



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN E UNIVERSIDADE  
CPI Curros Enríquez

Pazos, 25  
36841 PAZOS DE BORBÉN  
Teléfono 886 110501 – 886 110509  
Fax: 886 110511  
cpi.curros.enriquez.pazos@edu.xunta.es



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
"O FSE inviste no teu futuro"

Bibliotecas  
escolares  
de Galicia



# Estratexias para a xestión da frustración

Departamento de Orientación  
CPI Curros Enríquez  
Curso 2021-2022

# Que é a frustración e porque é importante o seu control?

A frustración é un sentimento que xorde cando non logramos conseguir os nosos desexos. Ante este tipo de situacións, o neno ou nena adoita reaccionar a nivel emocional con expresións de ira, de ansiedade ou disforia, principalmente, aínda que tamén ten reaccións físicas.

Cando o neno ou nena non xestiona nin sabe manexar a frustración, esta acumúlase e aparecen outros sentimentos como enfado, ira ou rabia. Sente o impulso de atacar, franquear o obstáculo e, mesmo de escapar.



*Se permitimos que consiga sempre o que quere cando o pide, se tras unha perrencha obtén o que desexa ou se libra do que non quere, non estamos a ensinarlle a manexar as súas emocións e moito menos as súas condutas.*

Se un neno/a presenta baixa tolerancia á frustración, en parte será debido ás aprendizaxes que tivese e en parte ao seu carácter. Por iso é fundamental ter claro que a frustración é un 'mal necesario' e que os nenos teñen que saber xestionalo.

É fundamental ensinar ás crianzas a tolerar a frustración desde pequenas, a afrontar esas situacións en que non conseguen o que queren, aínda que iso signifique que de vez cando os/as vexamos 'sufrir'.



**Os nenos e nenas que teñen baixa tolerancia á frustración cando chegan a adolescencia, ese “descontrol emocional” pode derivar en condutas de risco ou mesmo en ansiedade e depresión na vida adulta.**

# Como ensinar a tolerar a frustración?

Ofrecer palabras de alento

Non darlle todo feito

Valora o esforzo non o resultado

Usar afirmacións positivas

Dar exemplo no xeito de afrontar os problemas

**Educar na cultura do esforzo**

Pór límites claros e consistentes

Usar técnicas de relaxación

Marcarlle obxectivos realistas e razoábeis

Converter a frustración en aprendizaxe

Usalo reforzo positivo

Ser optimista, buscar o lado positivo

Ensinar a ser perseverante



## **NON CEDER ANTE AS SÚAS RABECHAS**

Ensinarlle cando pedir axuda

Primeiro que tente atopar a solución por si mesmo

Non dicir a todo que si, o non é necesario

Darlle liberdade para facer e equivocarse

Axudarlle a entender o que lle pasa e que verbalice as súas emocións

Buscar xuntos alternativas

A frustración é inevitable na vida

# Recursos para traballar “A frustración na casa e na escola”

## CONTOS: Entre outros títulos destaco:

- “¡NO!” ,Tracey Corderoy Ed. Cubilete
- “Porque sí “, Agnès Laroche Ed. Tramuntana
- “Cuando estoy enfadado” Tracey Moroney Ed. SM
- “Soy el dragón”,Tracey Moroney Ed. Edelvives
- “No me dejan hacer nada” Thierry Robberecht Ed. Cubilete
- “¡Qué rabia de juego!” , Meritxell Martí y Xavier Salomó, ed. Almadraba
- “Las jirafas no pueden bailar”, Giles Andreae y Guy Parker-Ress, ed. Bruño
- “ Rabetas ”,Susana Gómez Redondo Ed.Takatuka
- “ Rabetas ”,Susana Gómez Redondo Ed.Takatuka

## CURTAS

- **La rabieta de Julieta** youtube 7:31 minutos <https://youtu.be/FBROB2IMCaU>
- **Tengo un volcán** youtube 6:12 minutos <https://youtu.be/AIR8-B2lefI>
- **La técnica de la tortuga** youtube <https://youtu.be/vJ9YXCz6bv4> youtube 3'29 minutos (para nenos e nenas)  
<https://youtu.be/MZB2Ny8rwkY> youtube 5'50 minutos (para adultos como aplicar a técnica)

## XOGOS :

- Os xogos de mesa e de equipo axudan ós nenos e ás nenas a mellorar en distintos aspectos relacionados coa frustración:
- Ensínalles que non sempre se gaña e que perder non pasa nada, o importante e divertirse mentres xogamos.
- O factor da sorte nos xogos ensínalles que na vida hai aspectos sobre os que non temos control e que non podemos cambiar.
- Favorecen a súa adaptación ás condicións e normas, pero tamén os xiros que se producen durante o xogo segundo o comportamento dos demais xogadores.
- Os xogos onde cambian as normas ou que impliquen que decisións doutros xogadores nos afectan.
- Aprender tamén a demorar a recompensa, é necesario tempo para rematar o xogo e aprender que a recompensa non é inmediata e é gratificante.