

PRÁCTICA SOFT SKILLS



10 MINUTOS DE EJERCICIOS



Soft Skills

MANEJO DE EMOCIONES

LA FRUSTACIÓN



Desesuela



¿Qué es la FRUSTACIÓN?

De acuerdo con la página de PSICOGLOBAL, " La frustración, es la respuesta emocional que experimentamos cuando **TENEMOS UN DESEO**, una necesidad, un impulso... y **NO SOMOS CAPACES DE SATISFACERLO**, entonces **SENTIMOS IRA** y **DECEPCIÓN**, un estado de vacío no saciado, donde cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo mayor será la frustración resultante".

Lo positivo es que la frustación es **TEMPORAL**.

Ejercicios

Escribe lo bueno que te paso cuando te frustraste (5 minutos)
Escribiremos lo BUENO que te paso cuando te has frustrado, te parecerá interesante darte cuenta que no todo ha sido enojos y decepciones. Por lo menos escribe 16 cosas buenas.

EN UNA HOJA
APARTE
:)

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. Me divertí | 9. _____ |
| 2. _____ | 10. _____ |
| 3. _____ | 11. _____ |
| 4. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 13. _____ |
| 6. _____ | 14. _____ |
| 7. _____ | 15. _____ |
| 8. _____ | 16. _____ |

Conociendome a mi (5 minutos)

Escribiremos las respuestas a las siguientes preguntas respecto a cuándo nos sentimos frustrados.

¿Qué me frustra?

Mis padres

¿Me frusto conmigo o por los demás?

A veces de mi, y la mayoría por los otros

¿Qué ha pasado cuando me frusto?

Grito, digo malas palabras, soy pesada con las personas

¿Qué hacen los demás cuando me frusto?

Se enojan, se alteran, no me quieren hablar

¿Qué hago después de frustrarme?

Disculparme, llorar, ver que puedo hacer

¿Me frusto muy seguido?

Si, cuando estoy presionado

¿Cómo superar la frustración?

Primero debemos asumir nuestras limitaciones, para ver si las metas que nos pusimos eran inalcanzables por muchos factores. Debemos reconocer nuestros errores, dejar de tratar de ser perfectos. A partir de este momento, debemos alcanzar la **ACEPTACIÓN PERSONAL**. Este un proceso de autoconocimiento.



Para seguir practicando

Video
(youtube)

3:36
MINUTOS



FRUSTRACIÓN
DE DIEGO DREYFUS
<http://y2u.be/xQsf92z2rsc>

DICE UNA MALA PALABRA EN EL VIDEO, NOS DISCULPAMOS, PERO CREEMOS QUE EXPRESA LA FRUSTRACIÓN QUE SIENTE EN EL MOMENTO.



Reporte (pdf)



SON 5 SUGERENCIAS

2
PÁGINAS

SUGERENCIAS PARA APRENDER A TOLERAR LA FRUSTRACION

http://www.asistenciaempresarial.com/pdfs/Manejo_de_la_Frustracion.pdf

Video-refo (youtube)

13:54
MINUTOS



MEDITACIÓN GUIADA PARA SOLTAR EL ENOJO Y LA FRUSTRACIÓN
POR ARMONIZA CON GORETTI

http://y2u.be/5bXdeH_pSPs



Recuerda

“La frustración es un signo muy positivo. Significa que la solución a tu problema está dentro del alcance, pero lo que estás haciendo actualmente no está funcionando y necesitas cambiar tu enfoque para lograr tu objetivo”. Anthony Robbins

Una producción educativa de



deseñela™