

Controla la frustración



Independientemente de la causa, no siempre las cosas salen como lo esperamos y eso puede causar frustración. El siguiente ejercicio te puede enseñar a controlarla:

- Identifica y anota cinco situaciones en las que te hayas sentido frustrado en los últimos días.
- Ordena las situaciones del 1 al 5, en donde 1 es la situación que menos toleraste y 5 es la que pudiste tolerar más



- Analiza qué tan importantes fueron esas situaciones en tu vida y revisa si las respuestas tienen relación con la escala que anotaste anteriormente

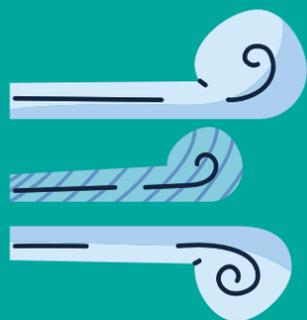


- Reflexiona ¿Cómo reaccionaste en cada una de esas situaciones? ¿Qué pudiste hacer diferente?



Para tolerar la frustración te recomendamos:

1. Detente: haz una pausa en las actividades que estés realizando



2. Relájate: respira profundamente, esto te ayudará a tener una mejor perspectiva de la situación

3. Identifica la fuente de frustración: ¿cuál es la situación que te molesta?



4. Determina si está en tus manos resolverlo o no: si puedes resolverlo, actúa; si no es así, espera a que la situación cambie