Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Tolerancia a la frustración

Caja de herramientas

IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN
DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

Presentación

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **"Tolerancia a la frustración"**. Su objetivo es ofrecerte algunos **consejos y herramientas que te ayuden a desarrollar dicha habilidad.** Así mismo tendrás más elementos para aprender a tomar decisiones más conscientes.

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Es la capacidad de paciencia y reflexión ante la inconformidad que se presenta cuando una necesidad o anhelo no es cubierto. Una alta tolerancia a la frustración contribuye al bienestar psicológico y la baja tolerancia puede producir alteraciones y malestares psicológicos.

La tolerancia a la frustración es una habilidad que se puede desarrollar de diversas formas, a lo largo de esta caja de herramientas encontrarás diferentes técnicas como:

- Fortalece tu autoconcepto y autoestima
- Planea metas/objetivos reales y claros
- Aprende a reconocer tus emociones
- Reconoce tus pensamientos

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

FORTALECE TU AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

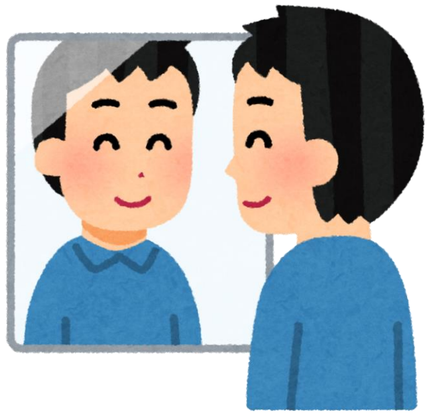
Fortalecer tu autoestima y autoconcepto requiere trabajo constante, a continuación te presentamos algunos ejercicios que pueden ayudar para este fin.

Deshazte de la negatividad:

Piensa de manera positiva, identifica aquellas frases negativas que constantemente te dices o pasan por tu mente y sustitúyelas por afirmaciones positivas, escríbelas en primera persona, reconócete y felicítate por tu esfuerzo.

Refuerza la visión positiva que tienes sobre ti:

Para ello escribe desde una perspectiva positiva 5 cualidades sobre ti, escribe otras 5 cualidades pero que tus allegados reconozcan en ti y por último reflexiona cuáles contribuyen más a tu autoestima.



Para conocer más sobre el tema visita el siguiente contenido:

Autoestima y amor propio

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

APRENDE A RECONOCER TUS EMOCIONES

Reconocer nuestras emociones tiene múltiples beneficios, por ello es importante fortalecer esta habilidad, a continuación te presentamos ejercicios que te ayudarán:

Identifica tus emociones

Durante una semana reflexiona y escribe todos los días a modo de diario sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción sentiste con mayor intensidad durante el día?
- ¿Qué pensaste sobre dicha emoción (si era agradable, desagradable, etc)?
- ¿Realizaste alguna acción o movimiento derivado de dicha emoción?
- ¿Sentiste algún cambio en tu cuerpo cuando se presentó la emoción o durante la emoción?

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Mis emociones y yo

Con base a la actividad anterior reflexiona si hubo una o varias emociones de las cuales intentaste huir o evadir y describe lo siguiente:

- Explica cuál fue la situación
- Detalla cuales fueron tus acciones al intentar evitar la o las emociones.
- Explica que consecuencias a corto y largo plazo se presentaron o pudieran presentarse debido a que se intentó huir de dichas emociones.
- Describe cuál es la diferencia que encuentras entre ambas consecuencias.
- Escribe cuál es tu conclusión de este ejercicio.

Para conocer más sobre el tema visita el siguiente contenido:

Conociendo las emociones

Diario de las emociones

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

PLANEA OBJETIVOS

Establecer y planear objetivos claros nos ayuda a estar motivados, concentrados y tener un desarrollo personal, a continuación te brindaremos algunos consejos para planear de manera adecuada tus objetivos:

Específicos:

Establece tus objetivos de la manera más clara y concreta posible.

Alcanzables:

Es sumamente importante que diseñes tus objetivos de forma realista pero retadora.

Medibles:

Deben ser medibles para visualizar nuestra evolución y estimar con precisión si se cumplen.

Con un plazo:

Establece un límite de tiempo para el cumplimiento del objetivo.

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

PLANEA OBJETIVOS

Al reconocer los pensamientos que tienes con más frecuencia, podrás hacerte cargo de modificar aquellos que no te ayuden a conservar tu paz mental.

Esto lo puedes hacer con ayuda del semáforo de los pensamientos.

- Verde: Pensamientos que te ayudan, producen sentimientos y sensación de tranquilidad.
- Amarillo: Son pensamientos de observación, de "darse cuenta".
- Rojo: Nos hacen sentir más enojados, preocupados, tristes o con miedo.

Para conocer más sobre el tema visita el siguiente contenido: Semáforo de los pensamientos

Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Recuerda practicar estos consejos y herramientas continuamente para obtener resultados.

Da click aquí para conocer todo el material disponible que tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.