

RETO 5: MANEJAR LA FUSTRACIÓN, EL ÉXITO Y LAS EXPECTATIVAS

¿Qué es para ti el éxito?

Enumera del 1 al 10 las cosas que deberías conseguir en los próximos años para consideras que has alcanzado el éxito (para ti).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

TROFEO POR
MI TRIUNFO



Elaborado por Iris Martín Arconada

Indica y razona si realmente son cosas que quieres tú o que quieren otras personas de ti (sociedad, familias, amigos...)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Qué conclusiones extraes?

¿Cómo te sentirías si no consigieras esas cosas?

¿Sabes qué es la frustración? ¿Qué es?

Sí No

¿CUÁNDO?



¿Cuál es la situación que más frustración te ha generado en tu vida?

¿Cómo la superaste?



¿Sabes manejar la frustración o te quedas atascado en ese sentimiento?

Y ahora nos vamos a ...



<https://www.psiquion.com/blog/baja-tolerancia-frustracion>

¿Cuáles sufres? Indica el nombre y pon si sí o si no.

¿Cuáles aplicas? Indica el nombre y pon si sí o si no.

Consecuencias de la baja tolerancia a la frustración

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | |

¿Qué podemos hacer para aumentar la tolerancia a la frustración?

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

¿Te ha ocurrido alguna vez que te han recomendado una película y tenías unas expectativas tan grandes, que por eso finalmente no te ha parecido que era para tanto?

Sí No

¿Te ha ocurrido en alguna otra situación? ¿Cuál?

Sí No

¿Por qué crees que ocurre eso?



Por el contrario, también ocurre que te surge un plan del que nadie había organizado y te sorprende porque no tenías ninguna expectativa.

¿Te ha ocurrido alguna vez en otra situación? ¿Cuándo?

Sí No

¿Por qué nos influyen tanto las expectativas (las ideas que nos hacemos de las cosas)?

¿Qué podemos hacer para que esto no ocurra?