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

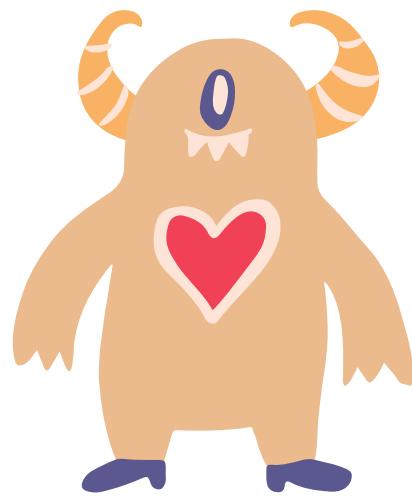
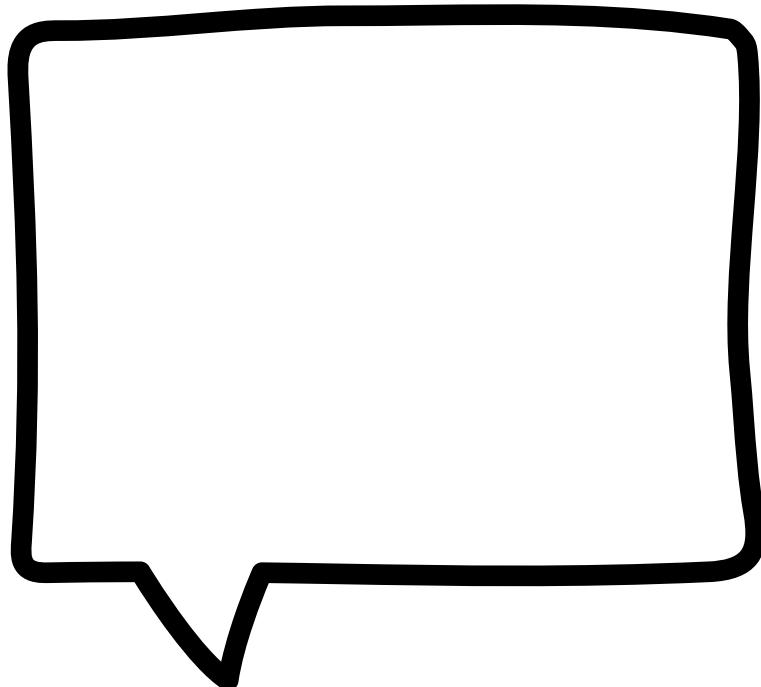
@psicó - m porienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Soy yo mismo, ni peor ni mejor, me acepto con lo bueno y lo malo, ¿CIERTO?.

Anota todas esas pequeñas peripecias de las que te sientes muy orgulloso, reaccionaste como una TORTUGA.



Te atreves a finalizar estas frases:



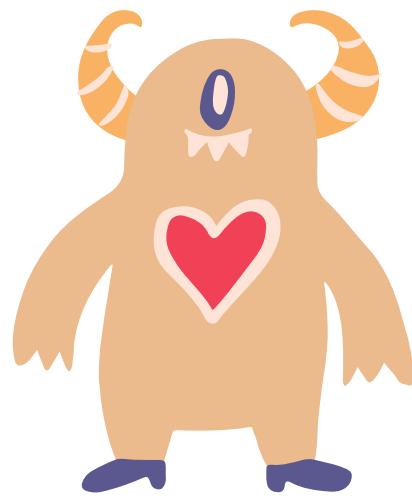
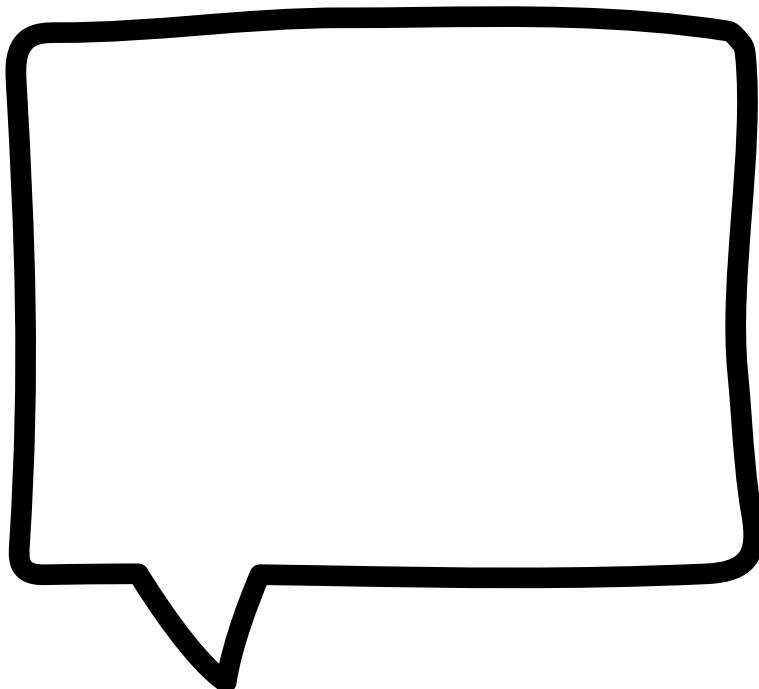
Estoy deseando que ...  
Estoy arrepentido de no volver a intentar...  
Estoy esperando a...  
Estoy intentando que...  
Estoy controlando...  
Estoy prestando más atención a...  
Estoy cambiando...  
Estoy muy ilusionad@ con...  
Estoy muy desilusionad@ con...  
Estoy muy preocupad@ por...

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

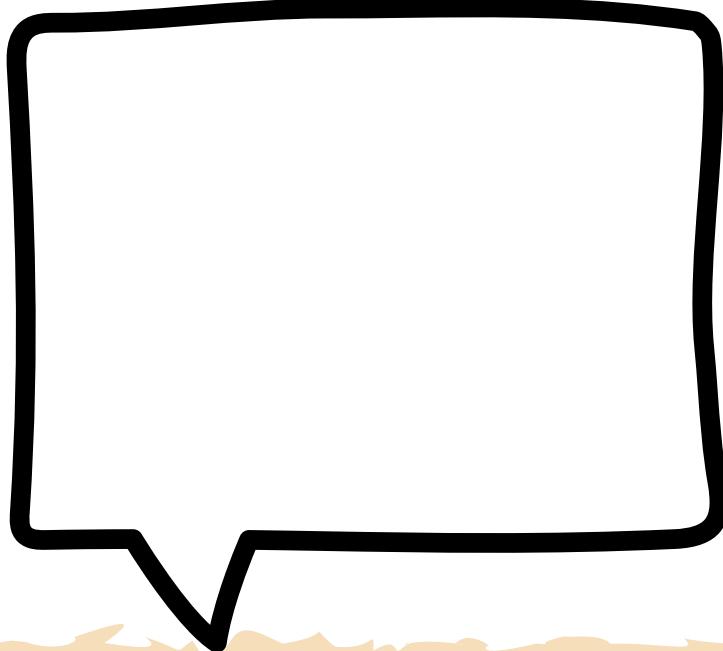
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

No podemos borrar lo sucedido pero si podemos aprender de ello, ¡CIERTO?. Mi pasado me da pistas para afrontar el presente de forma RACIONAL, dejando a un lado mis impulsos emocionales.

Anota todas esas peripecias del PASADO que aún te generan cierta decepción y desánimo...



Te atreves a anotar todas esas palabras ajenas que te han generado MUCHA decepción y tristeza:

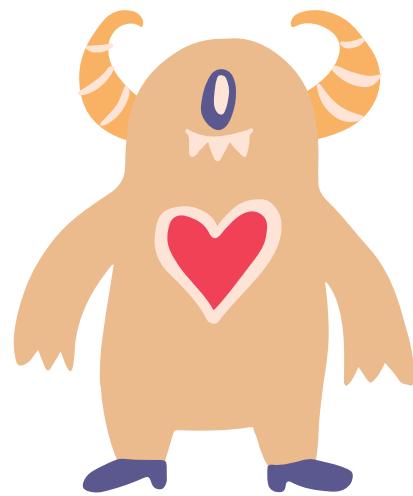
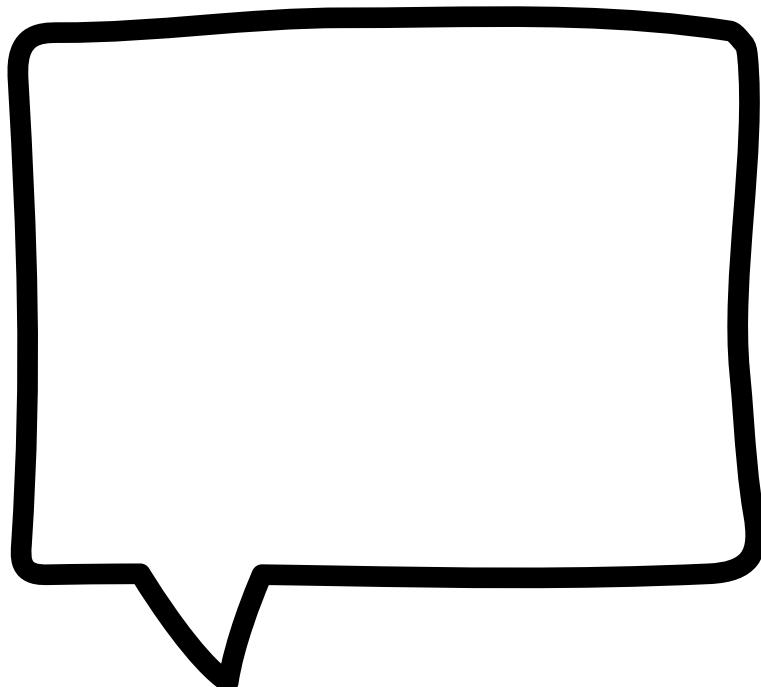


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Si logramos cambiar la forma de pensar sobre nosotrxs, cambiará TODO, ¿CIERTO?.

¿Qué has llegado a decirte en esos momentos de desesperación total?



PONLE una emoción a cada situación:



- Si alguien se ríe de mi....
- Si alguien desconfía de mí...
- Si alguien no me invita a su fiesta de cumple...
- Si alguien no me deja prestado algo que necesito...
- Si alguien me recuerda mis fallos...
- Si alguien me mira feo...
- Si alguien me pone un mote...
- Si alguien me chantajea...
- Si alguien me olvida...
- Si alguien no me perdona...
- Si alguien no me espera...
- Si alguien no me elige...

EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

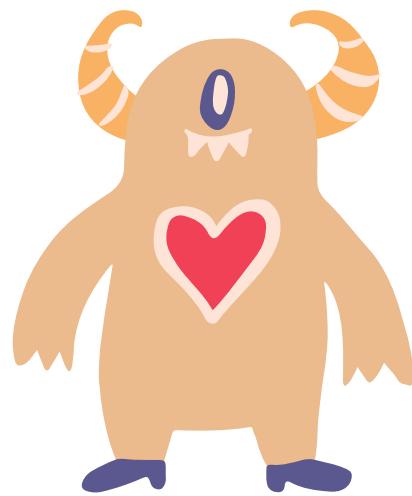
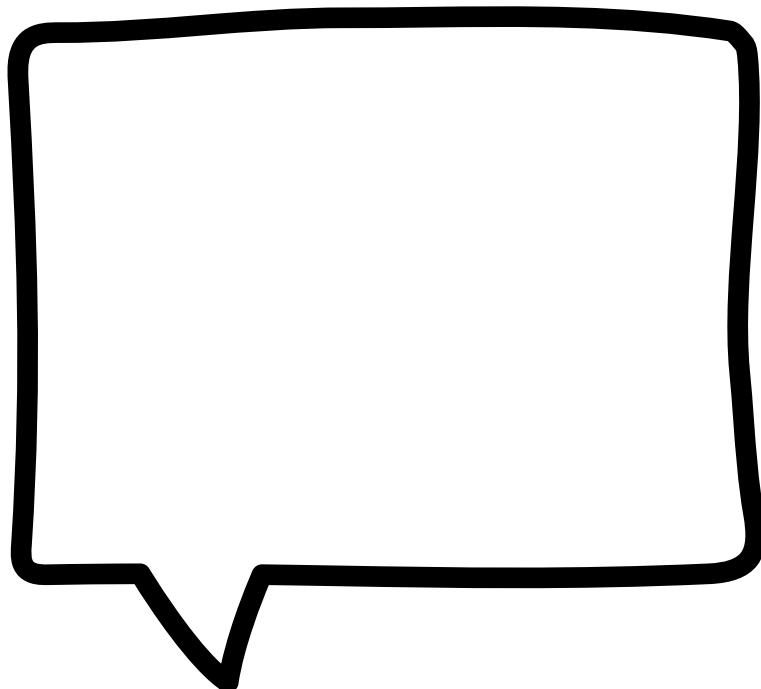
@psico\_mportenta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Todos tenemos una pequeña voz interior que nos habla de nosotros mismos, ¿CIERTO?.

¿Qué cosas me dice cuando no logro alcanzar algo que deseo?



Completa cada frase:



- Necesito ser perfecto en...
- Necesito bajar mi nivel de exigencia en...
- Necesito aceptar ciertos errores pasados, como...
- Necesito ser conformista en...
- Necesito aplaudirme más en...
- Necesito compararme menos con...
- Necesito cambiar en...
- Necesito controlar más...
- Necesito criticarme menos en...
- Necesito buscar ayuda cuando...
- Necesito practicar más...

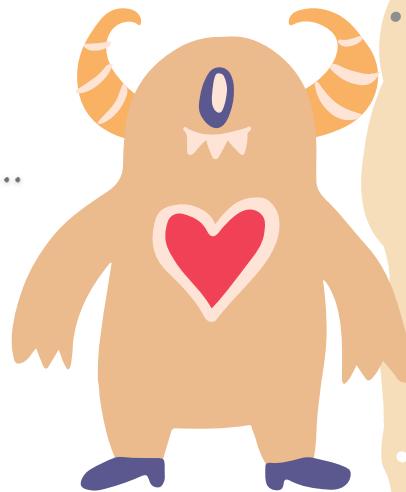
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿VERDADERO O FALSO?

Atrévete a completar estas frases...

Estoy siendo poco justo conmigo mismx cuando...  
No es nada positivo para mi cuando pienso...  
Es posible que sea menos habilidosx para...  
Es posible que deba volver a intentar...  
Es posible que mi opinión no...  
Es posible que esté equivocado cuando...  
A mi mejor amigx le diría que...



Cada vez que aparezca ese pensamiento negativo... ESCRÍBELO.

LO QUE ME DIGO A MI MISMX

LO QUE DE VERDAD PIENSO SOBRE ESA SITUACIÓN



CAMBIA ESE PENSAMIENTO, NO ES REAL,  
CONFLICTO DESEO \_REALIDAD.

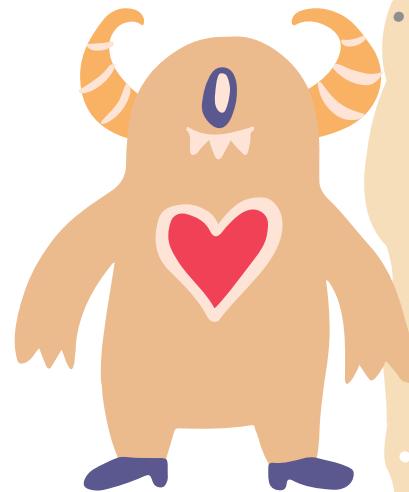
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿VERDADERO O FALSO?

Atrévete a completar estas frases...

- Lo más fácil que he afrontado...
- Lo más complicado que he afrontado...
- E gran desafío o reto que tengo pendiente...
- Ese gran consejo que necesito ejecutar...
- Ese don que necesito fortalecer...
- Soy lo suficientemente bueno en...
- Soy lo suficientemente malo en...



MI COMPROMISO EMOCIONAL, ¿Te comprometes? ESCRÍBEO.

SER AMABLE CONMIGO MISMO, ¿CÓMO?

CAMBIAR CIERTOS HÁBITOS, ¿CÓMO?

RECONOCER MIS ESFUERZOS Y DEJARME ELOGIAR, ¿CÓMO?

APRENDER DE LOS ERRORES, ¿CÓMO?

CONTROLAR MI ENFADO, ¿CÓMO?

CONTROLAR MI RENCOR, ¿CÓMO?

REGULAR MI AUTOEXIGENCIA, ¿CÓMO?



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

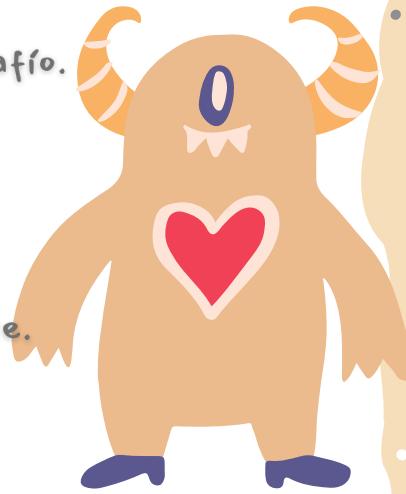
@psico\_mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

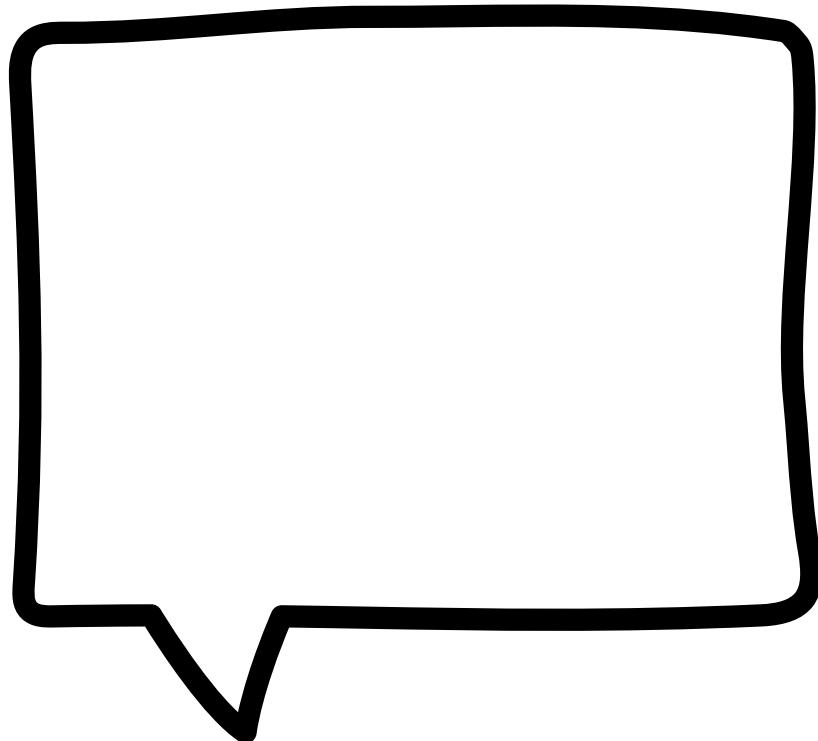
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

COMPORTAMIENTOS QUE NO AYUDAN, toma nota.

- Huir o no realizar algo porque te resulte un desafío.  
Querer ser el mejor en todo.
- Tratar de ser perfectx en todo.  
No reconocer tus errores.
- Menospreciar a otrxs.
- Esconder aquellas cosas que te hacen diferente.  
No aceptar opiniones ajenas.
- Reaccionar de forma agresiva.  
Insultar y gritar.
- Priorizar mis necesidades.



¿Qué comportamientos te resultan familiares ante una situación de frustración?  
ESCRÍBELOS.

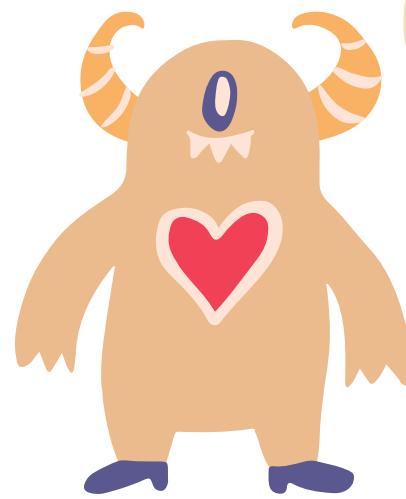
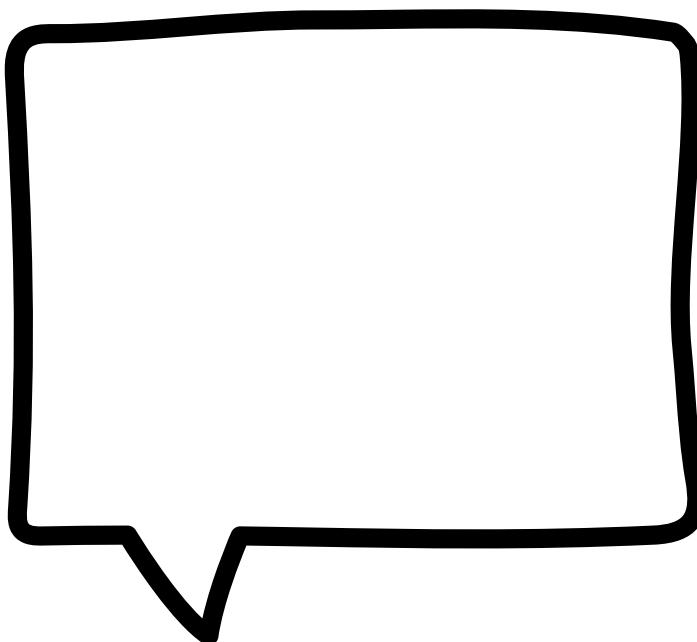


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

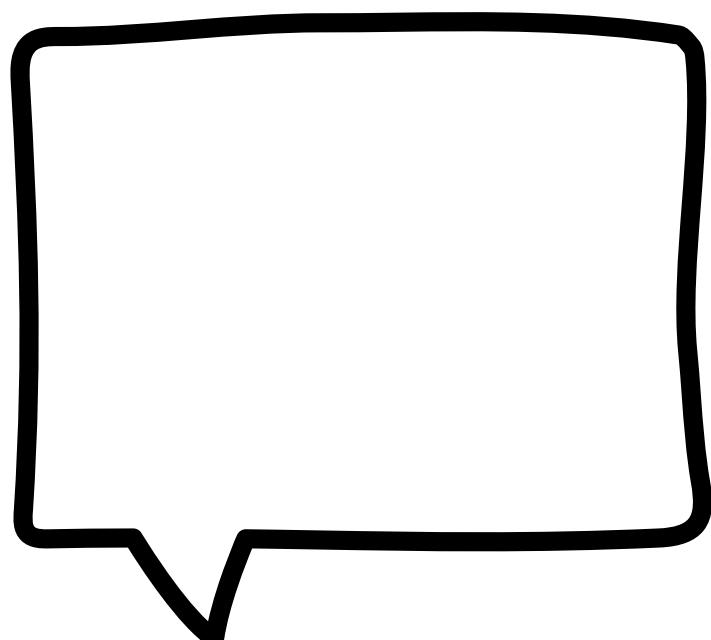
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Te identificas con estas situaciones?.

ALGÚN MOMENTO DONDE FUERAS REALMENTE VALIENTE..



ALGÚN MOMENTO DONDE DESCUBRISTE ALGO SORPRENDENTE...

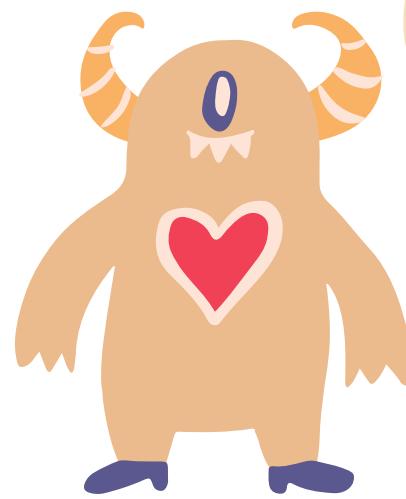
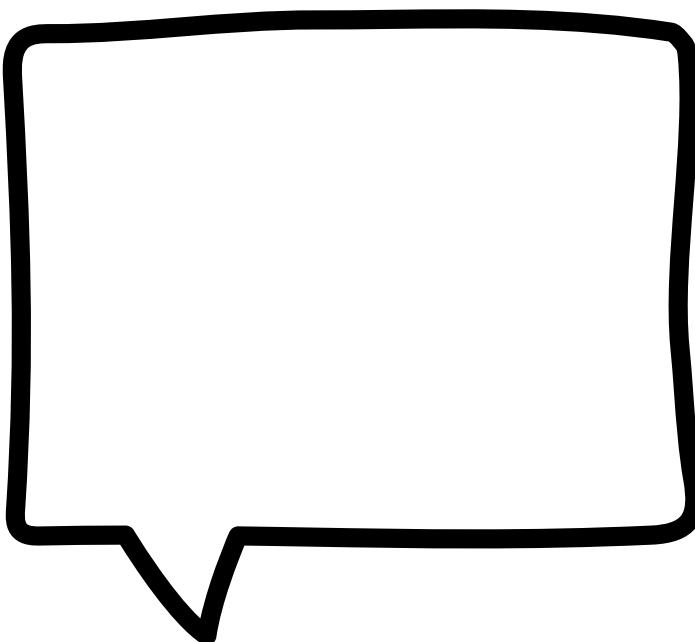


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

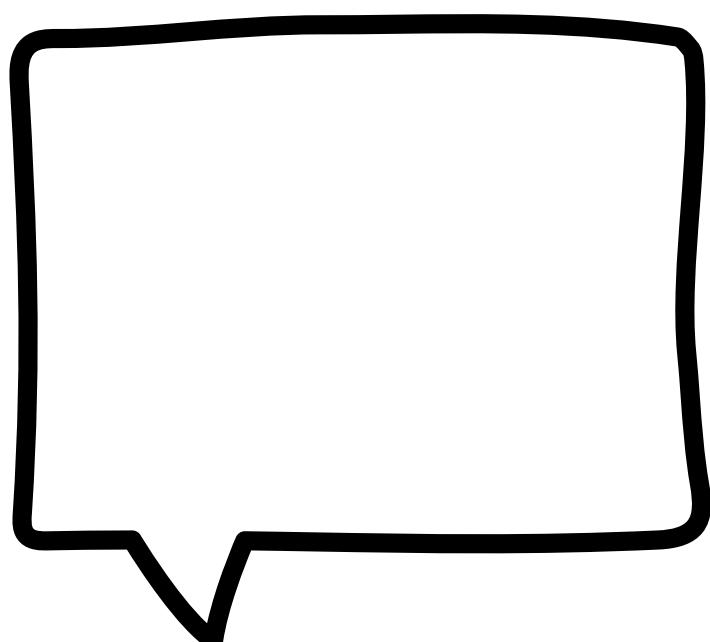
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Te identificas con estas situaciones?.

ALGÚN MOMENTO DONDE TUVISTE QUE PEDIR AYUDA...



ALGÚN MOMENTO DONDE NO TE DEFENDIERAS POR TI MISMO..

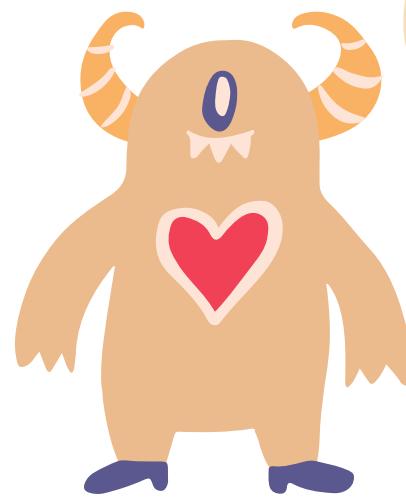
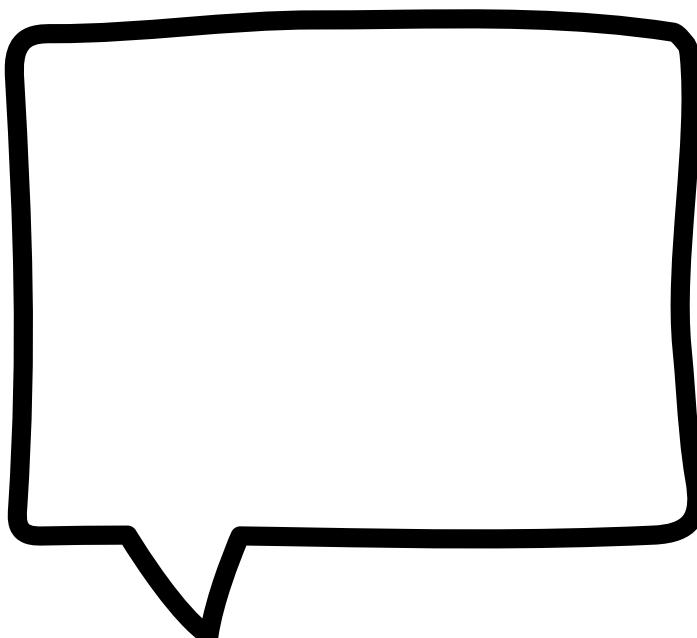


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

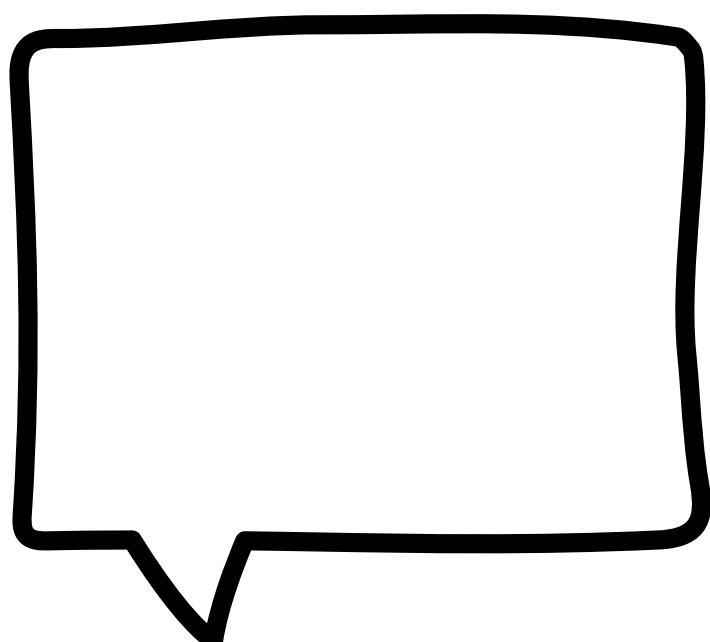
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Te identificas con estas situaciones?.

ALGÚN MOMENTO DONDE TUVISTE QUE MENTIR A OTRX...



ALGÚN MOMENTO DONDE TUVISTE QUE IGNORAR A OTRX...

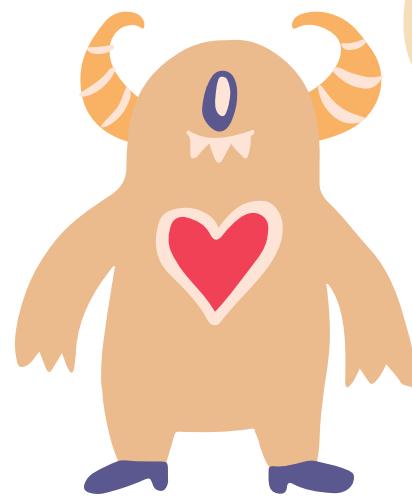
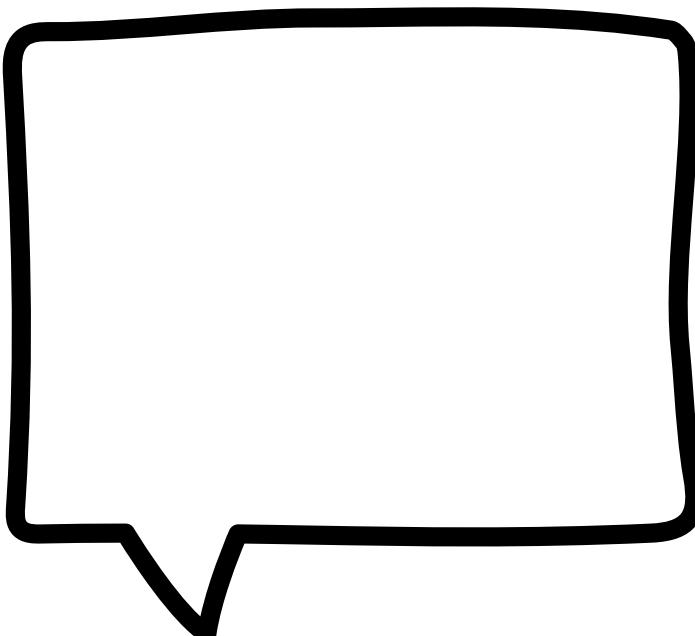


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

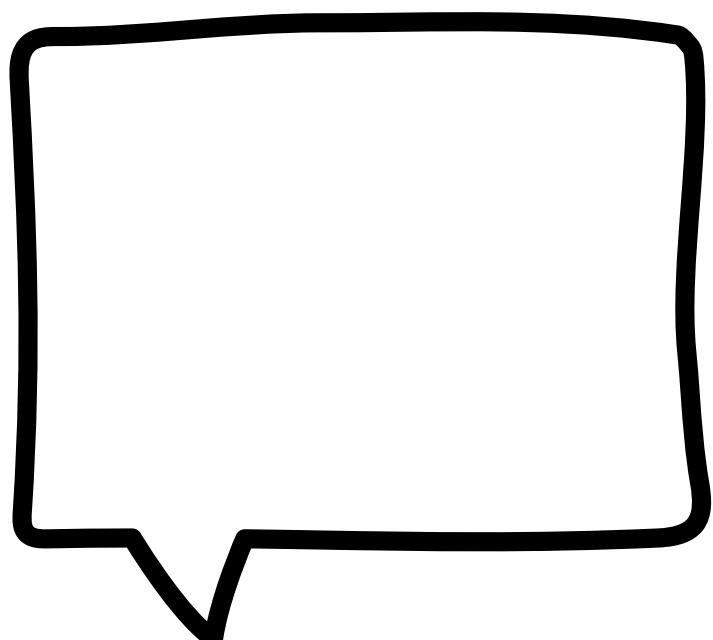
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Te identificas con estas situaciones?.

ALGÚN MOMENTO DONDE NO CONTROLASTE TUS NERVIOS...



ALGÚN MOMENTO DONDE SI CONTROLASTE TUS NERVIOS...

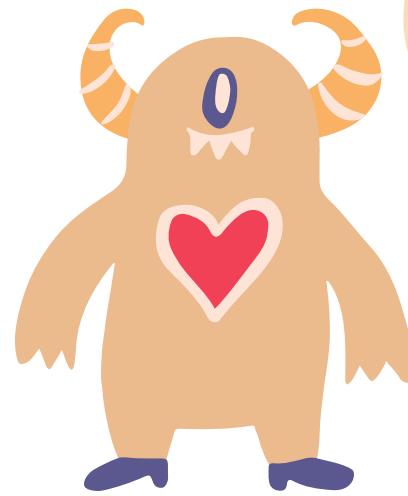
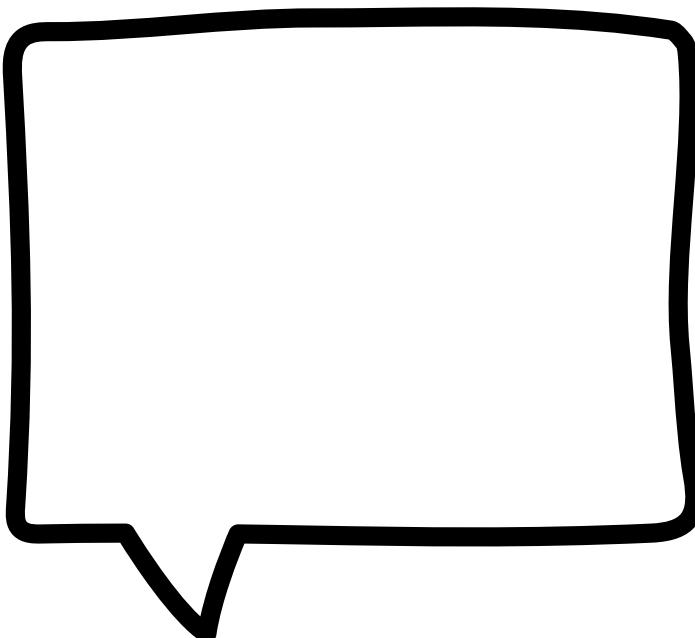


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

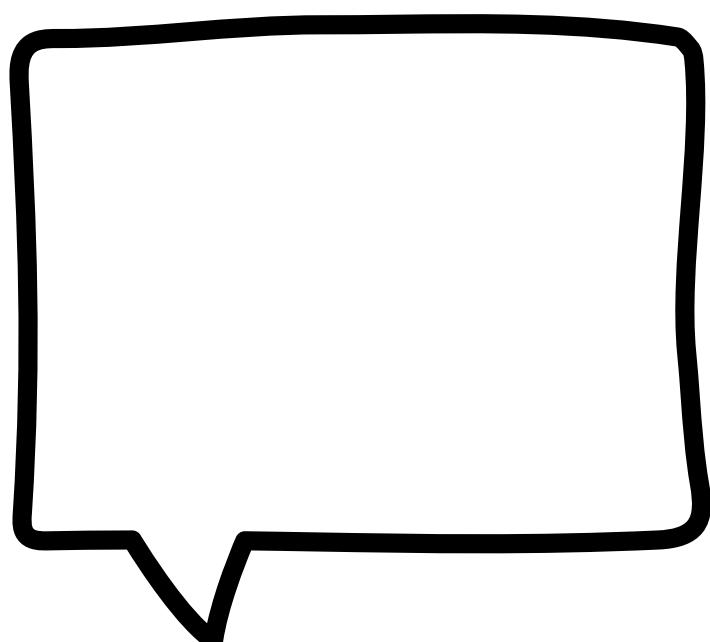
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Te identificas con estas situaciones?.

ALGÚN MOMENTO DÓNDE TU IMPULSIVIDAD TE TRAJO MALAS CONSECUENCIAS...



ALGÚN MOMENTO DONDE LOS CONSEJOS DE TUS PADRES EVITARON...

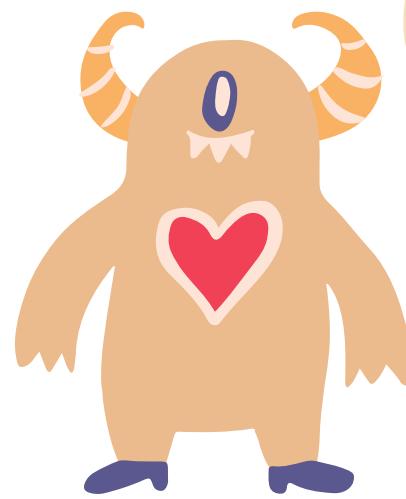
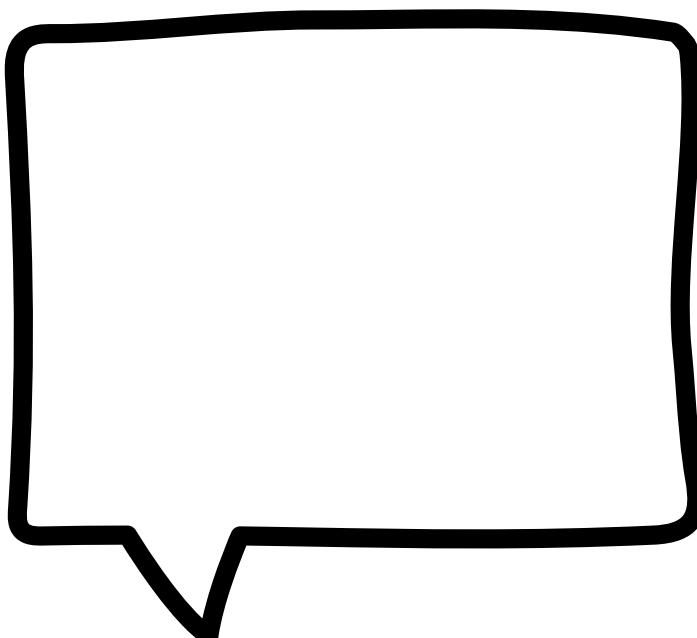


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

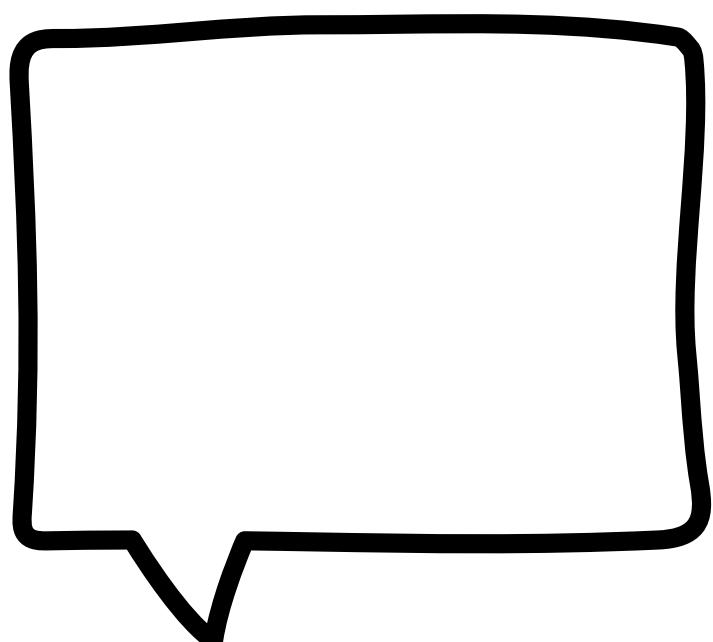
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

¿Te identificas con estas situaciones?.

- ALGÚN MOMENTO DONDE TU FALTA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN TE OCASIONÓ DAÑOS FÍSICOS..



ALGÚN MOMENTO DONDE TU FALTA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN OCASIONÓ DAÑOS FÍSICOS A OTRXS..



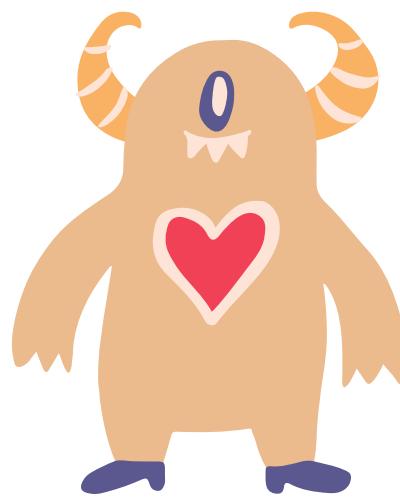
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Necesitamos prestar más atención a todo lo que sucede a nuestro alrededor e interior.

MINDFULNESS,  
ES UNA HERRAMIENTA QUE NOS AYUDARÁ A RETOMAR NUESTRA CALMA.

CIERRA LOS OJOS, RELAJATE.  
PON TU MANO SOBRE TU  
BARRIGA, COMIENZA A  
RESPIRAR PROFUNDAMENTE  
(INHALA, SOSTEN, EXHALA,  
SOSTEN),  
CONCENTRATE EN TU MANO  
SUBIENDO Y BAJANDO  
MIENTRAS RESPIRAS,  
¿LO NOTAS?  
¿QUÉ SIENTES?



RELAJATE, PONTE DESCALZO Y  
NOTA EL SUELO FRÍO  
MIENTRAS CAMINAS.

DESPUÉS, CAMINA POR  
ENCIMA DE ALGO DURO Y  
BLANDO, SECO Y MOJADO.  
¿LO NOTAS?  
¿QUÉ SIENTES?



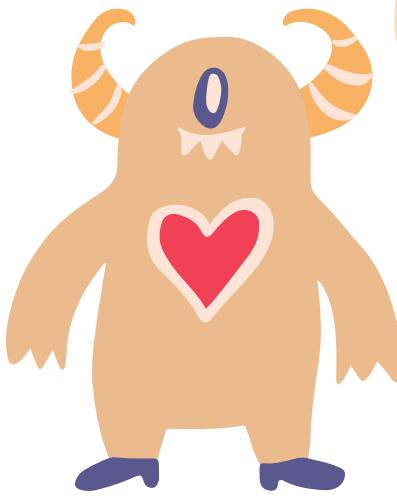
## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

Necesitamos prestar más atención a todo lo que sucede a nuestro alrededor e interior.

MINDFULNESS,  
ES UNA HERRAMIENTA QUE NOS AYUDARÁ A RETOMAR NUESTRA CALMA.

CIERRA LOS OJOS, RELAJATE.  
RECORRE TODO TU CUERPO  
DESDE LA CABEZA HASTA LOS  
PIES,  
¿QUÉ SENSACIONES NOTAS?  
¿COMO SON?  
¿QUÉ INTENSIDAD TIENEN?  
¿QUÉ MALESTAR TE  
PROVOCAN?



### TIPOS DE PENSAMIENTOS:

TODO O NADA(SI ALGO NO ES PERFECTO, HE FALLADO)

CENTRARSE EN LO NEGATIVO

HACER PRONÓSTICOS

LEER LA MENTE

CATASTROFISTA

CULPABILIZAR A OTRXS

DEBO PRESTAR MÁS ATENCIÓN A...



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

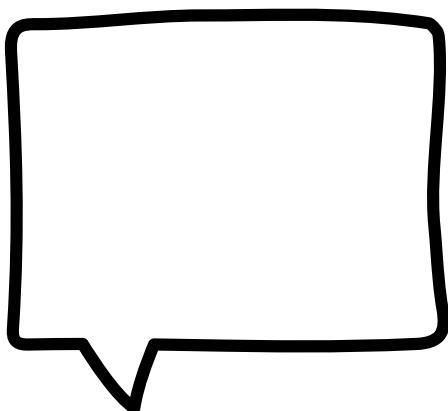
@psico\_mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

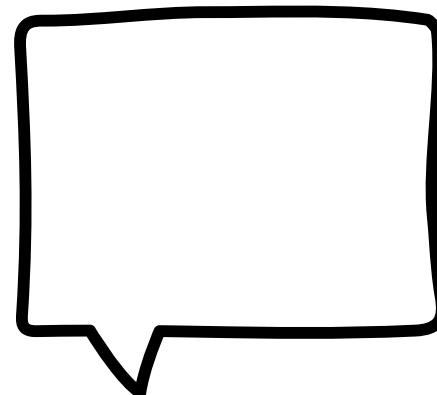
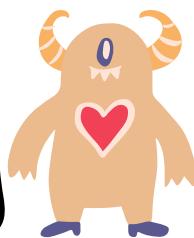
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

VENCER MIS COMPORTAMIENTOS PERFECCIONISTAS.

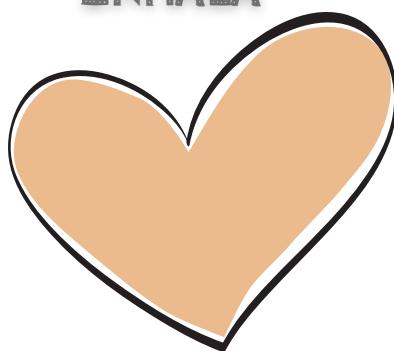
LISTADO DE COSAS QUE QUEDAN BAJO MI CONTROL



LISTADO DE COSAS QUE NO QUEDAN BAJO MI CONTROL



INHALA



SONTÉN



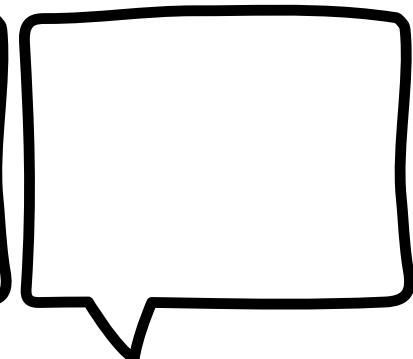
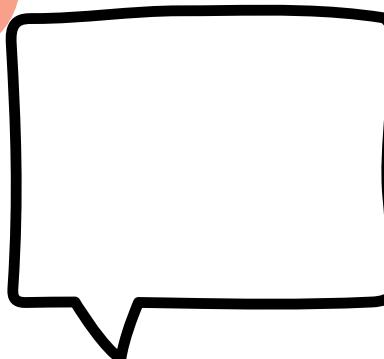
EXHALA



4 SEGUNDOS



LISTADO DE ACTIVIDADES QUE ME RELAJAN  
3 PALABRAS PARA AUTOCONTROLARME



RESPIRO, AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS, CAMBIO DE  
PENSAMIENTOS, BALANCE PIERDO~GANÓ, REACCIONES ALTERNATIVAS

EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

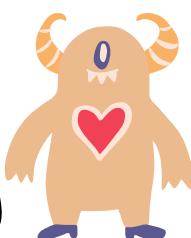
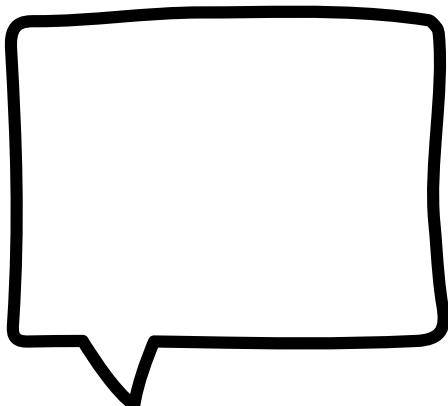
@psico\_mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

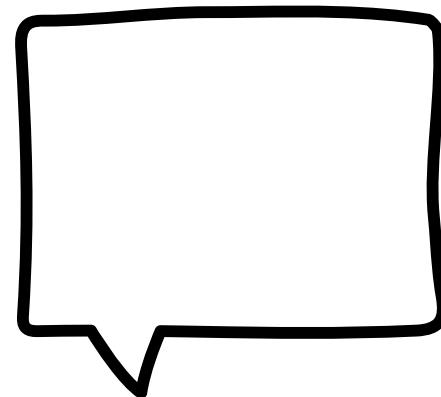
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

AUTOCONTROLATE.

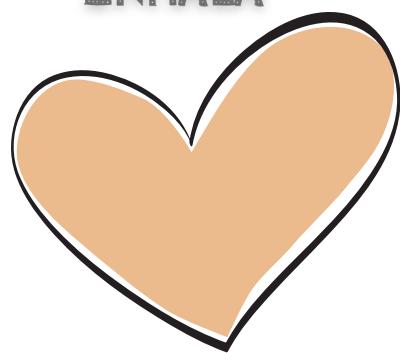
CUENTA Y ESCRIBE DEL 1 AL 100



CANTA Y ESCRIBE CANCIÓN FAVORITA



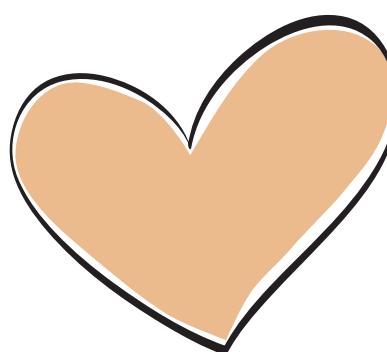
INHALA



SÓNTÉN

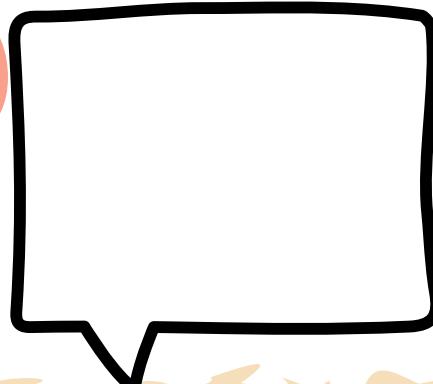


EXHALA

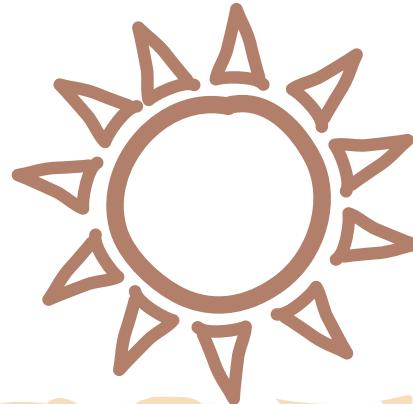


4 SEGUNDOS

BUSCA A TU ALREDEDOR OBJETOS DE COLOR...  
ROJO, AZU, AMARILLO, VERDE,...ESCRÍBELOS.



PASA TU DEDO ÍNDICE POR CADA EXTREMO DE  
ESTE SOL  
MIENTRAS RESPIRAS PROFUNDAMENTE.



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psico\_mporienta

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...  
ESPEJITO-ESPEJITO.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

Te dice tu madre: "podrás ir a pasear con tu bici cuando termines todas tus tareas", pero no logras terminar a tiempo.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

Te dice tu padre: "cuando ordenes tu habitación puedes jugar 1 hora con tu videojuego favorito", pero la luz se va.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

Te dice tu hermano: "te dejo dormir en mi habitación", pero invita a otro amigo.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

Te dice tu hermano: "te dejo dormir usar mi ordenador, pero se va la luz.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

Te dice tu amigo: "te dejo mis apuntes", pero no entiendes su letra.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

Te dice tu profesor: "mañana examen sorpresa muy complicado", y al final, falta a clase.

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...  
ESPEJITO-ESPEJITO.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA  
Te dice tu vecino: "te invito a mi piscina, pero al final llueve ese día."

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA  
Te dice tu amigx: "te invito a mi cumple, pero al final olvidas la invitación."

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA  
Te dice tu profe: "si aprobamos todos este examen final, iremos de excursión, pero suspendes tú."

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA  
Te dice tu profe: "si entregas ese trabajo, aprobarás todo" pero no logras encontrar donde lo guardaste.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA  
Te dice tu compi: "si me das tu bocata te doy un euro, pero no te da el dinero."

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA  
Te dice tu compi: "si me dejas copiar tu examen te regalo esa camiseta que tanto te gusta, pero no te la da."

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

ESPEJITO - ESPEJITO.

Escribe o inventate tus propias situaciones.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

ESPEJITO - ESPEJITO.

Escribe o inventate tus propias situaciones.

IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA



IMAGÍNATE, PIENSA, SIENTE Y AUTOCONTROLA

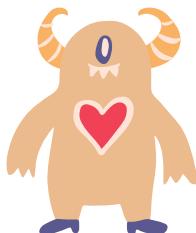
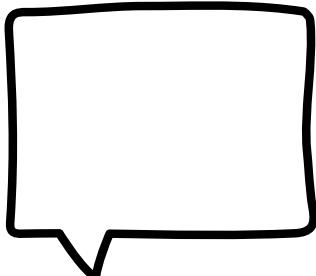


## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

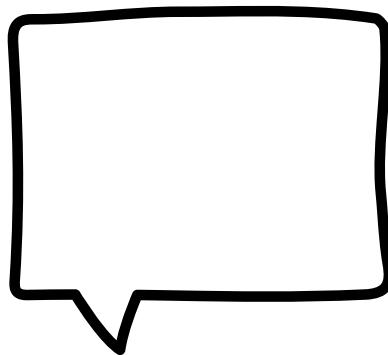
IMAGINA, SIENTE y PIENSA  
Dime lo que piensas y te diré lo que sientes...

### AUTOCONTROLATE.

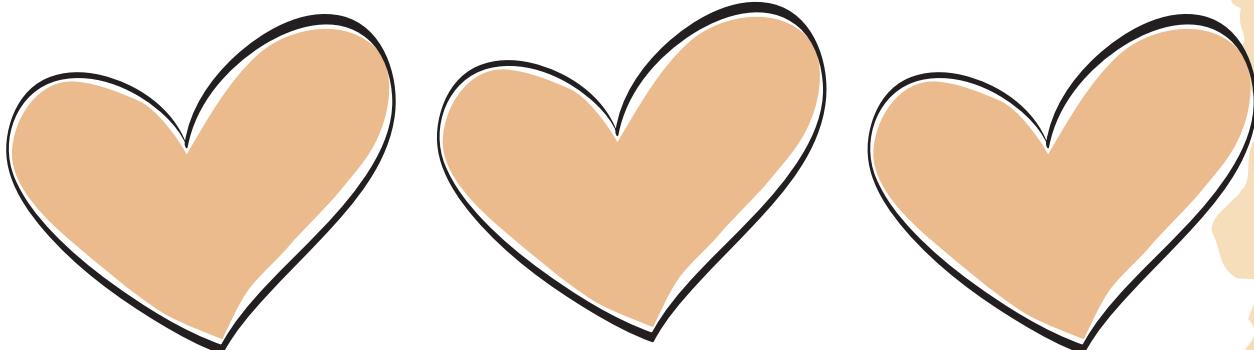
COGE UNA PIEDRA Y PRESIONALA, DESLIZALA  
LENTAMENTE POR TU BRAZO,  
PIerna, PIE, CABEZA... ¿QUE SIENTES?



CUANDO NOS SENTIMOS PREOCUPADOS Y DECPECIONADOS,  
DIBUJA UN ARBOL, CON TRONCO, RAMAS Y HOJAS.  
EN EL TRONCO ANOTA 5 COSAS QUE TE DAN FELICIDAD  
EN LAS RAMAS 5 COSAS QUE TE ROBAN FELICIDAD  
Y EN LAS HOJAS 5 COSAS QUE NECESITAS MEJORAR.



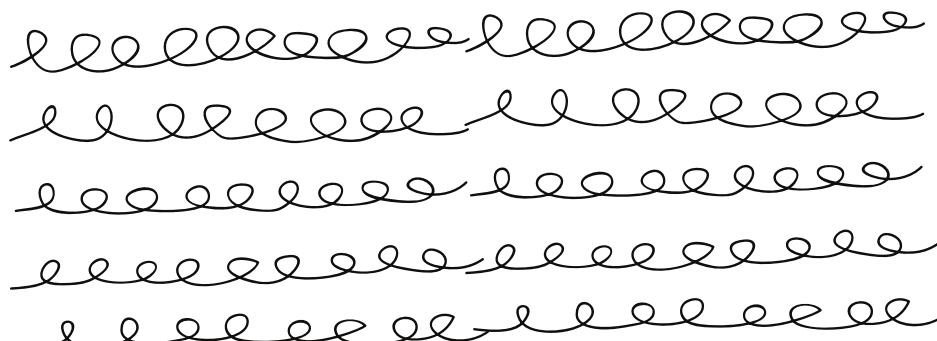
3 PERSONAS QUE ME HAN FRUSTRADO MUCHO RECENTEMENTE



EJERCITA TU AUTOCONTROL, ELIGE.

ESCRIBIR UN POEMA, ESCUCHAR MÚSICA, LEER UN CÓMIC, DIBUJAR CON  
PUNTURAS, HACER UN BIZCOCHO, REGAR LAS PLANTAS,...

DESLIZA TU DEDO ÍNDICE POR ESTE GARABATO, RESPIRA PROFUNDAMENTE.



EDUCAR EN ESFUERZO, PACIENCIA Y RESILIENCIA

@psico\_mporienta