



**Siempre Listos Unidos en CASA**

## #6 Buenas Prácticas

### ¿Qué es la frustración?

La frustración es una emoción que nace a partir de la incapacidad de satisfacer un deseo o una necesidad y que lleva consigo un sentimiento de desilusión, tristeza, enojo y decepción

### ¿Cómo reconocer la frustración?

- Ansiedad*
- Desmotivación*
- Enojo repentino*
- Estrés*
- Llanto sin sentido*
- Procrastinación*
- Resentimiento*
- Tristeza*

*Procrastinación: Es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo a afrontarlas*

### ¿Cómo podemos manejar la frustración?

1. Tomar un respiro cuando el sentimiento de frustración te agobia al realizar un trabajo para poder ordenar las ideas.
2. Reflexionar o meditar antes de realizar las tareas para lograr estar en un estado de tranquilidad al afrontarlas.
3. Proponerse objetivos pequeños y claros que ayuden a cumplir la tarea final y a mantenerse motivado en el proceso.
4. Pedir ayuda en los momentos en que el sentimiento de frustración no permite avanzar.
5. Ser creativo y modificar las labores para que se adapten a mis aptitudes.
6. Aceptar las derrotas y reconocerlas como un esfuerzo hacia el éxito.

Si tenés ansiedad, depresión u otros síntomas, pedí ayuda a alguna persona de confianza, puede ser un familiar o un profesional en Psicología.

Llama al:

**9-1-1**

o al

**1322**

Si tiene alguna consulta o sugerencia sobre las acciones propuestas, contáctenos a [desarrollo@siemprelistos.org](mailto:desarrollo@siemprelistos.org)