



***DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN
5°-6° BÁSICOS***

COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA
Orientadora: Constanza Muñoz Villacura

TEMA: Técnicas para controlar la frustración

Semana 33 y 34

FECHA: del 09 al 20 de noviembre 2020



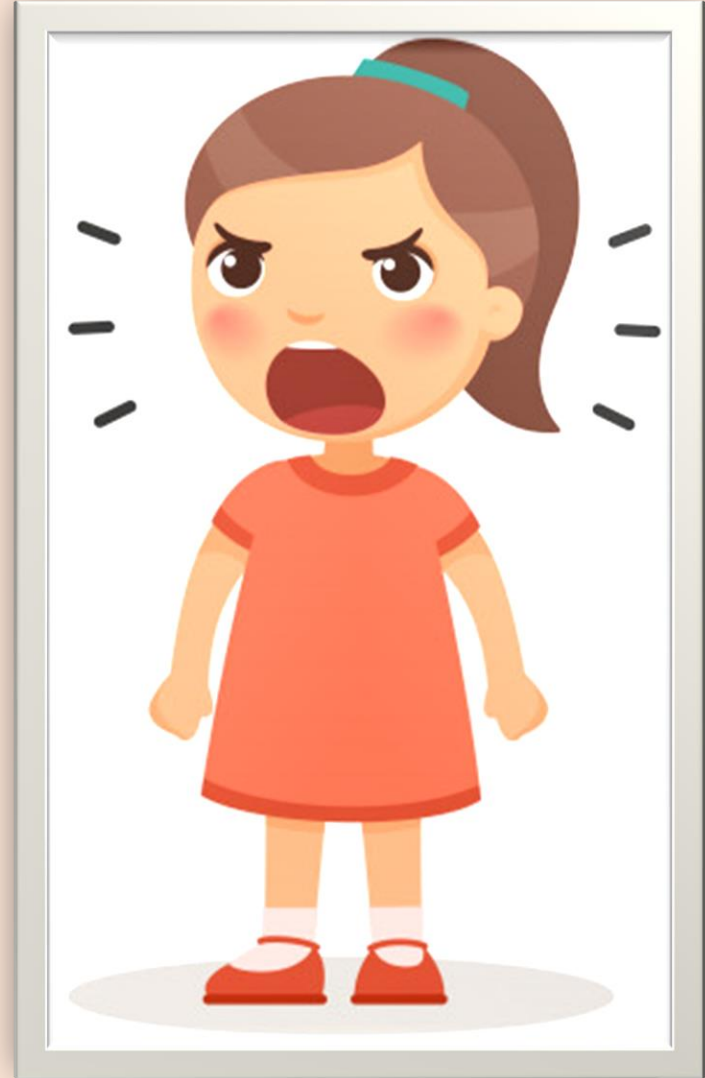
**OA1. Construir en forma individual y colectiva representaciones positivas de sí mismo incorporando sus características, motivaciones, intereses, frustraciones y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia
(Promoción Desarrollo Socioemocional y Resiliencia)**





Frustración

EL CONCEPTO DE FRUSTRACIÓN SE DEFINE COMO EL SENTIMIENTO QUE SE GENERA EN UN INDIVIDUO CUANDO NO PUEDE SATISFACER UN DESEO PLANTEADO. ANTE ESTE TIPO DE SITUACIONES, LA PERSONA SUELE REACCIONAR A NIVEL EMOCIONAL CON EXPRESIONES DE IRA Y ANSIEDAD PRINCIPALMENTE.





- *Aprender a tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños puedan enfrentarse de forma positiva a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida.*
- *La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir.*
- *Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, los adultos -y también los niños- experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el enfado, la tristeza, la angustia, la ansiedad.*



¿Cómo podemos controlar la frustración?



Reconoce la emoción

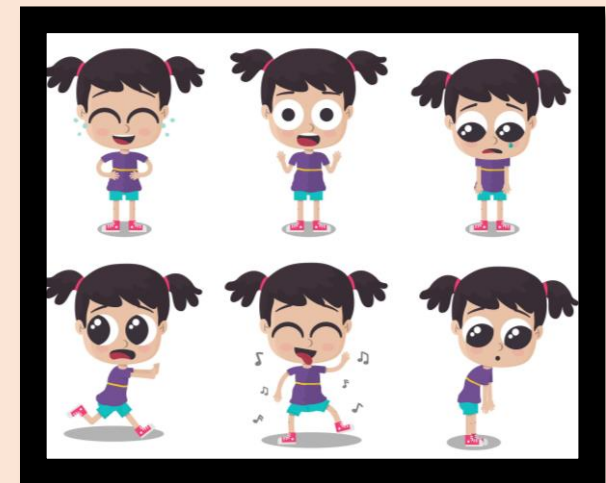
Ayúdate poniéndole nombre a esa emoción (debes distinguir la emoción o sentimientos que sientes al respecto) Esto puede ser producto de una pena, rabia, disgusto, desilusión o algo que a ti te afecte.

1

2

Normaliza tu emoción

“Es normal sentirse así, de vez en cuando”. Todos los seres humanos tienen la capacidad de sentir, es por eso que estar triste, alegre, asustada o molesta está bien de vez en cuando, ya que al permitirte sentir estas liberando tus emociones y permites comprender la situación que te frustra.





¿Cómo podemos controlar la frustración?

Atiende tu emoción.

3

En este paso debes buscar la forma de solucionar tu frustración, te puedes apoyar con un adulto en casa, que te ayude a entender lo que sientes y pueda calmarte, logrando estabilidad emocional. Siempre hay una solución, lo importante es que te atrevas a enfrentar el problema, para que no siga causando daño.



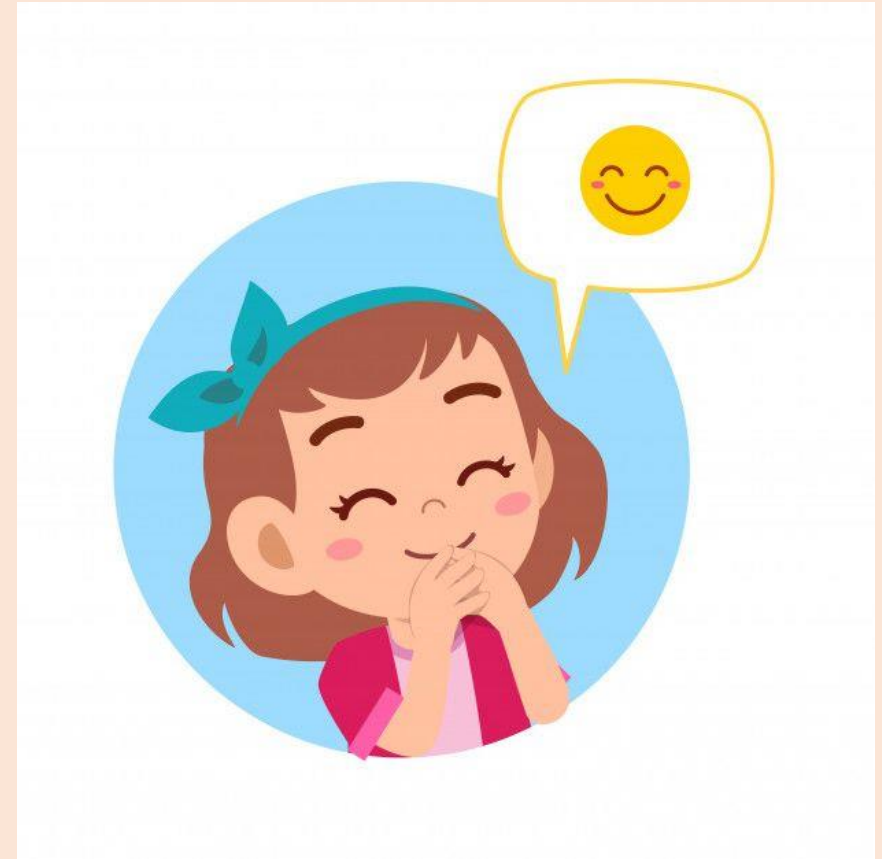
Cálmate.

En este paso lo mas importante es calmarse y asumir que existe una "situación" que te genera estrés, frustración u/o otro malestar, y que la única forma de evitarlo es enfrentarlo y reconocer que existe. Puedes apoyarte con tu familia a cambiar las situaciones que te molesten.

4

Es importante saber...

- En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos, etc., y otras en las que no.
- Es por eso que la frustración es mas común de lo que piensas, lo importante es saber enfrentarla y comprender que no se puede tener todo lo que siempre se quiere.





El mejor estado
del ser humano no es
estar enamorado...
Es estar tranquilo.

