

Google Drive interface showing a presentation titled "TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN" by Bienestar. The presentation is displayed in a viewer window, showing the title slide. The slide content includes:

Tolerancia a la frustración

TALLERES (JUEGOS) PEDAGÓGICOS COMUNITARIA & FAMILIAR POPULAR 2025

BIENESTAR

Logo:

Footer:

On the right, a video feed shows a person, identified as Mary Cruz Moreno Lemos, speaking.

Google Drive interface showing a presentation titled "TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN" by Bienestar. The presentation is displayed in a viewer window, showing the slide titled "Claves para mejorar la tolerancia a la frustración". The slide content includes:

Claves para mejorar la tolerancia a la frustración

1. **Conoce tus emociones**
Conoce tus emociones que generalmente aparecen cuando experimentas una situación que genera frustración.
2. **No te dejes vencer por el momento y busca alternativas para superar la frustración**
3. **Identifica las necesidades propias, y no te dejes vencer por ellas**
4. **Te das una actitud positiva frente a los problemas que te generan frustración**
5. **Crece en ti y en tus habilidades para conseguir el objetivo**
6. **Practica técnicas de relajación**

On the right, a video feed shows a person, identified as Mary Cruz Moreno Lemos, speaking.

