

Tolerància a la frustració

1. Vols saber si toleres bé la frustració? Completa aquest test amb la resposta adequada.

1. Estàs jugant una partida de cartes amb teus amics. Vas guanyant, però, en l'últim moment, la situació es capgira i, finalment, perds la partida.

Penses...

- a. «M'és igual. Ha estat una partida emocionantíssima. M'he divertit un munt».
- b. «Bé, en les cartes sempre hi ha un component de sort... Però la veritat és que la meua ha estat bastant dolenta ».
- c. «Sempre em passa el mateix: mai sóc capaç d'acabar res bé. Quin rotllo, crec que no tornaré a jugar a les cartes».

2. Aquesta tarda has quedat amb els teus amics per anar al cinema. Aneu a l'estrena de l'última pel·lícula de la vostra saga preferida. Després d'una bona estona fent cua, quan per fi és el vostre torn, us diuen que ja no queden entrades per a tothom. Només n'hi ha de separades. En grup, discutiu les opcions. Tu opines...

- a. «Hem vingut junts a veure la peli i hem de seure junts. Com que no hi ha llocs lliures, anem-nos-en. Aquest pla ja no té solució. Ha estat un desastre».
- b. «Bé, podem tornar demà amb una mica d'antelació i ho intentem de nou, no us sembla?».
- c. «Podríem asseure'ns separats... No és l'ideal, la veritat, i no disfrutarem igual, . però al menys podrem veure la pel·li avui».

3. Després d'un llarg dia a l'institut, tornes a casa. Estàs cansat i, sobretot, tens gana. Però quan arribes, t'adones que no portes les claus. Truques al timbre i no respon ningú. Truques per telèfon als teus pares, però en aquell moment no et contesten. Quina és la teua reacció?

- a. Doncs m'enfado moltíssim! Pico a la porta i després surto al carrer fet una fúria.
- b. M'assec a esperar al portal. Mentrestant, continuo trucant als meus pares cada tres minuts per veure si em contesten.
- c. Res, no hi ha ningú, què hi farem. Busco un euro que tinc a la motxilla i me'n vaig al forn a comprar-me un panet per matar la gana. M'hauré d'esperar... però almenys tinc alguna cosa per omplir l'estómac. Ni que fos la primera vegada que m'oblido les claus.



4. Avui tenies pensat anar d'excursió amb els teus amics. A més, vindria algú molt especial, a qui tens moltes ganes de veure. Però de bon matí plovia a bots i barrals i la cosa no fa gaire bona pinta. Un dels teus amics et truca per proposar-te cancel·lar-ho. Tu contestes:
- «Sí, la veritat és que sembla el més prudent. Què et sembla si quedem tots junts a la tarda a casa meva i mirem *Netflix*? Ja anirem d'excursió un altre dissabte...».
 - «No, no, no, hi hem d'anar, hi hem d'anar. Això no pot ser. Hem de sortir igualment. No ho podem cancel·lar».
 - «Bé, d'acord, la veritat és que el dia fa una pinta espantosa».
5. En un restaurant, demanes un plat mexicà i li dius al cambrer que, per favor, no hi posin coriandre. No obstant això, quan te'l porten, t'adones que s'han oblidat del teu encàrrec i que el plat té coriandre. Quina és la teva reacció?
- Et poses furiós. Increpes el cambrer i li dius que s'emporti el plat.
 - Li indiques al cambrer el que ha passat i li demanes educadament que et canviï el plat per un altre.
 - Apartes tu el coriandre i et menges el plat sense dir ni piu.

Ara, calcula la teva puntuació seguint aquesta taula.

Pregunta 1 a = 3 b = 2 c = 1

Pregunta 2 a = 1 b = 3 c = 2

Pregunta 3 a = 1 b = 2 c = 3

Pregunta 4 a = 3 b = 1 c = 2

Pregunta 5 a = 1 b = 2 c = 3

El meu puntuació és punts.

Entre 5 i 8 punts: En general, no sembla que toleris gaire bé la frustració. Intenta buscar els aspectes més positius de les situacions i potser t'ajudarà a superar-les.

Entre 9 i 11 punts: Normalment toleres la frustració, tot i que l'aspecte negatiu de les situacions en què et frustres segueix tenint bastant de pes.

Entre 12 i 15 punts: Toleres molt bé la frustració i, a més, saps reorientar les situacions i actituds cap a un costat positiu.



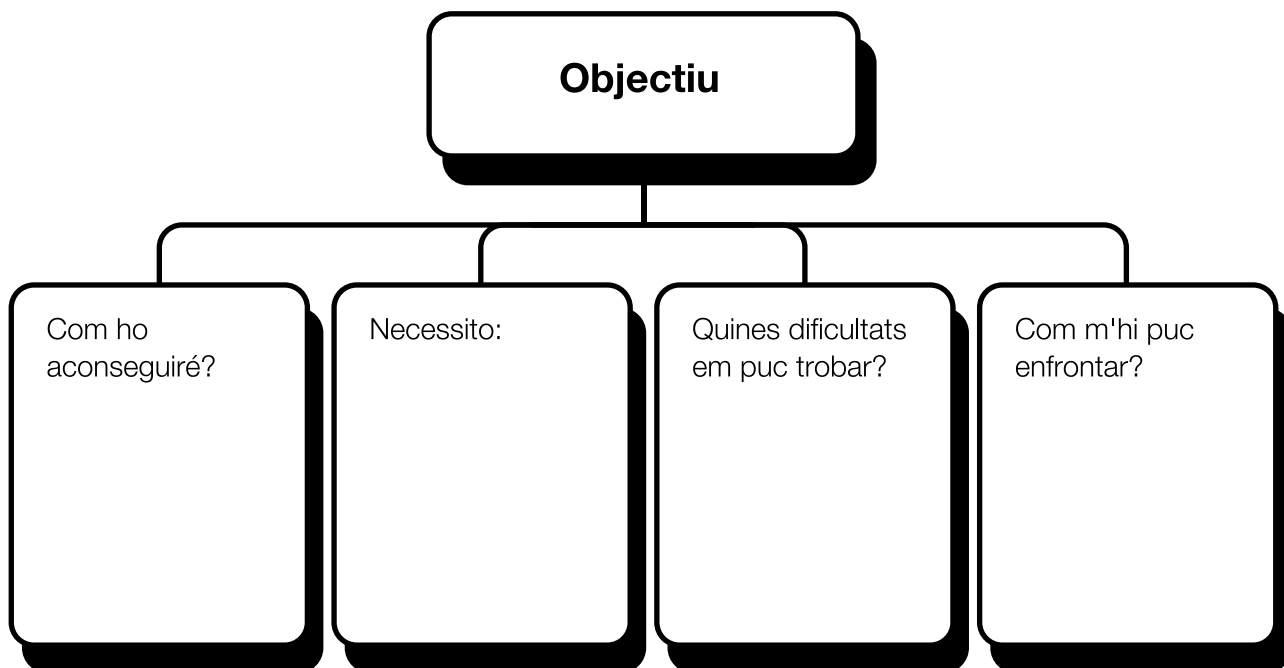
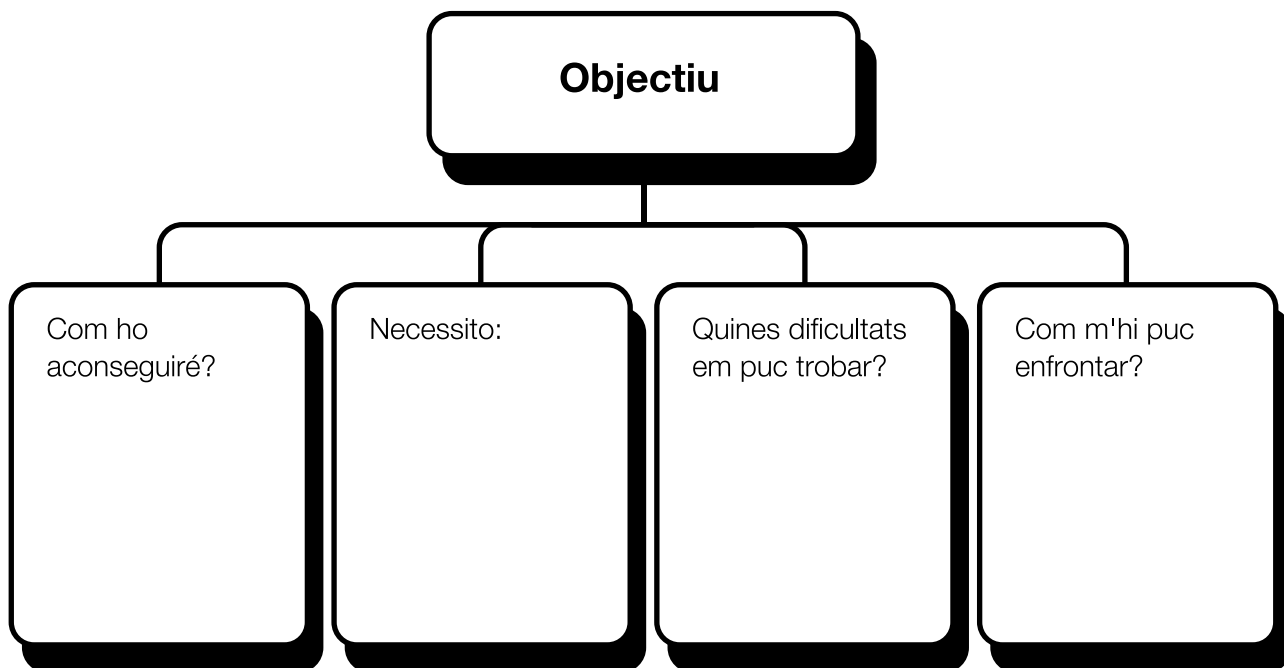
- 2. Quan ens frustrem, solem veure-ho tot molt fosc. Podem intentar reconduir els nostres pensaments i sensacions cap a una visió més positiva. Llegeix aquestes afirmacions (que poden anar darrere d'algun fet frustrant) i busca una forma positiva d'afrontar la mateixa situació.**

Situació	Visió negativa	Visió positiva
Intentes tirar-te de cap a la piscina i no et surt bé.	<i>Mai ho aconseguiré!</i>	<i>He de practicar més!</i>
S'han esgotat les teves postres favorites al súper.	<i>Sempre em passa el mateix!</i>	
Se't trenca un got.	<i>Tot em cau!</i>	
Perds el mòbil.	<i>Sóc un desastre!</i>	
Suspens un examen.	<i>Mai aprovaré el Batxillerat.</i>	

Ara continua tu la taula amb situacions que hagi viscut i expressions negatives i positives que t'hagi sentit dir.

Situació	Visió negativa	Visió positiva

Pots superar la frustració si et prepares. Analitzeu en parelles en un diagrama com aquest un objectiu que sigui veritablement important d'assolir per a cada un/a. Així estareu preparats/ades per a possibles dificultats.



Competències emocionals treballades:

Tolerar la frustració. Desenvolupar la capacitat d'autogenerar emocions positives i gaudir de la vida.