

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA “ESQUEMA DE LA FRUSTRACIÓN”

Esta actividad, pese a ser complementaria, va a tener un enorme valor a la hora de dar el siguiente paso.

Los materiales necesarios son:

- Papel.
- Bolígrafo.
- Anexo “esquema de la frustración”.
- Soporte para ver el vídeo que se enlaza.

A continuación, os mostramos una infografía que tenéis anexada como “Esquema de la frustración”:



Este esquema forma parte de la teoría del psicólogo Carlos Odriozola¹(2009), de perspectiva humanista, sobre la frustración y sus diferentes formas de expresión en el ciclo vital. Para entender de una forma clara en qué consiste, os enlazo una adaptación de su esquema enfocado a niños y niñas pero que sirve, perfectamente, para la reflexión en adultos. De hecho, esta adaptación se realiza del curso “Psicología Práctica para la Vida” que han estado gratuitos durante el confinamiento y que vuelven a estar disponible en su web bajo la compra de la formación (merecen la pena y está a un precio muy económico). Os va a ayudar a identificar cuáles son las expresiones más comunes

¹ Odriozola C. (2009). Curso de psicología práctica para la vida. Sesión 4. Edit. Centro de psicología humanista de Málaga. Depósito Legal MA3366-2009.

con las que manifestáis la dificultad para atender vuestras necesidades, pudiendo extrapolarlas a la situación que estáis viviendo actualmente:

[ESQUEMA DE LA FRUSTRACIÓN Y AGRESIVIDAD](#)

La propuesta es que no sólo veáis el vídeo, sino que realicéis la propuesta final que Odriozola realiza para analizar la forma en la que expresamos nuestra frustración y qué soluciones sanas se pueden encontrar.

Cuando terminéis esta actividad complementaria, tendréis más información para realizar la segunda fase del proceso de elaboración emocional en la incorporación al trabajo.