

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN



CUADERNILLO de ACTIVIDADES

@psico_mporienta



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

La frustración es una emoción desagradable que nos enfada y bloquea.

¿A qué puede deberse esta reacción emocional?

IDENTIFÍCATE

Los resultados alcanzados no suelen ser los esperados según el esfuerzo invertido

¿TE SUENA?

Te pones retos y metas demasiado elevadas, inalcanzables en periodos cortos de tiempo

¿TE SUENA?

Nos focalizamos sólo en nuestros errores y meteduras de pata, sin valorar nuestros pequeños logros

¿TE SUENA?

Hacemos cosas esperando algo a cambio y no recibimos nada

¿TE SUENA?

Un cambio inesperado nos cambia todos tus planes y no sabes que hacer

¿TE SUENA?

¿POR QUÉ SOLEMOS FRUSTRARNOS?

Tu frustración es esa emoción desagradable que experimentamos cuando un deseo o necesidad no es satisfecha. Suele aparecer acorde con una escalada de 3 fases:

Negación o Sorpresa: Algo que deseabas que sucediera (tus expectativas) no sucede, lo que realmente sucede, no es lo que esperabas que sucediera.

Rabia: Cuando eres consciente de la realidad sientes esa rabia y enfado porque todo escapa a tu control.

Tristeza: Esa emoción de desánimo por no lograr lo esperado. La tristeza es la que dará paso a la aceptación de dicha situación, pero cuanto mayor es el período de tiempo que pasamos en el tránsito más baja es nuestra tolerancia a la frustración, prolongaras tu enfado durante más tiempo.

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Cuando identificamos las señales en nuestro cuerpo y esos pensamientos que se activan ante una situación frustrante, podemos actuar con nuestra parte racional del cerebro sin dejarnos llevar por las emociones, ¿CIERTO?

MI MENTE RACIONAL

Analiza la situación de forma objetiva

Sabe reaccionar cuando retorna a la calma(pasados unos minutos)

Valora las consecuencias

Sabe expresar y regular esas emociones

Ante una situación de frustración TOTAL:

STOP, cuenta hasta 100(ponle frenos a tu mente emocional) **RESPIRA**.

ESCUCHATE (¿Qué ha sucedido? ¿Por qué? ¿Cómo?...)

ALEJATE del lugar(toma consciencia) evitan reacciones imñulsivas(golpes, puñetazos, pataletas, palabrotas,...)

CUESTIONA tus posibles pensamientos (soy un idiota, un inútil, un torpe...)

EVITA generalizar (todo o nada) identifica posibles pequeños avances aunque el resultado no sea el esperado.

ESCRIBE eso que sientes(decepción, enfado, tristeza,...) **EXPRESATE**.

Realiza un balance de consecuencias a **CORTO** y **LARGO** plazo.

BUSCA ALTERNATIVAS de **SOLUCIÓN**.

TOMA DECISIONES PENSADAS.

Dedicate **MENSAJES POSITIVOS**.

"**PUEDES** aceptar que las cosas no sucedan como deseas, minimizar y tomar consciencia de tus **IMPULSOS**, contar hasta 100, retirarte del lugar que activa tu emoción, analizar lo sucedido con la mente en calma y valorar otras alternativas.

¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE LA FRUSTRACIÓN?

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

¿Qué sientes y piensas cuando estás frustrado?

Cuando nos sentimos frustrados por algo que deseábamos que sucediera y por sorpresa nos enteramos que no va a suceder como esperábamos, es normal sentirnos decepcionados, enfadados, incluso, bloqueados, ¿CIERTO? PON tu propio ejemplo.

Debes dejar sentir esa emoción, no evitarla ni ocultarla.

DAMOS LA BIENVENIDA A NUESTRA FRUSTRACIÓN

Si tu frustración fuese un ANIMAL,
¿Cuál sería? ¿Por qué?

Si tu frustración fuese un COLOR,
¿Cuál sería? ¿Por qué?

Si tu frustración fuese un OLOR,
¿Cuál sería? ¿Por qué?

Si tu frustración fuese un RUIDO,
¿Cuál sería? ¿Por qué?

Si tu frustración fuese un SABOR,
¿Cuál sería? ¿Por qué?

Si tu frustración fuese una SENSACIÓN,
¿Cuál sería? ¿Por qué?

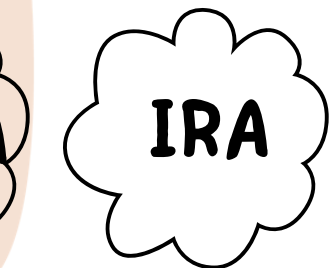
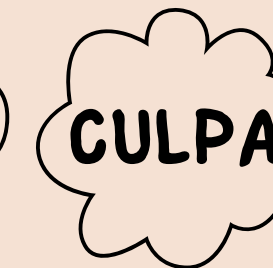
Si tu frustración fuese un garabato, ¿Cuál sería? ¿Por qué?

Si pudieras ponerle un nombre a tu FRUSTRACIÓN, le pondrías...

Si pudieras ponerle una frase a tu FRUSTRACIÓN, le pondrías...

La frustración es una emoción complicada que va acompañada de enfado, bloqueo y tristeza.

¿QUÉ SUELES SENTIR CON MÁS FRECUENCIA?



Otras emociones...

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

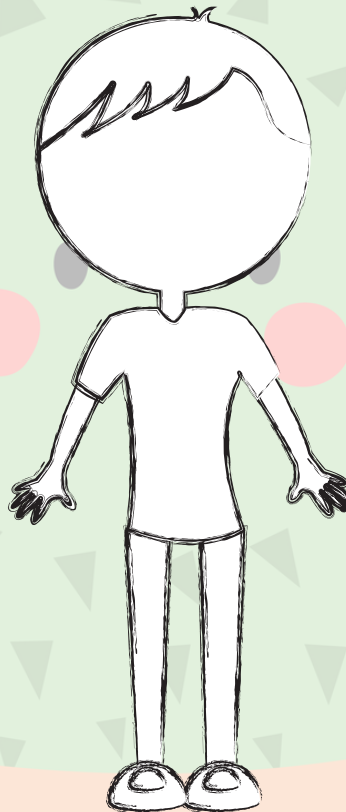
La mejor manera de disminuir el tiempo de reacción de tu frustración es tomando conciencia de todas las sensaciones de tu cuerpo. ¿TE ATREVES?

CONCENTRATE, ¿qué señales notaste en tu CUERPO antes de estar frustrado?

Ponles nombre y etiqueta.

Cuando identificamos esas sensaciones de nuestro cuerpo, podemos conectar mente_cuerpo y retomar la calma y el control de esa emoción.

Por ejemplo: TENSION MUSCULAR, DOLOR DE CABEZA, NÁUSEAS, TEMBLORES, AGITACIÓN, ENERGÍA NEGATIVA,...



Mi listado de cosas que me hacen sentir en PAZ :

La frustración es una emoción que nos deja fuera de control, ¿CIERTO?, primero nos enfadamos ante una situación inesperada (NO LOGRAS LO DESEADO), y después, nos entristecemos mucho.

Esta emoción lleva asociados muchos PENSAMIENTOS que no logramos controlar, sin ser conscientes de las reacciones que puede ocasionar (gritos, palabras feas, golpes...).

Es necesario estar calmados para convertirnos en observadores de nuestra frustración, notar las sensaciones iniciales de nuestro cuerpo, los pensamientos que se disparan y las reacciones descontroladas, de esa forma, podemos evitar hacer y decir lo que no deseamos.

Cuando estas frustrado por una situación concreta (PON EJEMPLO) ¿Qué reacciones notas?

Five cloud-shaped boxes for writing responses.

Ante una situación de frustración, no consigo...

En mis momentos de máxima frustración mi peor impulso es...

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Vamos a experimentar y sentir como solemos reaccionar cuando sentimos frustración.

PIENSA,EXPRESA y REFLEXIONA.

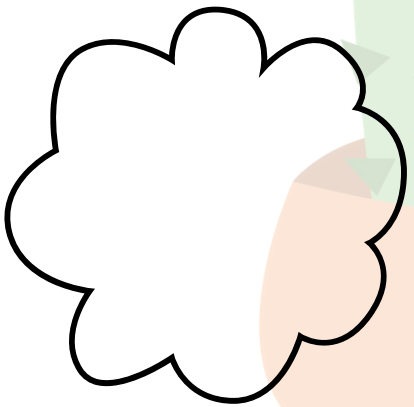
Quando he sentido frustración
¿he reaccionado con insultos?

CUÉNTAME



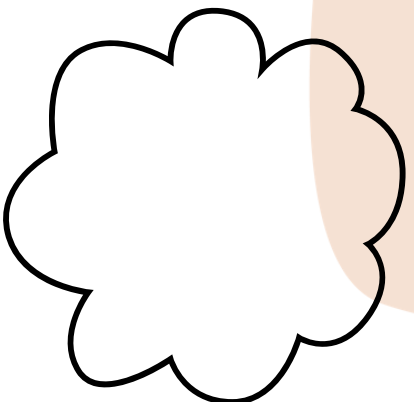
Quando he sentido frustración
¿he reaccionado rompiendo objetos?

CUÉNTAME



Quando he sentido frustración
¿he reaccionado con burlas?

CUÉNTAME



Quando he sentido frustración
¿he reaccionado con amenazas?

CUÉNTAME



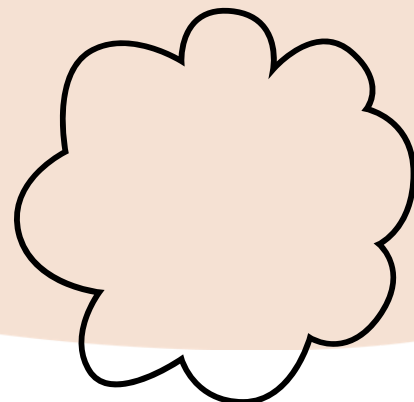
Quando he sentido frustración
¿he reaccionado ignorando a otros?

CUÉNTAME



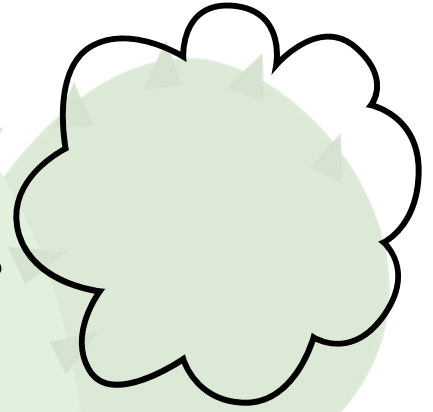
Quando he sentido frustración
¿he reaccionado con palabrotas?

CUÉNTAME



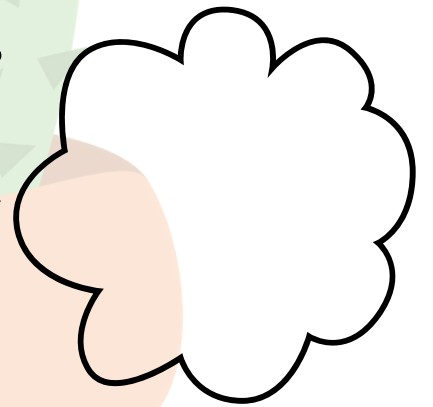
Quando he sentido frustración
¿he reaccionado con gritos?

CUÉNTAME



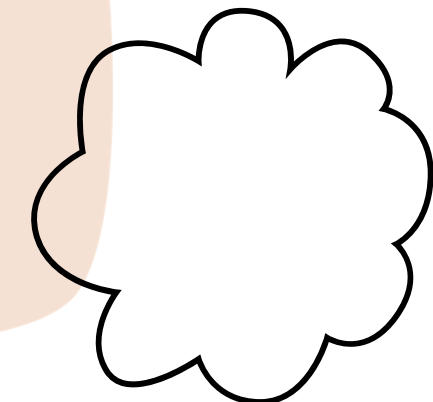
Quando he sentido frustración
¿he reaccionado llorando?

CUÉNTAME



Quando he sentido frustración
¿he reaccionado aislandome?

CUÉNTAME



Reacciones alternativas que no te generen consecuencias negativas.

Reacciones alternativas que no te generen consecuencias negativas.

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Vamos a experimentar en qué tipo de situaciones o con qué tipo de personas suelo mostrar frustración (enfado + tristeza). Pon ejemplos y ponle su INTENSIDAD.

PIENSA, EXPRESA y REFLEXIONA.

Quando estoy en casa,
EJEMPLIFICA tu frustración.
CUÉNTAME



Quando estoy en el lugar de trabajo,
EJEMPLIFICA tu frustración.
CUÉNTAME

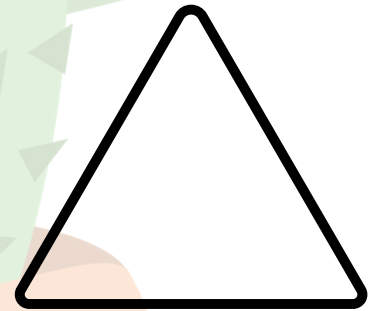
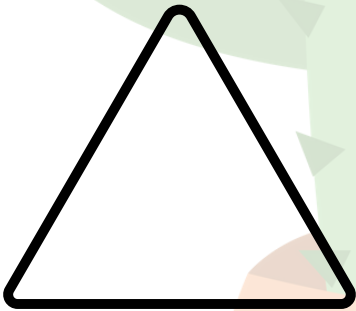


Quando estoy con los amigos,
EJEMPLIFICA tu frustración.
CUÉNTAME



MIS CONSECUENCIAS cuando actúo con mi MENTE EMOCIONAL.

Quando sueles reaccionar con rabia en esas situaciones, ¿qué tipo de consecuencias tiene esa reacción?



Estas haciendo tus deberes y te bloqueas con uno de ellos, (no logras encontrar la solución) terminas muy frustrado y enfadado.

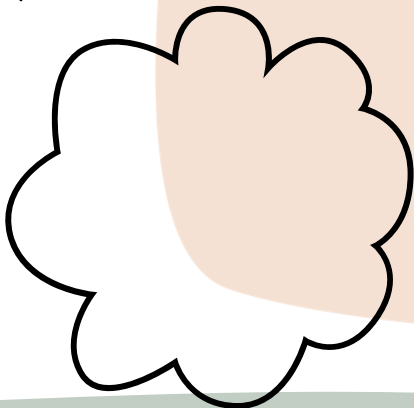
¿Sabes identificar los DISPARADORES de esa frustración? NOMBRALOS.

¿Sabes identificar las consecuencias de ese bloqueo a corto y largo plazo?

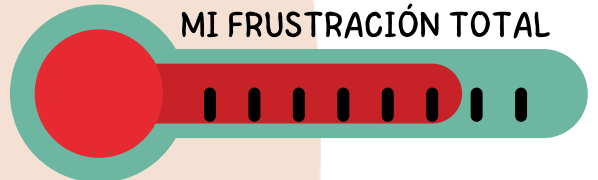
¿Qué sensaciones sueles notar en tu cuerpo? NOMBRALAS.

¿Qué intensidad alcanza tu frustración? 1_10

Acciones positivas contrarias a mi frustración.



MI FRUSTRACIÓN TOTAL



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Vamos a experimentar y sentir 3 momentos donde he alcanzado mi MÁXIMA frustración.

PIENSA,EXPRESA y REFLEXIONA.

MOMENTO 1



MOMENTO 2



MOMENTO 3



Todos en algún momento de nuestras vidas podemos sentir FRUSTRACIÓN, esta emoción nos ayuda a identificar que algo que hemos deseado mucho y le hemos dedicado mucho tiempo, finalmente, no lo hemos podido alcanzar o lograr.

Aprender de estas situaciones es la clave. Vamos a tomar consciencia de posibles situaciones que nos hacen sentir frustración. SIENTE_PIENSA y ANTICIPATE.

¿Cómo reaccionarias?

Quando no he logrado la nota o calificación que tanto deseaba...

Describe una reacción calmada en estas situaciones.

Quando alguien me ha comparado con mi peor enemigo/a...

Describe una reacción calmada en estas situaciones.

Quando no he logrado ganar esa partida de ajedrez...

Describe una reacción calmada en estas situaciones.

Quando no me han regalado aquello que tanto deseaba...

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Quando notas tu frustración, al mismo tiempo, nos entran tremendas ganas de hacer cosas negativas, como: decir palabrotas, golpear objetos, gritar,...

Después de este tipo de reacciones ¿Cómo te sientes? EXPRESATE.

Todos en algún momento de nuestras vidas podemos sentir FRUSTRACIÓN, esta emoción nos ayuda a identificar que algo que hemos deseado mucho y le hemos dedicado mucho tiempo, finalmente, no lo hemos podido alcanzar o lograr. Aprender de estas situaciones es la clave. Vamos a tomar consciencia de posibles situaciones que nos hacen sentir frustración. SIENTE_PIENSA y ANTICIPATE.

¿Cómo reaccionarias?

Quando no he logrado agradar a todos mis amigos...

¿Qué cosas provocan que tu frustración aumente?

Quando no han reconocido ni valorado mi enorme sacrificio...

¿Qué cosas provocan que tu frustración aumente?

Quando no he tenido un buen día y he metido la pata...

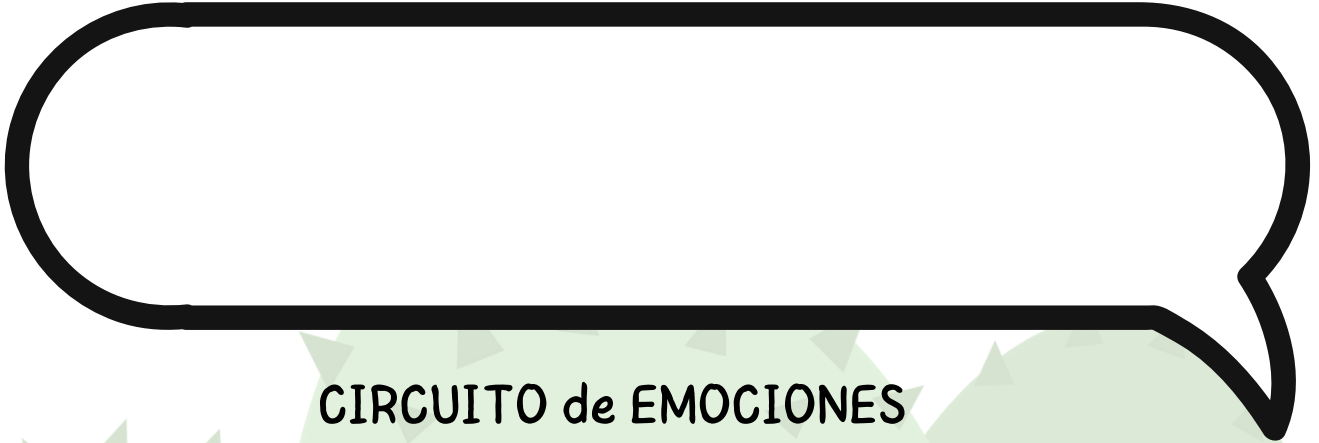
¿Qué cosas provocan que tu frustración aumente?

Quando llevo toda la razón y nadie lo reconoce...

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

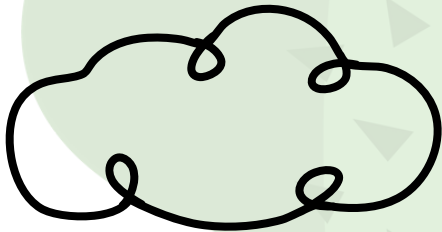
Tras haber experimentado tu FRUSTRACIÓN, ¿de qué te entran ganas? EXPRESATE.



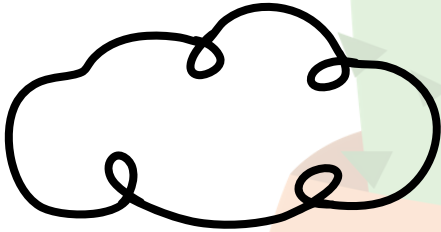
CIRCUITO de EMOCIONES

Tras un momento de FRUSTRACIÓN TOTAL...

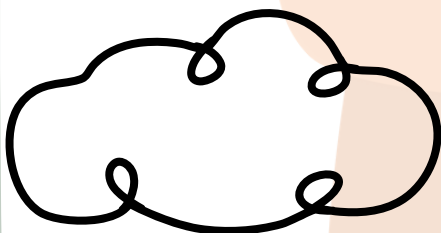
Siento alivio cuando...



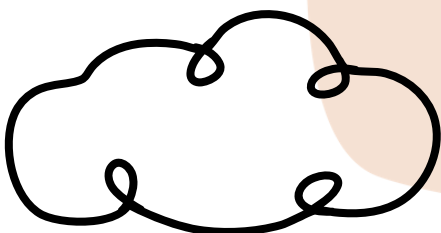
Siento vergüenza ajena cuando...



Siento tristeza cuando...

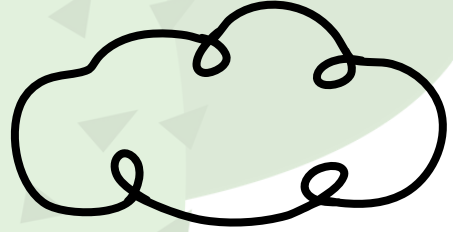


Siento enojo cuando...

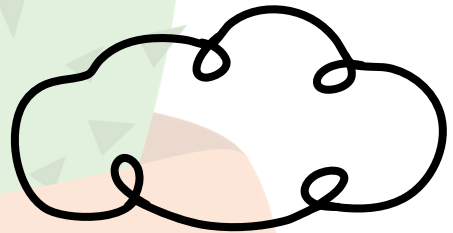


Anota junto a esas emociones, los mensajes que te dedicaste.

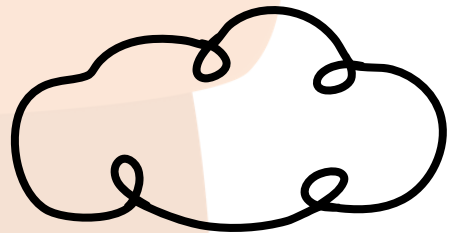
Siento culpabilidad cuando...



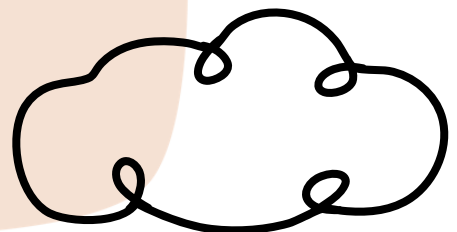
Siento impotencia cuando...



Siento decepción cuando...



Siento miedo cuando...



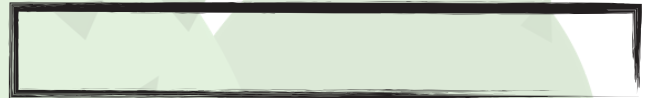
TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Tras experimentar la FRUSTRACIÓN, notamos como el enfado nos invade por todo el cuerpo.? CIERTO?

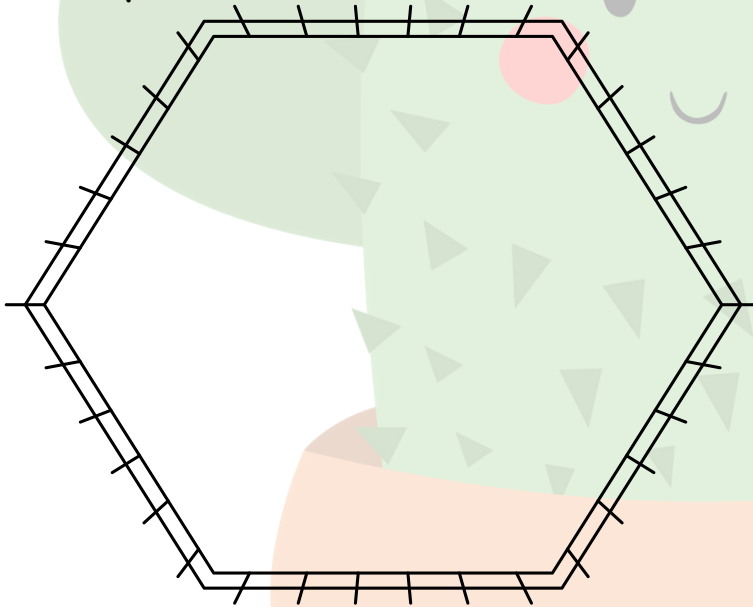


Pon 3 ejemplos de situaciones donde has experimentado tu nivel máximo de enfado contigo mismo.
¿Qué señales notaste en tu cuerpo?
¿Qué mensajes te dedicaste?



¿A qué cosas sueles asociar tu TRISTEZA?

¿Cómo expresas tu tristeza?



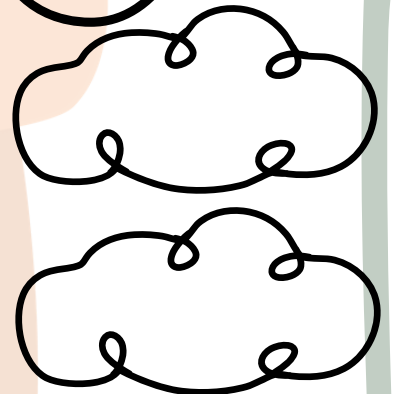
¿Cómo logro relajarme?



Quando nos sentimos tristes, nuestro máximo apoyo lo encontramos...

Quando nos sentimos tristes, logramos retomar la calma haciendo...

Mi listado de actividades que me hacen sentir bien...



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

En ocasiones la frustración puede ir asociada con situaciones pasadas que aún no has asimilado, y te recuerdas continuamente, ¿CIERTO?



Te atreves a indicar 3 situaciones pasadas que aún te generan frustración cada vez que las recuerdas.

EXPRESA y LIBERA.

Sueles irritarte con facilidad cuando...

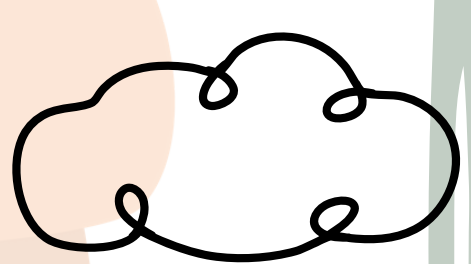
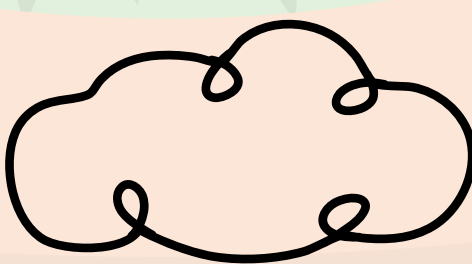
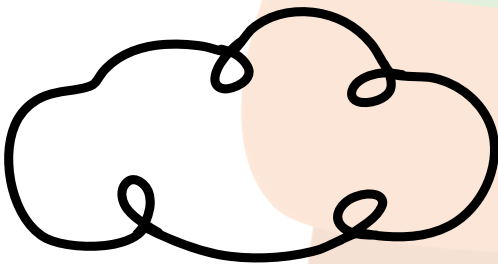
No puedes soportar...



Me esfuerzo mucho en controlar ciertas situaciones que escapan a mi control, después me termino frustrando muchísimo cuando no sucede lo que planifico, ¿CIERTO? EJEMPLIFICA.



Anota 3 situaciones que siempre intentas controlar o cambiar pero escapan a tu control, es imposible, TOMA CONSCIENCIA.



Serías capaz de identificar y ejemplificar 3 situaciones que suelen activar tu energía negativa, EXPRESATE.

En ocasiones, tu frustración puede estar ocasionada por situaciones que son ajenas a nosotros, ¿CIERTO?

Siempre deseo tener la razón...

Siempre deseo ganar a los juegos...

Siempre deseo obtener mis antojos a toda costa...



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Tras experimentar la FRUSTRACIÓN, ¿qué alternativas tengo para no descargar algún impulso inadecuado?

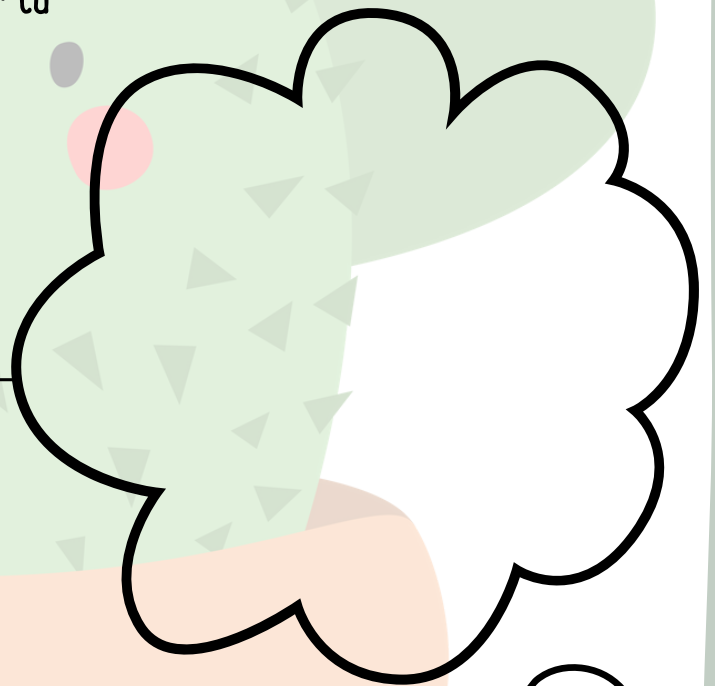
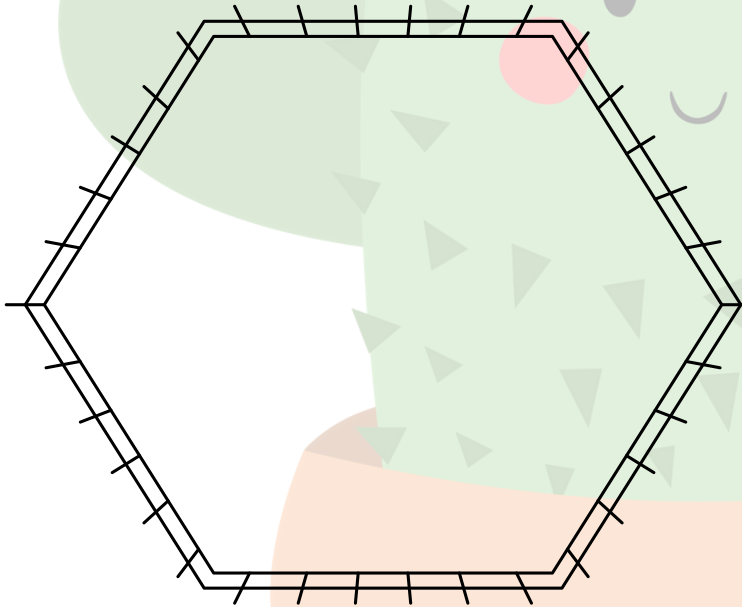


Escribe dos mensajes que te hacen sentir bien en momentos complicados de bloqueo absoluto. Podemos reconducir nuestra frustración para volver a retomar la calma.

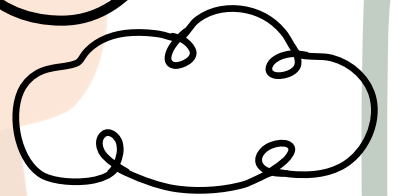


¿Cómo de diferente hubiese sido la última situación donde te frustraste sabiendo usar tu mente racional?

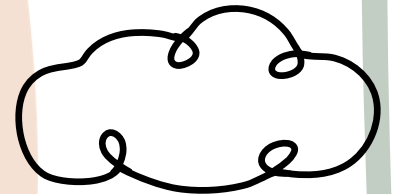
Tu tienes el control sobre...



Que calificativos positivos puedes dedicarte...



Que cosas buenas logras aprender después de una decepción...



Cuando las cosas se ponen muy difíciles, ¿qué necesito para no descontrolarme?



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Tras experimentar la FRUSTRACIÓN, descargo mi rabia, llega mi momento de bajonazo, y por último, debo aceptar esa situación, CIERTO?

Por ejemplo: "no he logrado entrar en la carrera universitaria que tanto deseaba ya que mi nota media es baja"

En este ejemplo, ¿qué pensarías? ¿qué reacción tendrías? ¿cuánto duraría tu frustración?

A esa frustración la acompañan miles de pensamientos negativos.

¿Cómo podemos disminuir nuestros pensamientos negativos?

ESCUCHALOS y CUESTIONALOS

Cuando no has alcanzado esa calificación que te permitía optar a esa deseada carrera universitaria, no podemos creer que somos unos inútiles o incapaces, más bien, es necesario analizar dicha situación, localizar errores para no volver a repetirlos y aprender de ellos.

En esa situación concreta que podemos decirnos :



Ante este tipo de situación ¿que alternativas de solución tenemos para aceptar este resbalón y retomar nuestra confianza?

Cuando nos enfrentamos a situaciones cuyos resultados no esperamos, nos invade la frustración, ¿NORMAL?, estas decepcionado, enojado y entristecido. En ese momento no REPRIMAS, escribe o dibuja eso que sientes, ESCUCHATE y reconduce esa situación sabiendo analizar los errores y aprender de ellos.

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Te planteo una serie de situaciones a las cuales vas a ponerle una calificación, siendo 1 el mínimo nivel de frustración y 10 el máximo nivel de frustración.

¿TE ATREVES?

Alguien te roba una idea...

Alguien te copia un examen...

Alguien no reconoce tu sacrificio...

Alguien te gana a un juego haciendo trampas...

Alguien te engaña para utilizarte...

Alguien te quita la razón sin justificación...

Alguien te esconde un objeto muy valioso...

Alguien te rompe tu amuleto preferido...

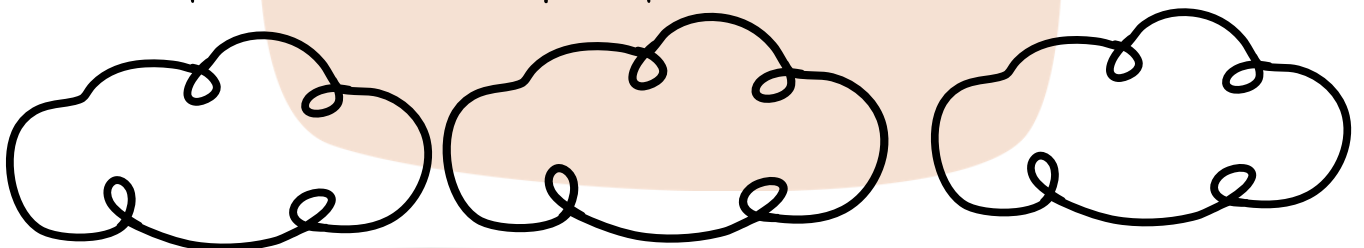
Alguien critica tu laborioso trabajo...

Alguien te prohíbe salir con amigos...

Alguien te intenta chantajear...

Alguien de confianza te deja a un lado...

Ahora piensa en 2 situaciones que despierten tu frustración, EJEMPLIFICA.



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Cuando deseamos algo pero no lo logramos es habitual sentirnos decepcionados. Es importante saber expresar eso que sientes, identificando las señales de tu cuerpo y los pensamientos. Vamos a identificar cómo te sientes y qué podría aliviarte o minimizar esas emociones.

¿TE ATREVES?

Estoy muy enfadado...

¿Cómo puedo minimizar y aliviar mi enfado?

Estoy muy bloqueado y confuso...

¿Cómo puedo minimizar y aliviar mi bloqueo?

Estoy muy preocupado...

¿Cómo puedo minimizar y aliviar mi preocupación?

Estoy muy impotente...

¿Cómo puedo minimizar y aliviar mi impotencia?

Cuando noto estas emociones, ¿con quienes puedo contar siempre?

Alguna vez tu frustración te ha descontrolado al máximo, DESCRIBELO.

TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Cuando experimento mi frustración hacia otra persona, ¿me logro poner en su lugar?

EJEMPLIFICA.

EJEMPLIFICA una situación donde todo tu esfuerzo y sacrificio no te permitieron alcanzar tu sueño, ¿qué aprendiste?



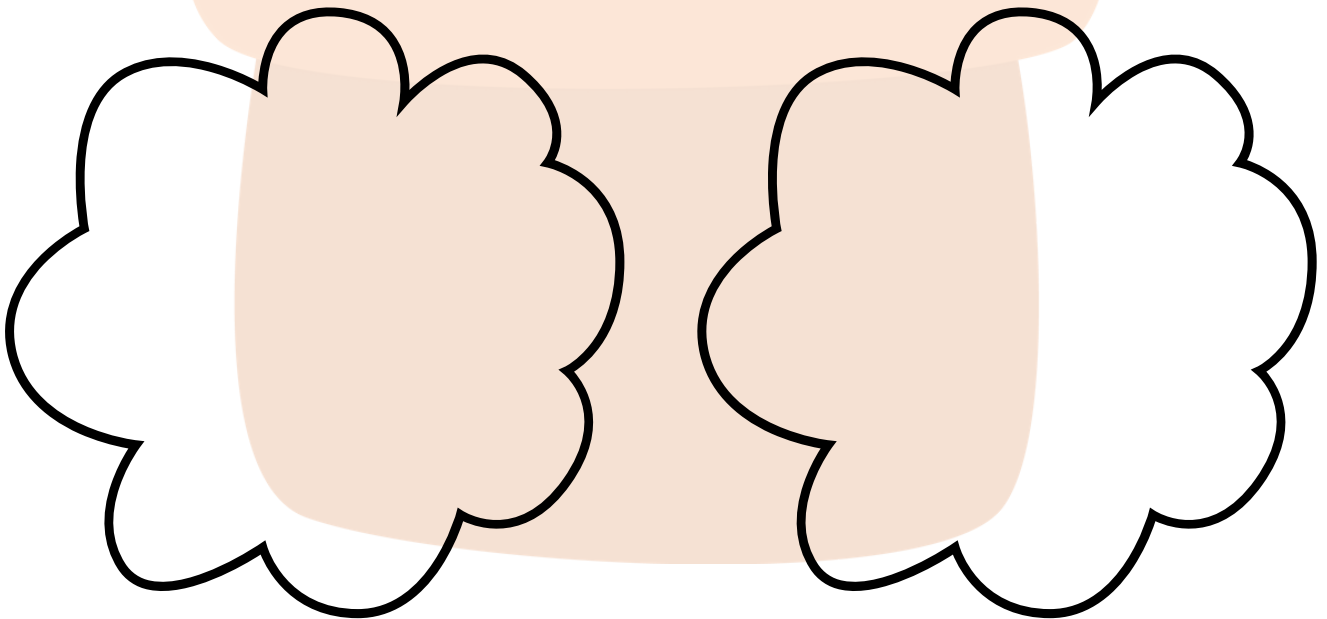
EJEMPLIFICA una situación donde intentaste ayudar al máximo a un amigo, pero no supo dejarse ayudar, ¿qué aprendiste?



EJEMPLIFICA una situación donde has decepcionado a otra persona, ¿qué aprendiste?



En tus momentos de máxima frustración, ¿qué necesitas escuchar? EJEMPLIFICA.



TOLERAR MI FRUSTRACIÓN

CUADERNILLO de ACTIVIDADES

Vamos a ponernos en cada una de estas situaciones.

¿TE ATREVES?

Alguien te pone exigencias demasiado altas, no puedes cumplirlas.

¿TE SUENA? EJEMPLIFICA.



Alguien anula ese concierto para el que tanto habías esperado.

¿TE SUENA? EJEMPLIFICA.



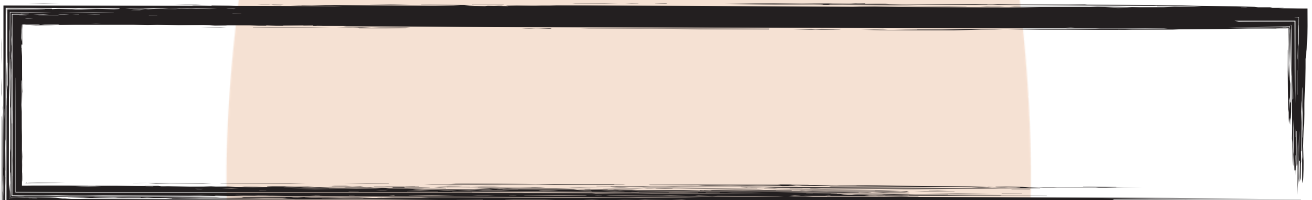
Alguien te quita un examen antes del tiempo establecido, y no logras terminarlo.

¿TE SUENA? EJEMPLIFICA.



Alguien estropea una fiesta que habías preparado con mucho esmero.

¿TE SUENA? EJEMPLIFICA.



Lo que más me funciona cuando noto mi frustración es...

Lo que menos me funciona cuando noto mi frustración es....

¿Qué he aprendido de esta emoción?

