

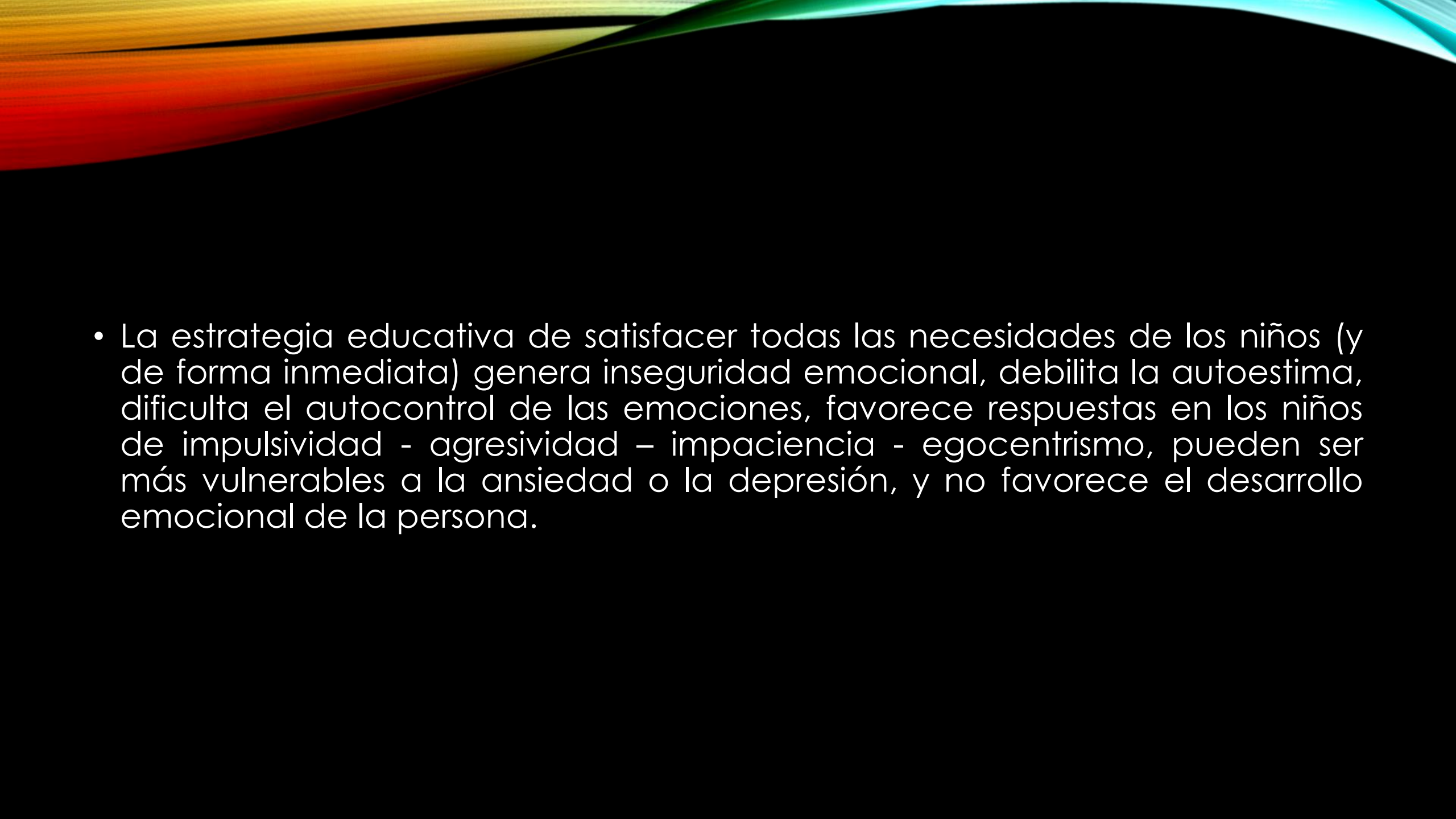
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

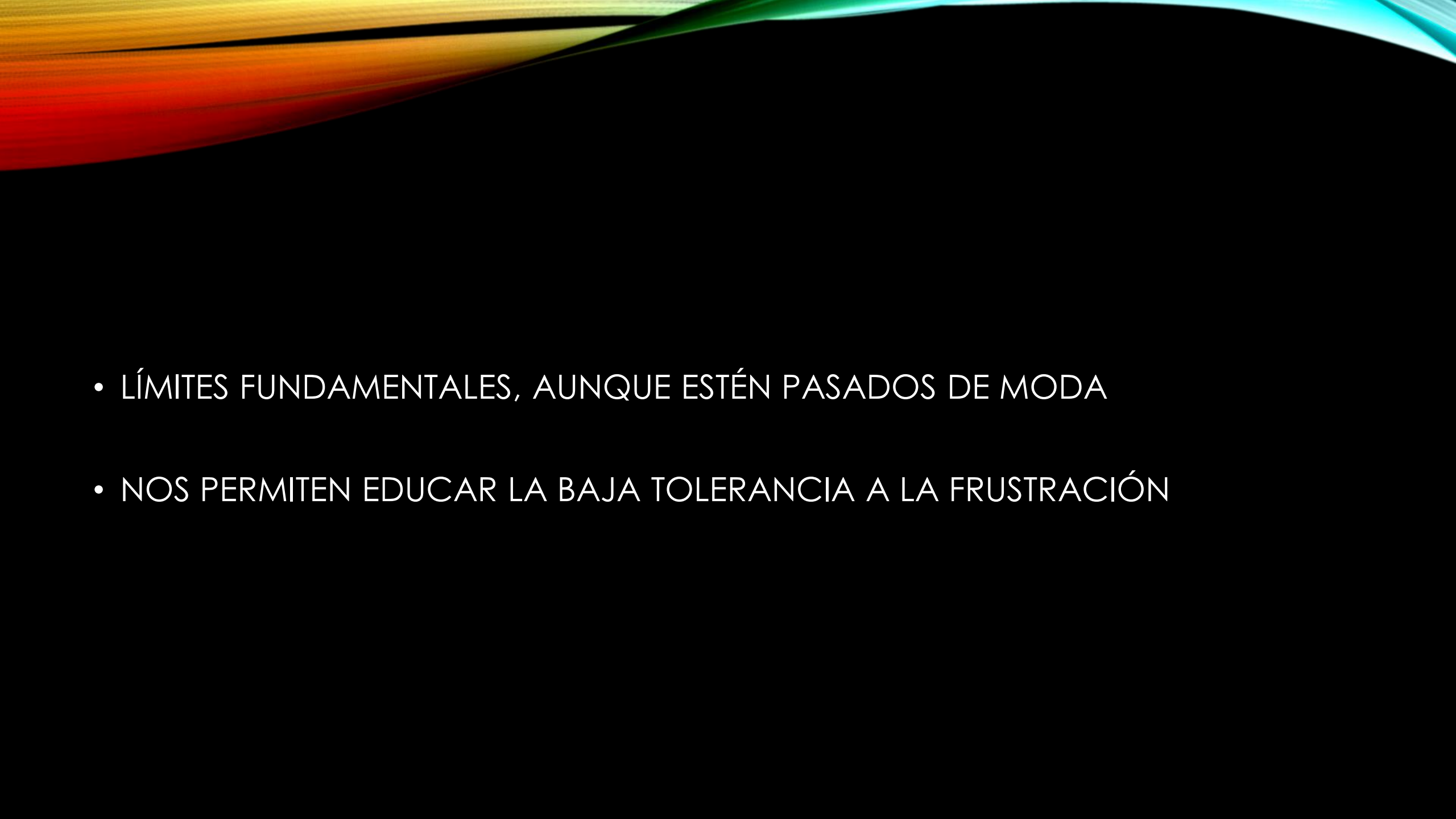


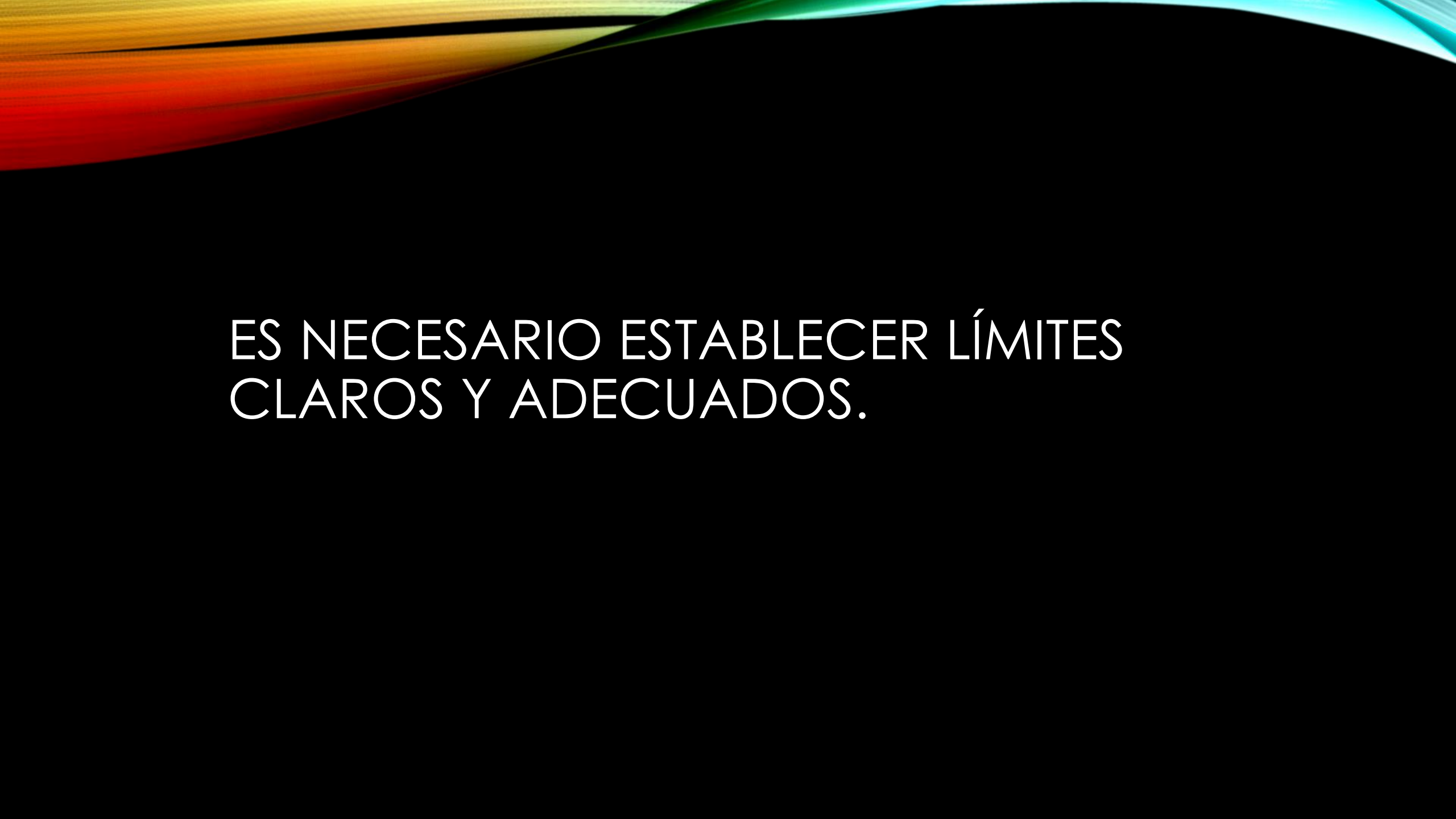
- 
- JUSTIFICACIÓN A ULTRANZA DEL NIÑO ES CONTRAPRUDECENTE
 - SOBREPOTECCIÓN (PROTECCIÓN NATURAL FRENTE A HIPERPROTECCIÓN)
 - EDUCAR ES DEJAR IR (AUTONOMÍA)
 - HIPERPROTECCIÓN: MADRES HELICÓPTERO (EMOCIONES BUENAS Y MALAS)
 - PACIENCIA, SABER ESPERAR NO INTERVENIR A LA PRIMERA
 - DAR ALTERNATIVAS “YA VEREMOS”
 - JUEGO FUNDAMENTAL (LIBRE Y SIN ESTRUCTURAR)

DEFINICIÓN

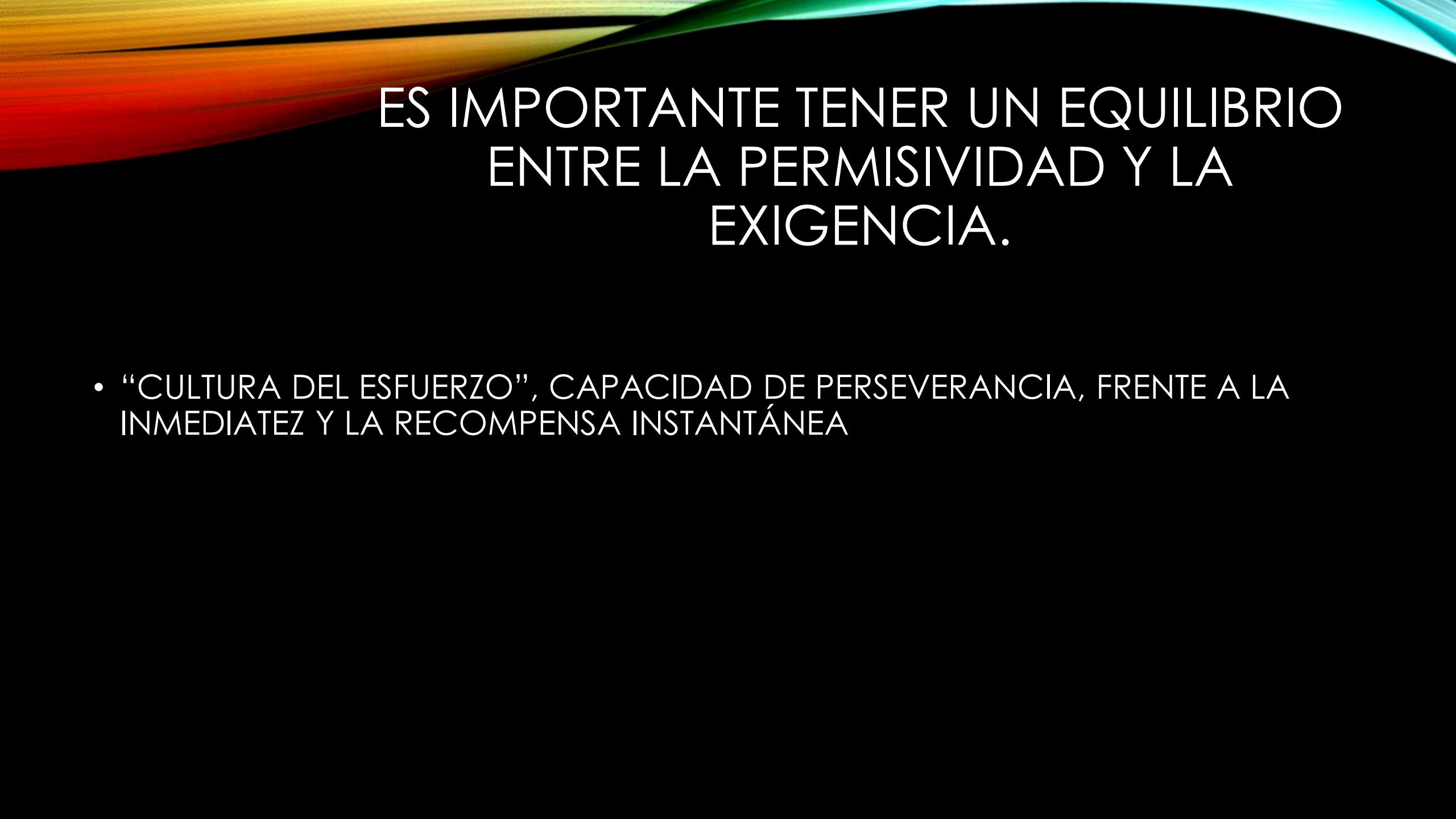
- La “tolerancia a la frustración” es una destreza emocional necesaria para las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos, la autoestima, la fuerza de voluntad, la capacidad de autocontrol, la flexibilidad, la capacidad de adaptación y la capacidad de superación. Al ser una “destreza”, se puede “entrenar” y aprender.

- 
- La estrategia educativa de satisfacer todas las necesidades de los niños (y de forma inmediata) genera inseguridad emocional, debilita la autoestima, dificulta el autocontrol de las emociones, favorece respuestas en los niños de impulsividad - agresividad – impaciencia - egocentrismo, pueden ser más vulnerables a la ansiedad o la depresión, y no favorece el desarrollo emocional de la persona.

- 
- LÍMITES FUNDAMENTALES, AUNQUE ESTÉN PASADOS DE MODA
 - NOS PERMITEN EDUCAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

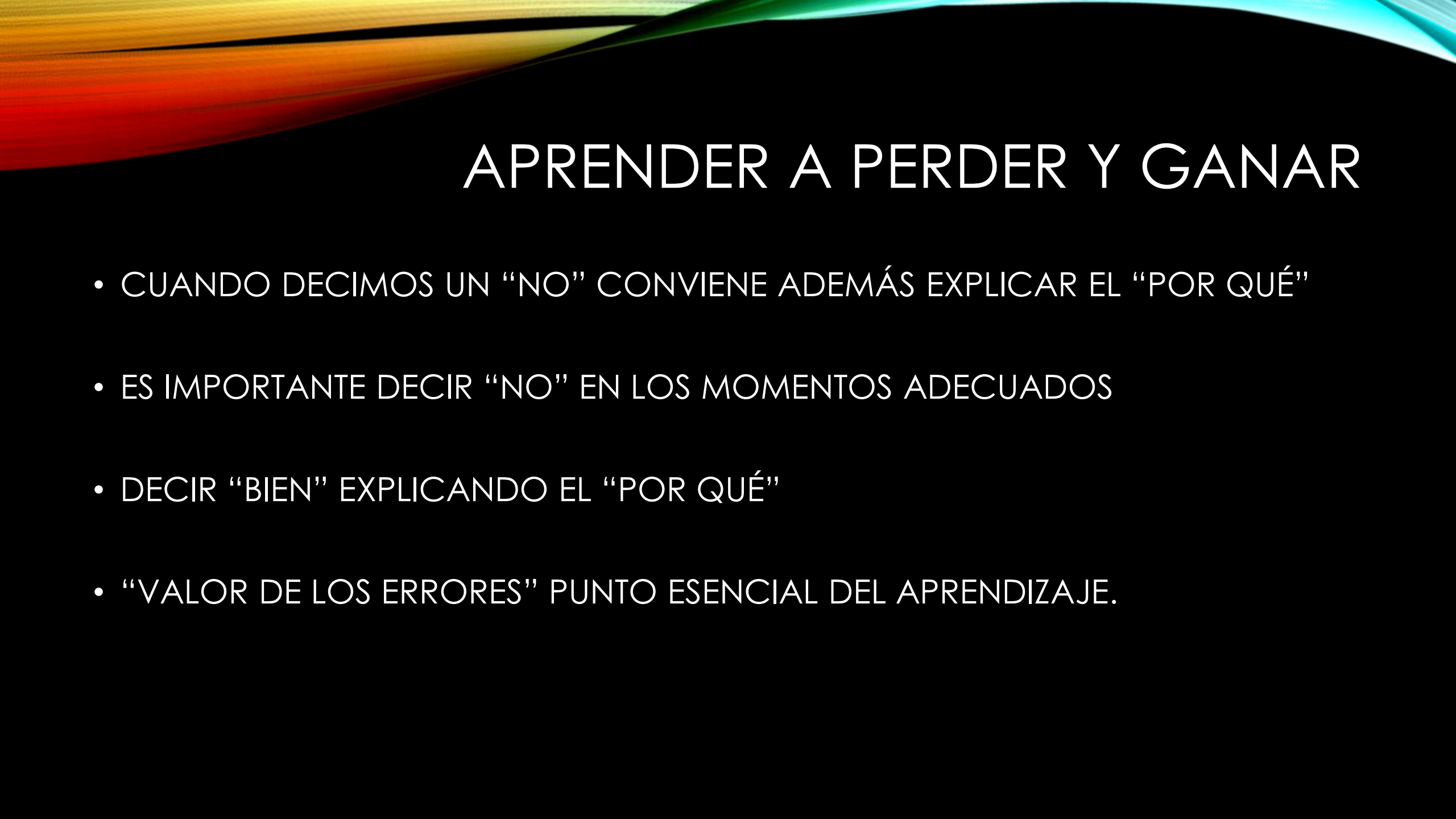


ES NECESARIO ESTABLECER LÍMITES
CLAROS Y ADECUADOS.



ES IMPORTANTE TENER UN EQUILIBRIO ENTRE LA PERMISIVIDAD Y LA EXIGENCIA.

- “CULTURA DEL ESFUERZO”, CAPACIDAD DE PERSEVERANCIA, FRENTE A LA INMEDIATEZ Y LA RECOMPENSA INSTANTÁNEA



APRENDER A PERDER Y GANAR

- CUANDO DECIMOS UN “NO” CONVIENE ADEMÁS EXPLICAR EL “POR QUÉ”
- ES IMPORTANTE DECIR “NO” EN LOS MOMENTOS ADECUADOS
- DECIR “BIEN” EXPLICANDO EL “POR QUÉ”
- “VALOR DE LOS ERRORES” PUNTO ESENCIAL DEL APRENDIZAJE.



IMPORTANCIA DE LA CAPACIDAD DE ELECCIÓN

ALGUNAS RECOMENDACIONES FINALES

- HACER COSAS POR SÍ MISMO (LLEVAR LA MOCHILA)
- ENSEÑAR A IDENTIFICAR EL “SENTIMIENTO DE FRUSTRACIÓN”
- SUSTITUCIÓN ELIMINA CAPACIDADES, CUMPLE CON LO SOLICITADO PERO NO REFUERZA CAPACIDADES, NI COMPETENCIAS
- REFORZAMIENTO DE ACCIONES DE CORRECCIÓN Y DE SUPERACIÓN
- ENSEÑAREMOS CAMINOS ALTERNATIVOS PARA LA RESOLUCIÓN DE DIFERENTES ACCIONES.
- LECTURA DE CUENTOS E IDENTIFICACIÓN DE PERSONAJES Y SITUACIONES
 - Las Emociones de Nacho, Liesbet Slegers
 - Las Jirafas no pueden bailar, Giles Andreae
 - ¡Qué rabia de juego!, Toni y Tina 2 (Xabier Salomó)

CONFERENCIA MUY RECOMENDABLE PARA ENTENDER PELIGROS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES

I Congreso
regional de
**Bienestar
Emocional
en el ámbito
educativo**
24 y 25 de marzo
TOLEDO



Consejería de Educación,
Cultura y Deportes
Formación Profesional

**Peligros y conductas inadecuadas,
derivadas del uso de las redes sociales
y nuevas tecnologías**

Pablo Duchement

**REFLEXIONA SOBRE LA PROPIA
FRUSTRACIÓN QUE A VECES SUFRES Y
COMPRENDERAS MEJOR EL CAMINO A
SEGUIR**

**GRACIAS POR VUESTRO TIEMPO Y
VUESTRA ATENCIÓN**

pplq02@educastillalamancha.es