



Donostia · Bilbao · Madrid · Pamplona · Almedralejo · Sevilla · Querétaro

SSCE0026OH - ¿Y SI NO SALE BIEN?

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer la manifestación de las emociones y más profundamente la Ira.
- Ser consciente de los procesos que influyen y como se manifiesta la ira a nivel cognitivo, emocional y conductual.
- Desarrollar la comunicación asertiva.
- Aumentar la actitud empática.
- Estudiar los métodos de autorregistro que nos proporcionan información propia de la expresividad de la ira.
- ¿Qué estilos de afrontamientos saludables y cuáles son los modelos de desensibilización de la ira de los que dispongo?.
- Tomar conciencia de los recursos emocionales que tienes para la gestión del enfado.

CONTENIDOS:

- 1. Conceptos relacionados con el autocontrol y la tolerancia a la frustración
- 2. Autocontrol. Estrategias
- 3. El sentimiento de la Frustración
- 4. La ira
- 5. La tortuga y la liebre
- 6. Control adulto: Decir NO
- 7. Control compartido: La negociación
- 8. El traspaso de responsabilidades