

# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

ESCUCHAMOS CONSTANTEMENTE SOBRE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN, PERO...

## ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

La frustración es un estado emocional, un sentimiento de insatisfacción que puede presentarse cuando no eres capaz de satisfacer tus deseos o expectativas

Cómo estudiante seguro que reconoces momentos frustrantes clásicos como cuando estudias para una prueba, pero obtiene un mal resultado

## Y... ¿QUÉ PASA CON LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

No todos responden o manejan igual las emociones que trae la frustración, algunos tienen una alta tolerancia a la frustración, o sea que manejan las emociones con facilidad y no representa mucho problema en las actividades académicas.

**PERO...** otras personas poseen una tolerancia a la frustración baja, y no son capaces de contener las emociones o reacciones que una expectativa no cumplida produce.



La tolerancia es posible trabajarla y mejorarla. Y siempre puedes encontrar nuevas estrategias para la frustración.

# ¿CÓMO PUEDO EVITAR LAS SITUACIONES FRUSTRANTES?



- > Ponte metas y objetivos realistas y consecuentes.
- > Cambia tu perspectiva (divide y vencerás)
- > Conoce tus capacidades y limitaciones

## ¿CÓMO TRABAJAS TU LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?