

EJERCICIOS

para

IDENTIFICAR

EXPRESAR

GESTIONAR

FRUSTRACIÓN

en niños



EJERCICIOS

para trabajar **TOLERANCIA FRUSTRACIÓN**

en niños

Tu FRUSTRACIÓN o enfado es una EMOCIÓN desagradable de ALTA intensidad , provoca mucho MALESTAR, ¿cuánto?

1-10



Mi FRUSTRACIÓN se parece a... DALE FORMA



SITUACIÓN DE ARRANQUE

TOMAR EL CONTROL

DESCRIBE esa situación de arranque que ha originado esta intensa emoción (EJEMPLIFICA y visualiza tu último momento de frustración)

IDENTIFÍCALA

LUGAR

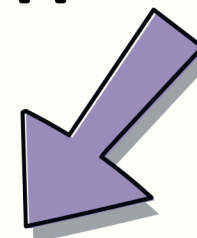
HORA

IMPLICADOS

DESARROLLO

REACCIONES

CONSECUENCIAS A CORTO



EJERCICIOS

para trabajar

TOLERANCIA FRUSTRACIÓN

en niños



RODEA 2 palabras que describan esta emoción...

MALA SUERTE

SORPRESA

CULPA

ERROR

DESILUSIÓN

EQUIVOCACIÓN

BLOQUEO

ENGAÑO

FRACASO

PENA

NERVIOSISMO

DESACIERTO

PREOCUPACIÓN

VERGÜENZA

DESCONTROL

TRISTEZA

DISGUSTO

CONFUSIÓN

MIEDO

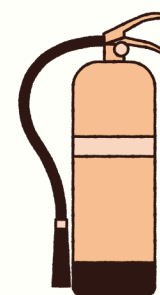


Coge tu EXTINTOR de incendios interior

PON FRENO A LOS PENSAMIENTOS FEOS

A esa frustración que sientes y llena tu cabeza de pensamientos malos créale un PERSONAJE

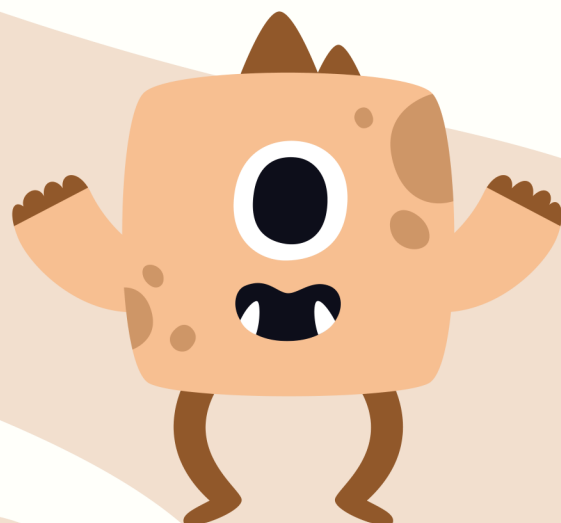
INVENTADO



CREA tu monstruito ANTI-FRUSTRACIÓN

Un monstruo feo y torpe que aparece cuando empiezas a notar que llegan algunos pensamientos FEOS
¿qué le podrías decir?

"MARCHATE déjame en paz, yo tengo el control, soy capaz de calmarme"



EJERCICIOS

para trabajar

TOLERANCIA FRUSTRACIÓN

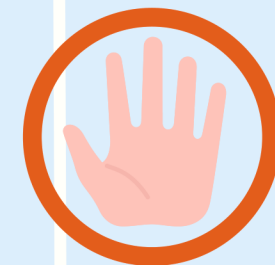
en niños



Llega el momento de buscar tu CALMA

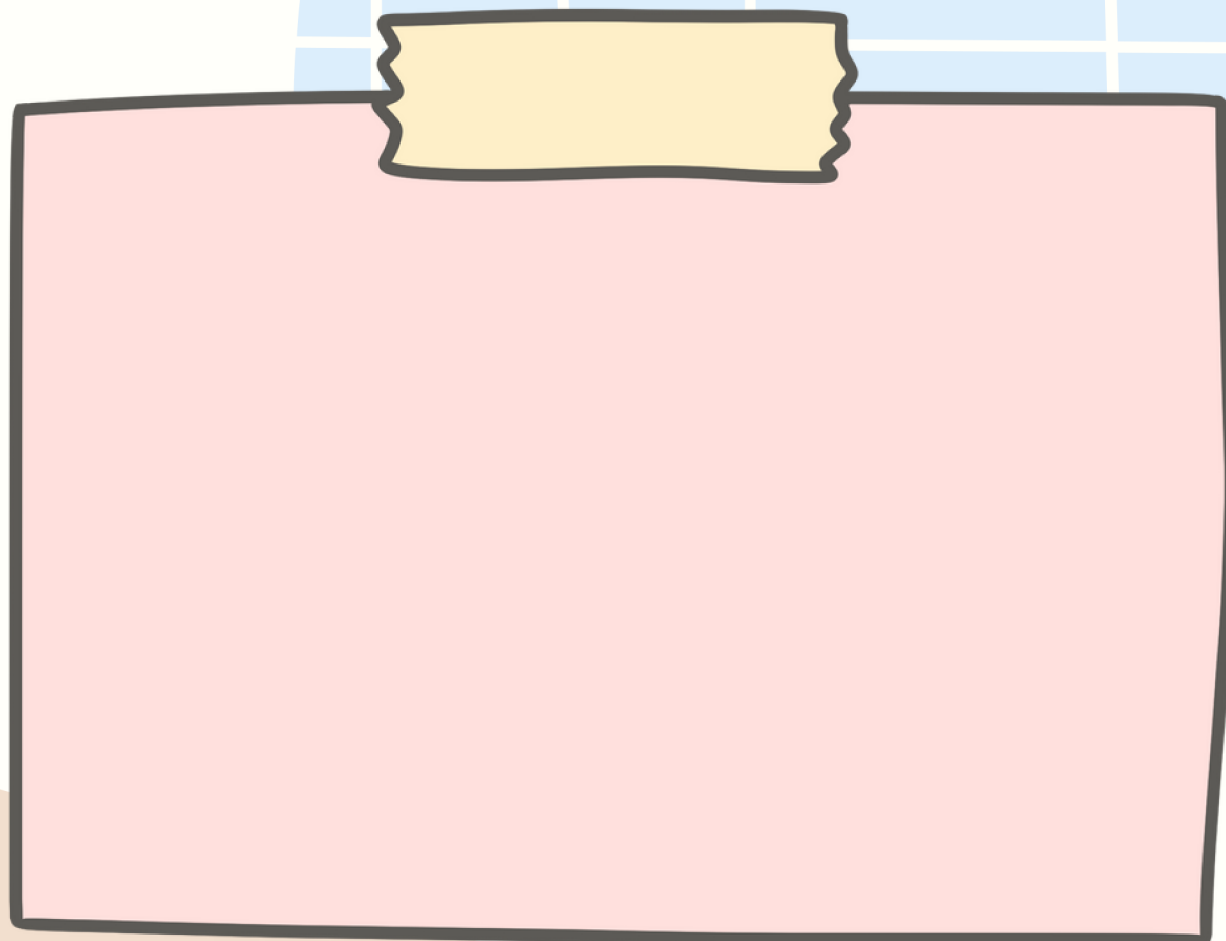
Has identificado tus señales previas, localizado la situación de arranque y hasta dibujado tu gran enojo, necesitas pensar que otras respuestas resultan más adecuadas

QUE REACCIONES SON POSITIVAS...



Escríbelas

En ese momento de máxima frustración cómo sería tu MÁSCARA externa
DIBÚJALO



CREA TU LUGAR DE LA SERENIDAD

Viaja con tu imaginación a este LUGAR ideal donde encontrarías tu TRANQUILIDAD

DESCRÍBELO



EJERCICIOS

para trabajar **TOLERANCIA FRUSTRACIÓN**

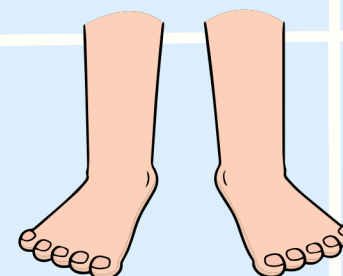
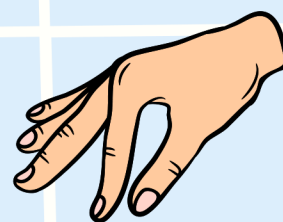
en niños



Tu FRUSTRACIÓN necesita descargar mucha tensión acumulada

¿Qué baile podrías realizar para descargarla?

MUEVE MANOS Y PIES



Qué nivel de CALMA has alcanzado... **1-10**

PREGÚNTATE



EMPATIZA CONTIGO

¿Qué hubieses deseado que sucediera?

¿Qué sensaciones notabas cuando estuviste muy frustrado?

¿Cuánto duró esa frustración?

¿Cómo lograste que se marchase?

¿Qué aprendiste?

¿Que reacciones han sido adecuadas?

EJERCICIOS

para trabajar

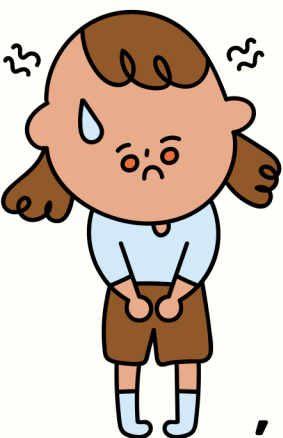
TOLERANCIA FRUSTRACIÓN

en niños



BUSCA el lado bueno de todo esto

**¿Qué tipo de cosas te hacen mucha ilusión VER,
ESCUCHAR, TOCAR, SABOREAR, ...?**



LISTADO

TÉCNICA

5 SENTIDOS

Busca 3 objetos grandes

Busca 3 objetos luminosos

Busca 3 objetos ruidosos

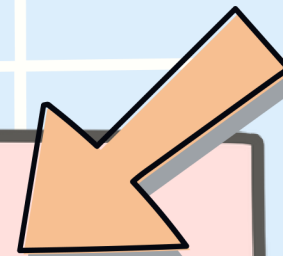
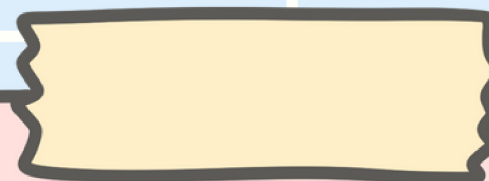
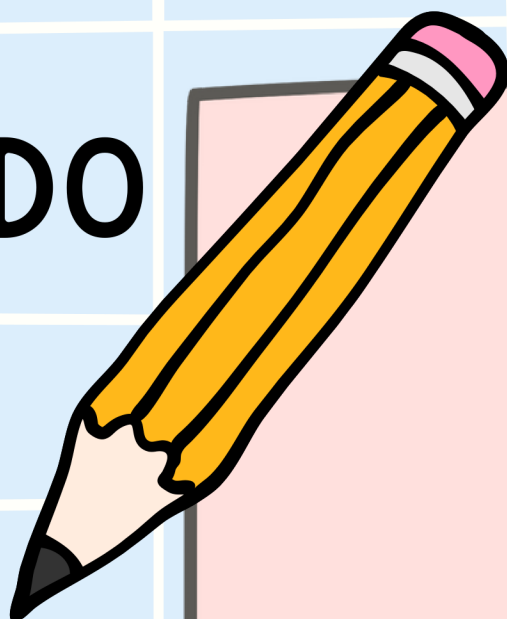
Busca algo que puedas

tocar

Busca algo que puedas

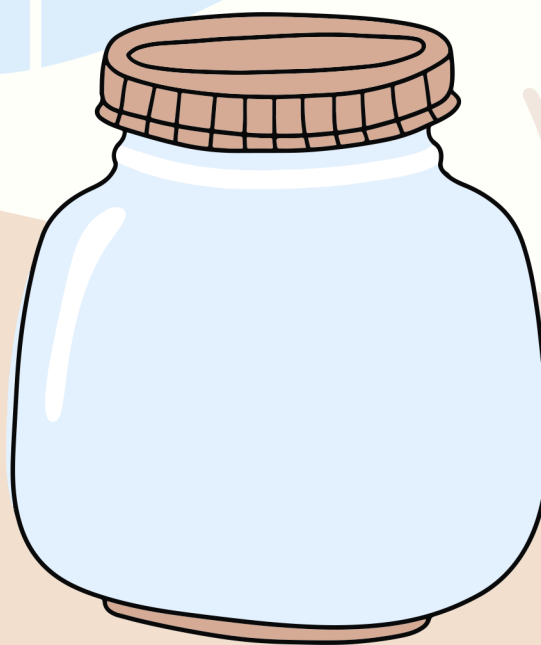
saborear

Busca 3 objetos olorosos



VISTA-TACTO-GUSTO-OÍDO-OLFATO

Crea tu propio tarro
de palabras POSITIVAS



LISTADO

EJERCICIOS

para trabajar **TOLERANCIA FRUSTRACIÓN**

en niños

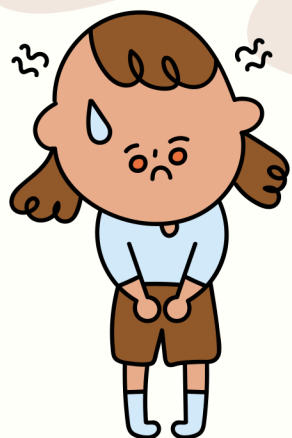


MANO de la angustia-ansiedad

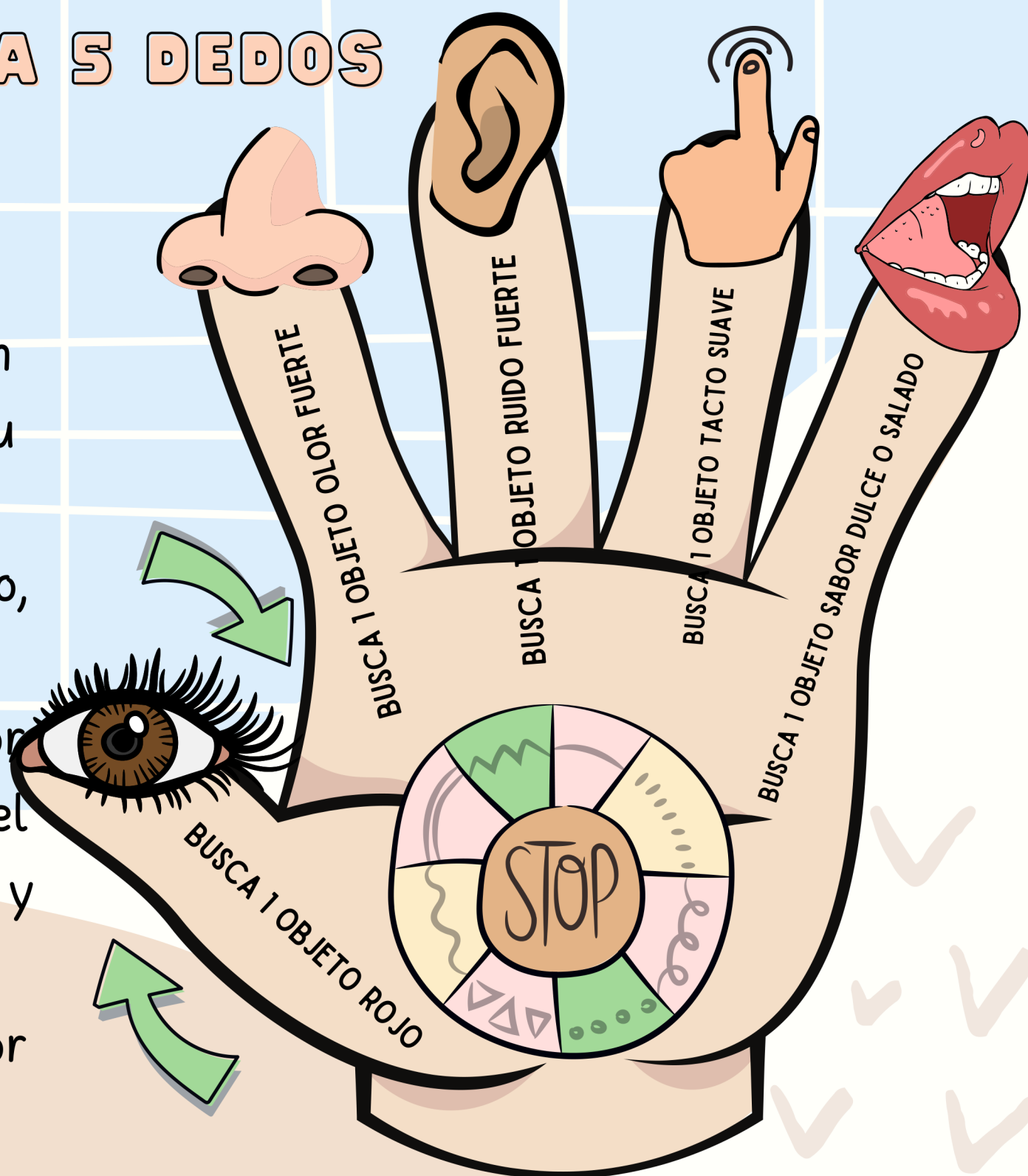
Tu frustración es INTENSA, te hace sentirte muy angustiado, ¿CUÁNTO?

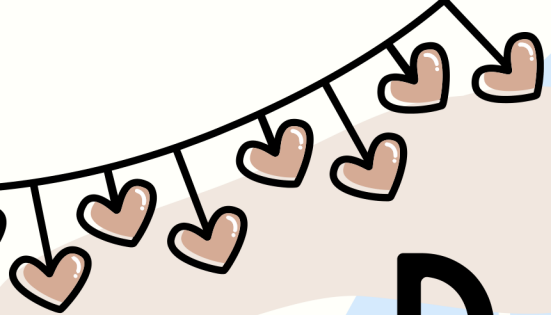
1-10

TÉCNICA 5 DEDOS



Mientras tratas de BUSCAR lo indicado en cada dedo, pasarás tu dedo índice por el contorno de esta mano, mientras subes un dedo, INSPIRAS AIRE por la nariz, en la punta del dedo, MANTIENES AIRE, y cuando bajas por el dedo, EXHALAS AIRE por la boca

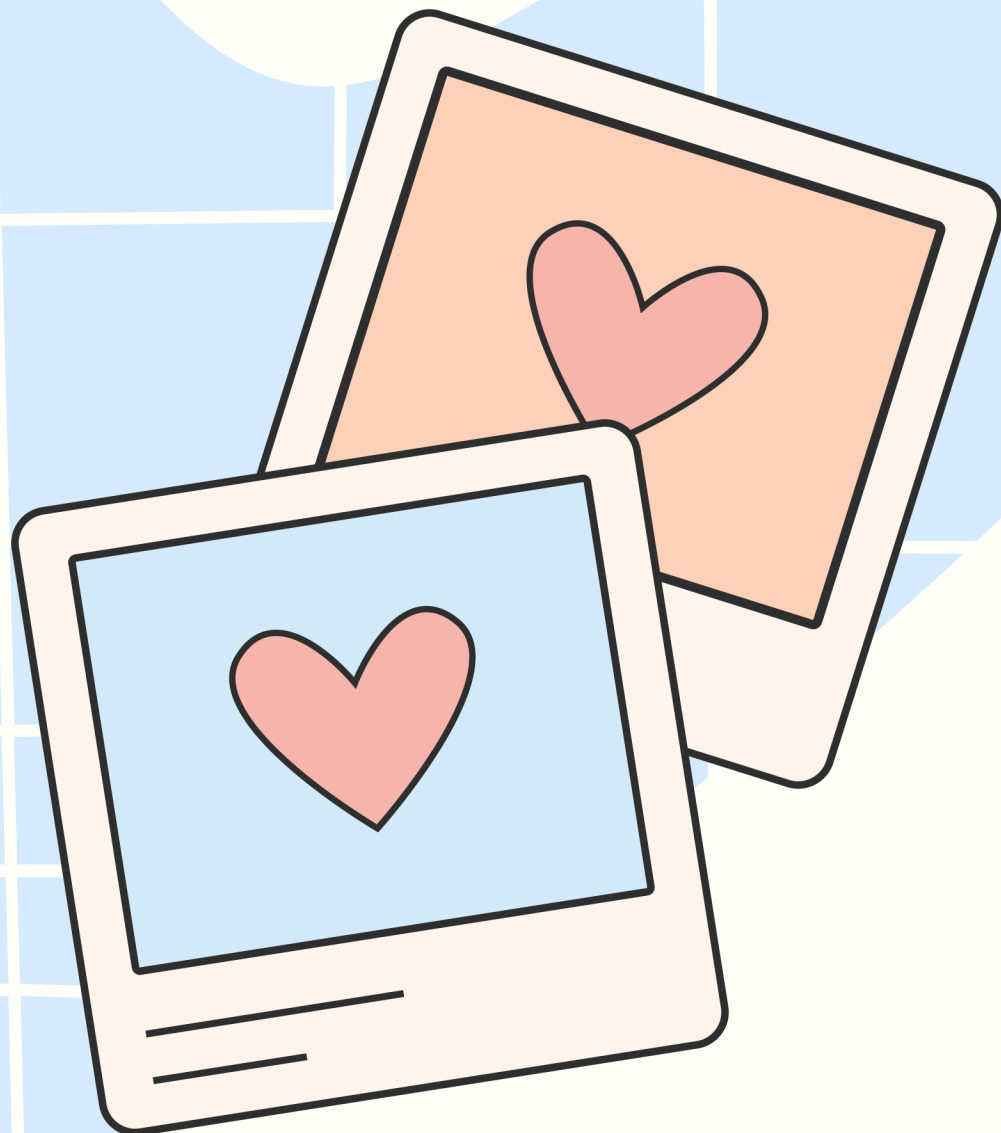




DALE

MUCHO

APOYO



A E S T E P O S T

para más ejercicios

@psico_mporienta