

# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

## FRUSTRACIÓN — 01

Sensación de impotencia desencadenada por el obstáculo, dificultad o incumplimiento de un deseo, ilusión, meta o necesidad.

Las emociones que desencadena son: enfado, ira, agresividad, tristeza, angustia, depresión, retraimiento, impaciencia.



## TOLERANTE A LA FRUSTRACIÓN — 02

Ser tolerante a la frustración es ser capaz de afrontar los problemas o situaciones limitantes; en otras palabras, es saber manejarse sin sentirse desbordado ante situaciones adversas.

Las personas con alta tolerancia a la frustración son capaces de controlar o influir en la situación; actúan adecuadamente ante circunstancias difíciles, mantienen la calma y no se dejan llevar por emociones fuertes ni por la desesperanza o la ansiedad.