

CÓMO ENFRENTAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



1.¿Cómo reaccionaban mis cuidadores cuando yo cometía un error o lloraba?

2.¿Qué conductas de mi hijo activan mi enojo o frustración de forma exagerada?

3.¿Qué le prometería hoy a mi yo pequeño para que se sienta seguro conmigo?



Que es ?

La frustración se define como el sentimiento de tristeza y decepción que nos provoca la imposibilidad de satisfacer una necesidad o deseo.
genera sensaciones como angustia o ansiedad, enfado o tristeza.



convivencia_digital y solegarceso 1:02



LA FRENTE AL DESAF

EDAD GARCÉS, DIRECTORA DE LA FUI

| PATACL | PATA_CL |

LOS NIÑOS NACEN SIN ESTA CAPACIDAD



01

A LO LARGO DE SU DESARROLLO
APRENDEN A PONER EN PALABRAS
SUS NECESIDADES Y SENTIMIENTOS

02

NORMAS Y LÍMITES

03

EVITAR SUS PROBLEMAS NO LOS
SOLUCIONA

**ES IMPORTANTE BRINDARLES HERRAMIENTAS
PARA AYUDARLES A GESTIONAR SU
FRUSTRACIÓN**



CÓMO HACEMOS ESTO?

CORREGULACIÓN

La **corregulación**:

- proceso mediante el cual dos sistemas nerviosos se conectan para ayudarse mutuamente a recuperar el equilibrio emocional y la calma.
- demuestra que los seres humanos necesitamos de un "otro" significativo —a través de la mirada, la voz o el contacto— para suavizar las respuestas de estrés, miedo o frustración.

Los pilares biológicos de la **corregulación**:

- **Neuronas espejo**: Redes cerebrales que imitan y reflejan los estados emocionales, gestos y tensiones de la persona que tenemos enfrente.
- **Sistema nervioso autónomo**: Tu cuerpo detecta las señales de seguridad o peligro en el tono de voz y la postura del otro (teoría polivagal).
- **Sintonía no verbal**: El ritmo respiratorio y cardíaco de dos personas se sincroniza de forma inconsciente cuando existe una conexión genuina.



VIDEO



Conductas asociadas a la baja tolerancia a la frustración

- Son más impulsivos e impacientes.
- Buscan satisfacer sus necesidades de forma inmediata.
- Son exigentes. Tienen una baja capacidad de adaptabilidad.
- Pueden desarrollar con más facilidad cuadros de ansiedad o depresión.
- Creen que todo gira a su alrededor.
- Piensan de forma radical: blanco o negro, no hay punto intermedio.



No le des todo hecho, deja que haga cosas y que pueda aprender de sus errores.

Identifica con



que aprenda a hacer cosas y que pueda aprender de sus errores



humanoenconstruccion

0:30



Grassia

