



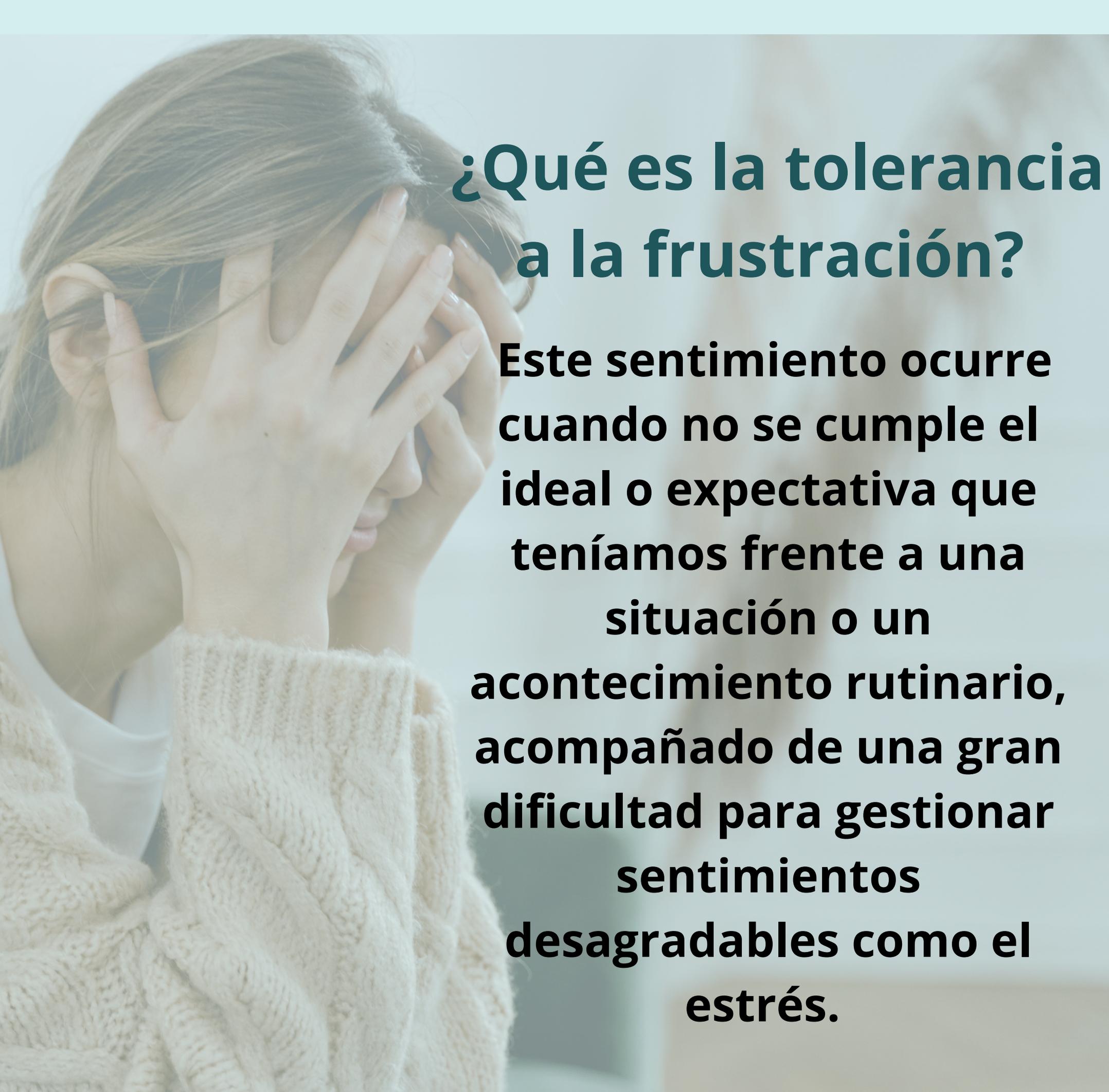
Colegio del Bosque
Bilingüe

We Educate Families

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

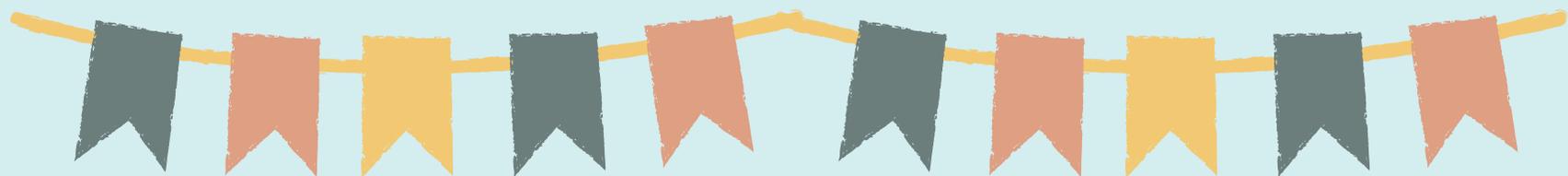
Tips para el adecuado manejo de la tolerancia a la frustración.





¿Qué es la tolerancia a la frustración?

Este sentimiento ocurre cuando no se cumple el ideal o expectativa que teníamos frente a una situación o un acontecimiento rutinario, acompañado de una gran dificultad para gestionar sentimientos desagradables como el estrés.



¿Cómo evidenciamos la baja tolerancia a la frustración?

Se presentan sentimientos de ira, tristeza y angustia ante cualquier adversidad.

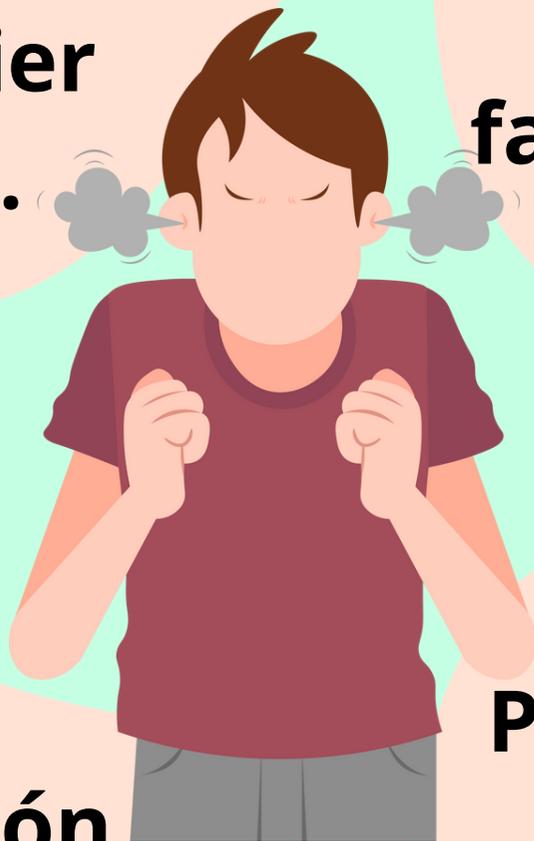


No hay control de emociones desarrollando fácilmente depresión o ansiedad.

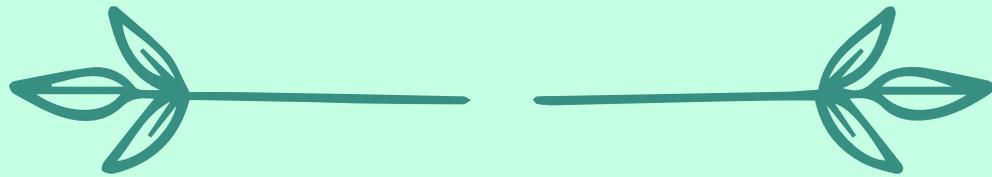


Desmotivación constante ante cualquier cambio o situación de vida.

Poca capacidad de negociación, adaptación a entornos y flexibilidad.



Causas de la baja tolerancia a la frustración.



Sobreprotección por parte del vínculo familiar.

Límites difusos frente a normas establecidas.

Ausencia de reconocimiento y regulación emocional.

Modelos de crianza por parte de los padres.



Entrenamiento de la tolerancia a la frustración en el hogar.

Reestructurar el pensamiento negativo.

Proponer metas realistas y alcanzables.

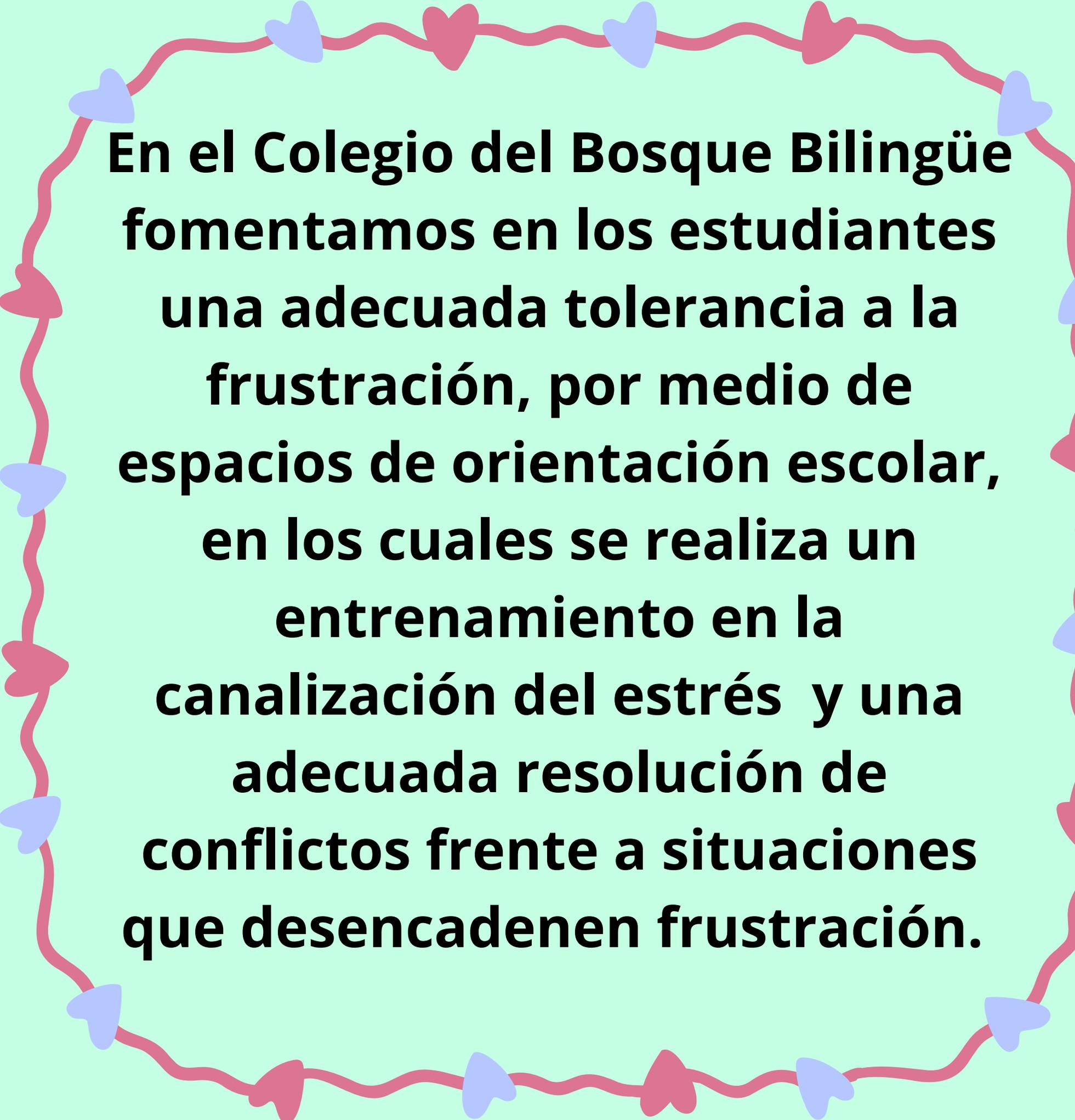
Realizar una adecuada validación de emociones.

Fomentar el liderazgo en el hogar.

Elogiar conductas de afrontamiento.

Mostrar el fracaso como una manera de aprender.



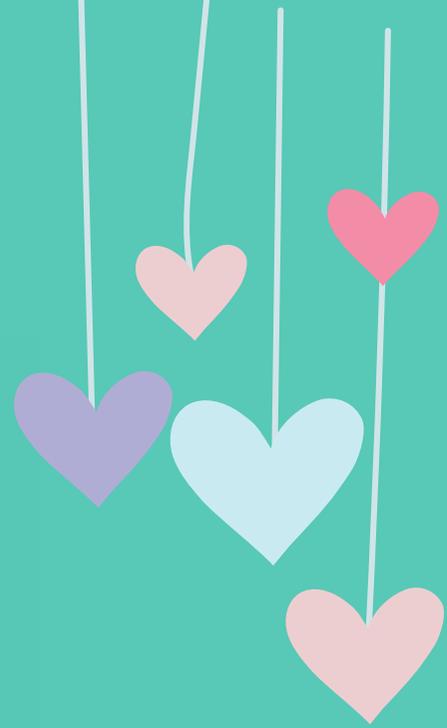


**En el Colegio del Bosque Bilingüe
fomentamos en los estudiantes
una adecuada tolerancia a la
frustración, por medio de
espacios de orientación escolar,
en los cuales se realiza un
entrenamiento en la
canalización del estrés y una
adecuada resolución de
conflictos frente a situaciones
que desencadenen frustración.**



Colegio del Bosque
Bilingüe

We Educate Families



Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO

Síguenos en nuestras redes sociales

 ColegioDelBosqueBilingue.uan

 Colegiodelbosquebilingue

 @BosqueBilingue

