



Lic. Xóchitl Evelyn Robles
(871)3-34-15-17

Lic. Mariana Hurtado
(871)1-18-38-69

Lic. Patricia de la Cruz
(871)2-74-34-30

INSTITUTO EDUCATIVO HUMANITAS

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN & RESILIENCIA



MAYO 2015

Lic. Psic. Mariana Hurtado | Lic. Psic. Patricia de la Cruz
| Lic. Psic. Xóchitl Robles



Lic. Xóchitl Robles Robles
(912) 24 24 25

Lic. Mariana Hurtado
(912) 24 24 25

Lic. Patricia de la Cruz
(912) 24 24 25

Programa:

- Retomando el tema...
- Video
- Juego terapéutico
- **Resiliencia**
- Juego terapéutico
- Cierre con un héroe



Retomando el tema de la frustración...

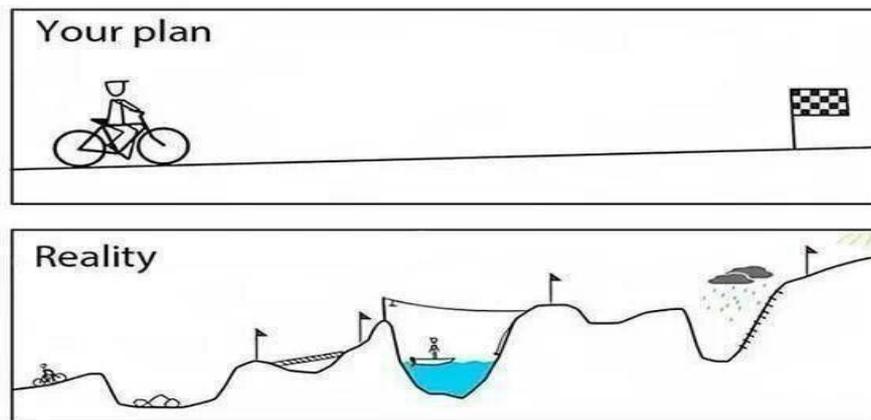
La frustración es una **vivencia emocional** que se presenta **cuando un deseo**, un proyecto, una ilusión o una necesidad **no se llega a satisfacer o a cumplir**.

“La frustración es un estado transitorio y, por tanto, no permanente”.



Retomando el tema de la frustración...

*“En resumen, cabe recordar que la frustración forma parte de la vida. Aunque no se puede evitar, se puede aprender a manejarla y superarla, y aumentar de esta forma la tolerancia a la misma. **Aprender a tolerar la frustración facilita que nos enfrentemos con éxito a la vida. Por ello, cuanto antes aprendamos, mejor**”.*





“Frases asesinas”

Tengo miedo

Siempre estoy en problemas

No confío en mí

A mí nada me sale bien

Debo hacer esto

Todos están en contra de mí

Estoy furioso

Nadie me quiere

Yo nunca

Si yo solo pudiera

Yo siempre

Me lo merezco

No tengo suerte

Así me tocó (es mi cruz)

LOS INTROYECTOS SON COMO COMIDA QUE NOS TRAGAMOS SIN MASTICAR. SI NO MASTICO LO QUE ESTOY COMIENDO, NO SÉ SI ESA COMIDA ME GUSTA, QUÉ SABOR TIENE, SI ME VA A SENTAR BIEN, SI ME APETECE COMÉRMELA... ME LA ESTOY “TRAGANDO” SIN NI SIQUIERA HABERLA ELEGIDO.

Ejemplo caso 2: Jorge

1.- Identifica tu introyecto.

R= Los hombre no lloran, llorar es símbolo de debilidad.

2.- Pregúntate: ¿este introyecto es aplicable para todos los casos?

R= Bueno, hasta mi papá lloró una vez cuando perdió en la gran final su equipo de futbol. Es más, lo primero que hicimos todos en esta vida fue llorar y si no lo hicimos, pues el pediatra nos dio una nalgadita para que lo hiciéramos y pudiéramos jalar aire.

3.- Pregúntate: ¿este introyecto aplica para todas las personas?

R= No, hay hombres que han llorado, dice la biblia que Jesús lloró, mi amigo lloró cuando murió su mamá.... ¡Hombres y mujeres lloran!

4.- Pregúntate: ¿este introyecto es aplicable en todo momento?

R= Creo que hay momentos en la vida en que por la propia salud, es necesario llorar y hay otros momentos en que no es útil.

5.- Evalúa si deseas continuar con el introyecto.

R= Cuando he llorado me he sentido liberado... ¡No quiero este introyecto en mi vida!

6.- Pon en acción la decisión del punto anterior.

R= Decido llorar

Resultado= Me siento liberado y esto en nada afecta mi identidad sexual.

“NO TODOS LOS INTROYECTOS NOS PERJUDICAN, SIN EMBARGO LOS QUE SÍ LO HACEN PUEDEN LLEGAR A LIMITARNOS SERIAMENTE COMO PERSONAS, MERMANDO LA CAPACIDAD DE ESCOGER POR NOSOTROS MISMOS, DEFINIENDO NUESTRAS RELACIONES, NUESTRA VIDA LABORAL, ETC... EN DEFINITIVA, OBSTACULIZANDO NUESTRA REALIZACIÓN PERSONAL Y TAPANDO NUESTROS VERDADEROS DESEOS Y NECESIDADES”.



Resiliencia

**“UN GUERRERO RESPONSABLE NO ES
ALGUIEN QUE TOMA EL PESO DEL MUNDO
EN SUS HOMBROS, SINO ALGUIEN QUE HA
APRENDIDO A TRATAR CON LOS DESAFÍOS
DEL MOMENTO” –**

PAULO COELHO

Resiliencia

La **resiliencia** es la capacidad de **afrontar y adaptarse bien a la adversidad** saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal.



Significa "rebotar" de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o un resorte.



Resiliencia

La resiliencia se aprende en un **proceso** que **requiere tiempo** y **esfuerzo** y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.



Una combinación de factores contribuye a desarrollar la resiliencia.

Un factor

IMPORTANTE



Relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia

- Amor y confianza
- Modelos de estímulos y seguridad

Los grandes cambios
siempre vienen acompañados
de una fuerte sacudida.

No es el fin del mundo.
Es el inicio de uno nuevo.



Resiliencia



La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que **todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.**

**“LAS PERSONAS RESILIENTES,
NO NACEN, SE HACEN...**

**AL ENCONTRARSE AL BORDE DEL ABISMO, HAN
DADO LO MEJOR DE SÍ Y HAN DESARROLLADO LAS
HABILIDADES NECESARIAS PARA ENFRENTAR LOS
DIFERENTES RETOS DE LA VIDA”.**

Resiliencia



La resiliencia **está vinculada a la autoestima**, por lo que es importante **trabajar con los niños** desde pequeños para que puedan desarrollar sanamente esta capacidad.

→ Estar preparado **para superar obstáculos** y sobrellevarlos.

→ Desarrollar una forma **constructiva de enfrentarse a la vida**

→ **Motivarse** positivamente

Es ideal brindarles **comprensión, optimismo, buen humor, afecto y ayudarlos a aceptarse y confiar en ellos mismos**. Por el contrario, aquellos niños que son maltratados, humillados o incomprensidos son menos propensos a conseguir enfrentarse sanamente a los conflictos.

¿Cómo podemos desarrollar la resiliencia en los niños?

Hacer y tener amigos

Enseñar a los niños a ayudar a los demás

Mantener una rutina diaria

Combatir la inquietud y la preocupación

Enseñar a los niños a cuidarse



Animar a los niños a fijarse metas

Alimentar una autoestima positiva

Enseñar a los niños a ver lo positivo incluso en las cosas malas

**Estimula el autoconocimiento en los niños
= Inteligencia emocional**

Aceptar que el cambio es parte de la vida

¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

¿Cómo es una persona resiliente?

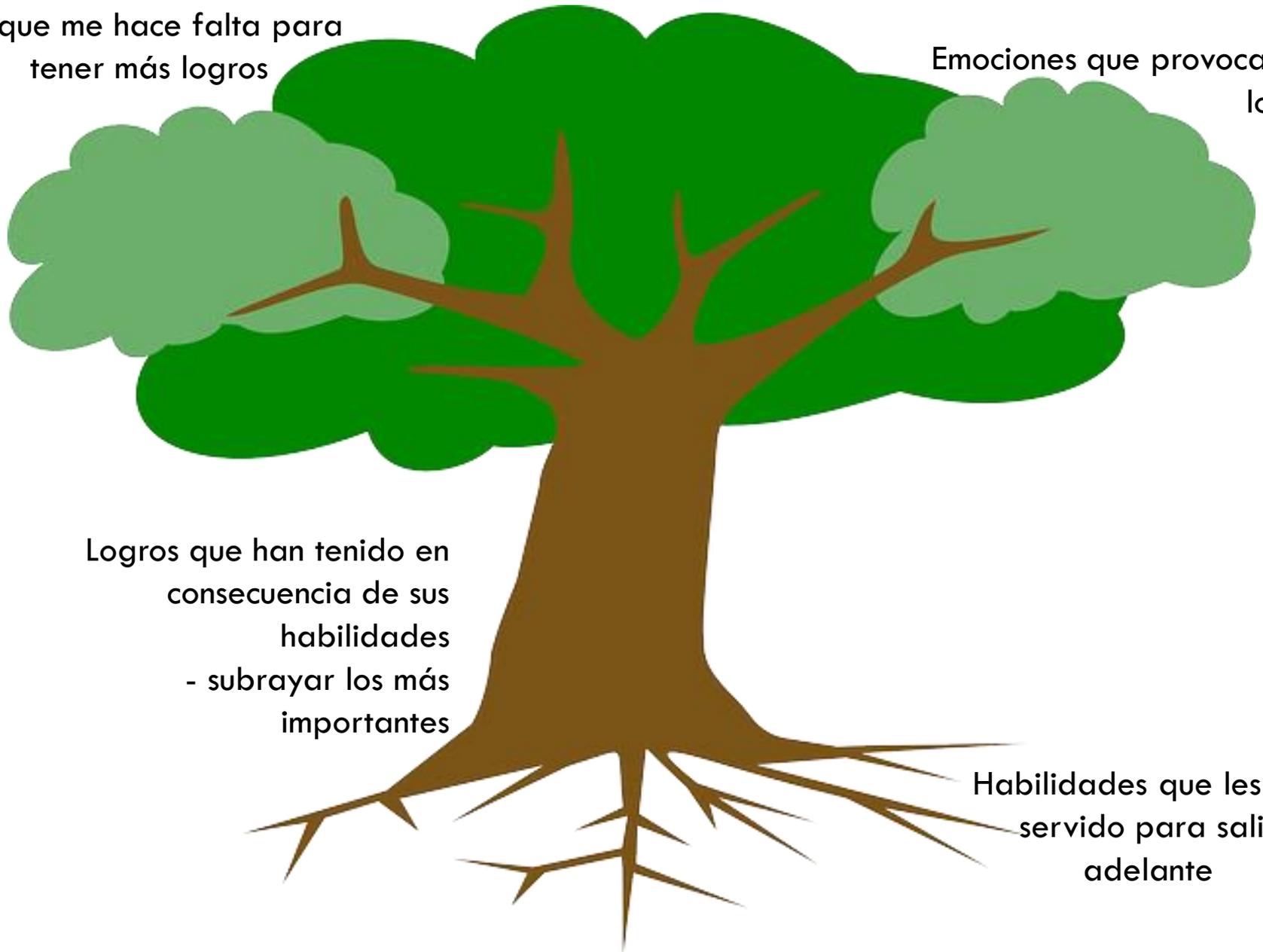
¿Cómo se relaciona con la tolerancia a la frustración?



“EL ÁRBOL DE MIS LOGROS”

Lo que me hace falta para tener más logros

Emociones que provocan sus logros



Logros que han tenido en consecuencia de sus habilidades
- subrayar los más importantes

Habilidades que les han servido para salir adelante

**“UN HÉROE ES UNA PERSONA COMÚN Y CORRIENTE
QUE ENCUENTRA LA FUERZA PARA RESISTIR Y
PERSEVERAR A PESAR DE OBSTÁCULOS
ABRUMADORES” – CHRISTOPHER REEVE**

Para consulta

<http://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

<http://definicion.de/resiliencia/>

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

<https://bcngestalt.wordpress.com/2014/10/28/creencias-que-nos-limitan-los-introyectos/>

Libro : Juego Psicoterpéutico para el Desarrollo Emocional

