



TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

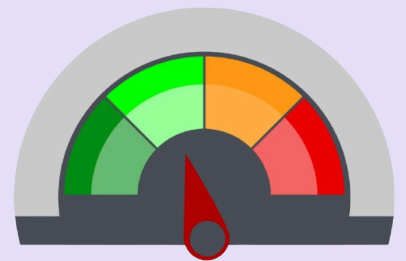


¿Qué es la frustración?

Es una emoción que se experimenta cuando una necesidad, un deseo o un objetivo no se satisface.

La intensidad y la duración de la frustración depende de:

- La genética, el contexto, las motivaciones, los pensamientos y aprendizajes.
- La disparidad entre la expectativa y lo que en realidad sucede.



¿Qué puede provocar?

- Ansiedad
- Miedo
- Agresividad
- Enojo
- Baja autoestima
- Entre otros

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.



Alta tolerancia



Una alta tolerancia a la frustración contribuye al bienestar psicológico.



Baja tolerancia



Una baja tolerancia puede producir alteraciones y malestares psicológicos.



La frustración es inevitable, la experimentamos continuamente en la vida cotidiana, por ello es importante afrontarla y aprender de esta para manejar posteriormente dichas situaciones de manera efectiva.

Te recomendamos visitar la página IPN Conexión Saludable, donde encontrarás herramientas y técnicas de relajación que puedes usar para el manejo de la frustración.

