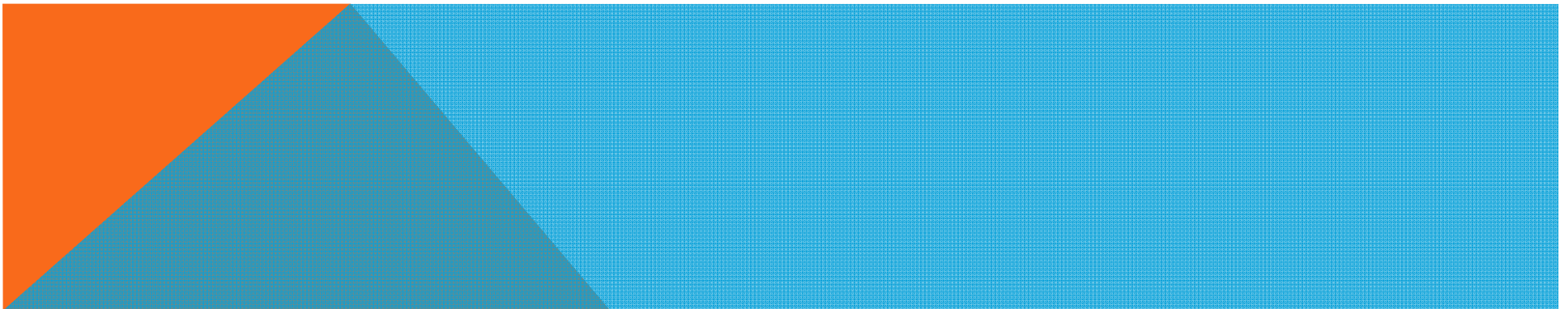


# LA GESTIÓ DE LA FRUSTRACIÓ

M. Dolors Pallarès i Ramon  
Psicòloga  
[mdolorspallares@gmail.com](mailto:mdolorspallares@gmail.com)

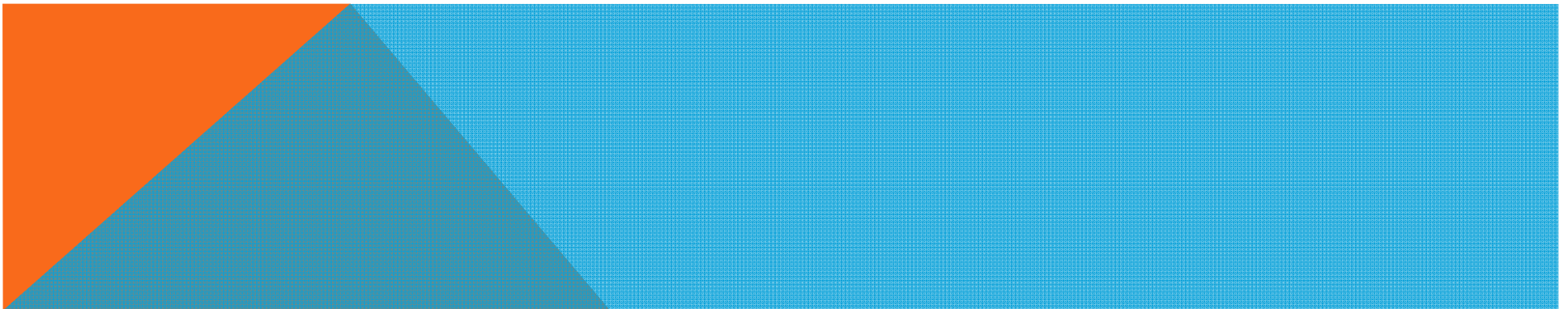
*La frustració és el que sentim quan no aconseguim quelcom que ens hem proposat o desitgem*



Causes possibles:

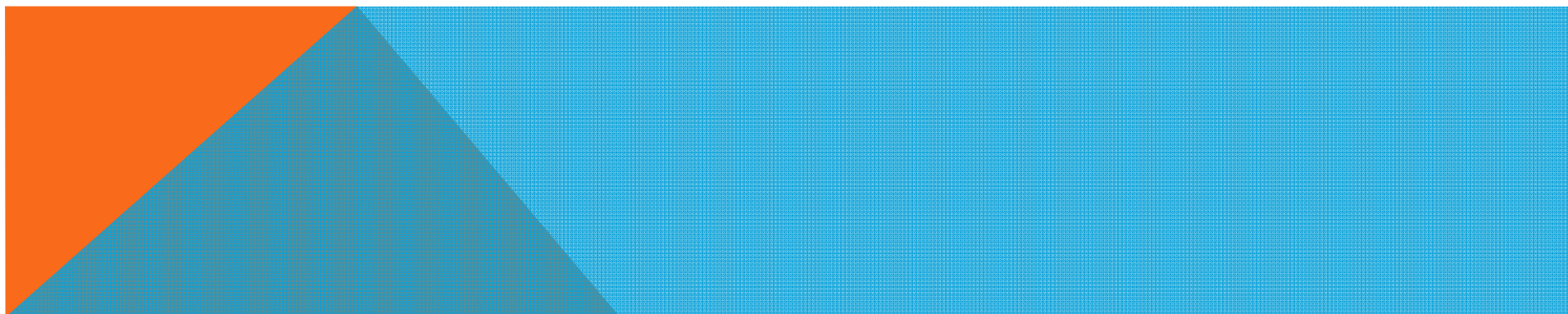
les nostres **pròpies limitacions** (sóc massa alta per fer aquesta posició, m'he lesionat el canell, no estic en forma...)

o per **entrebancs externs** (la tècnica ha decidit no posar-me en aquest castell, plou i hem de cancel·lar l'actuació, no som prous a plaça...)

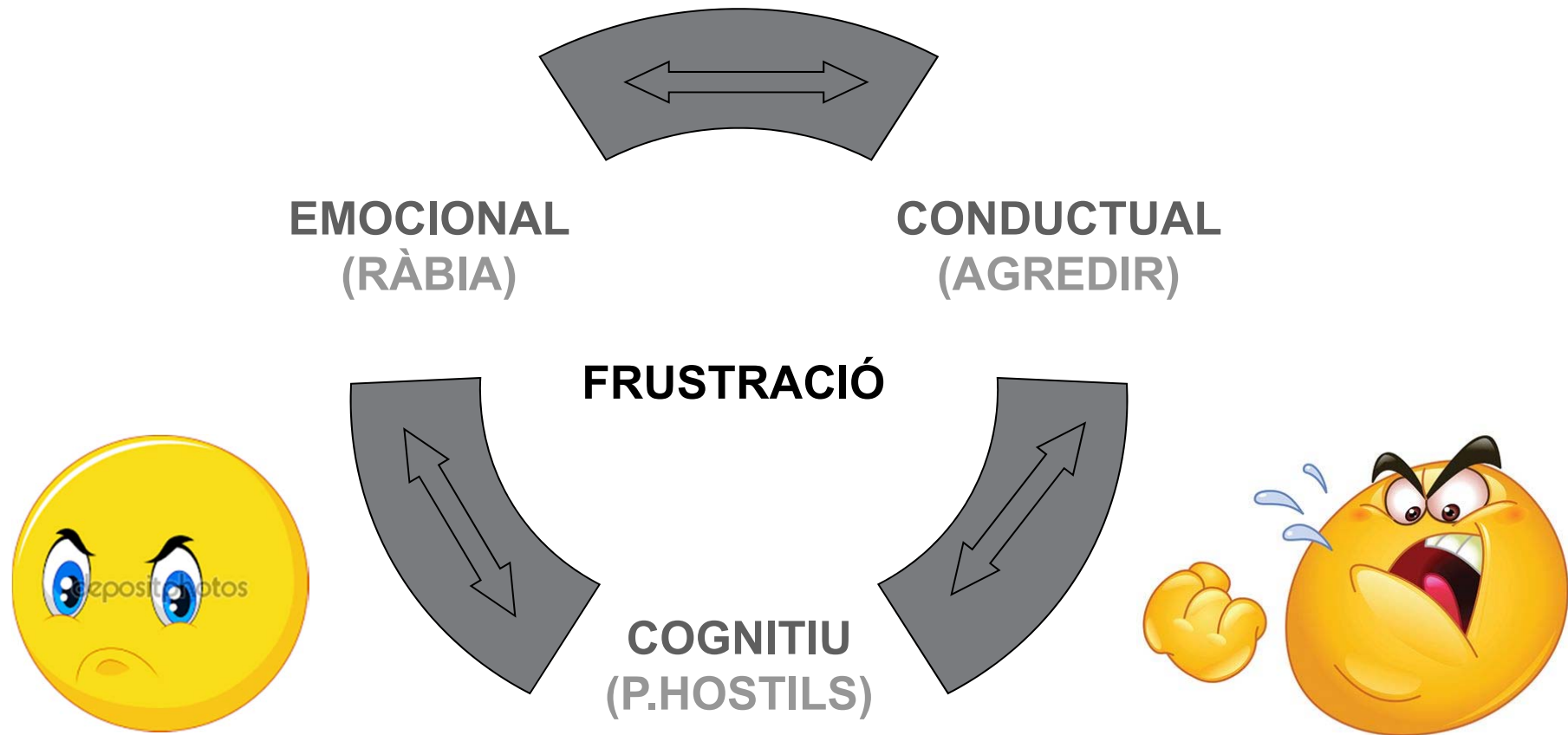


**EMOCIÓ BASE:**

**RÀBIA**



# Circuit coherent que ens pot atrapar i bloquejar:



Com puc trencar aquest circuit negatiu?

**No deixar-se arrossegar per l'estrés o el malestar.**

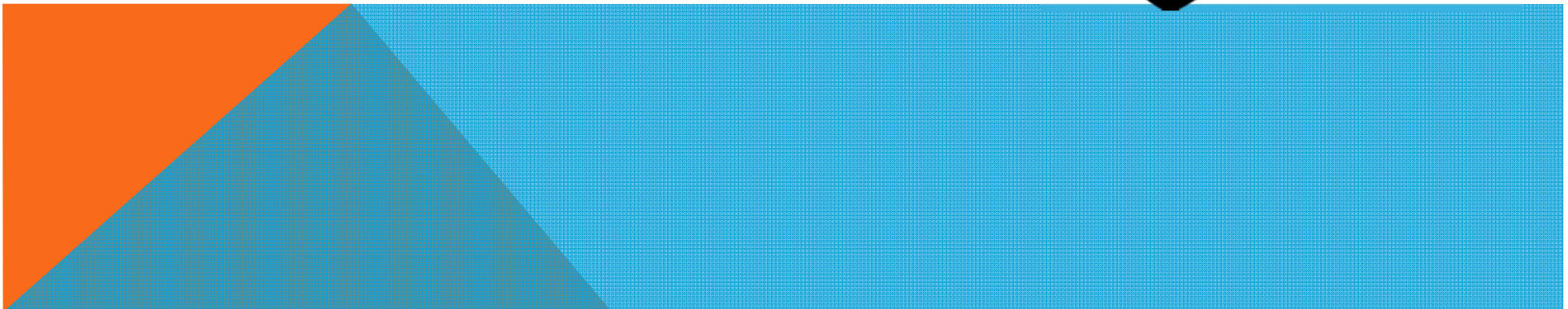
**No deixar-se contagiar pels estats d'ànim negatius dels altres.**

**Esforç mesurat**

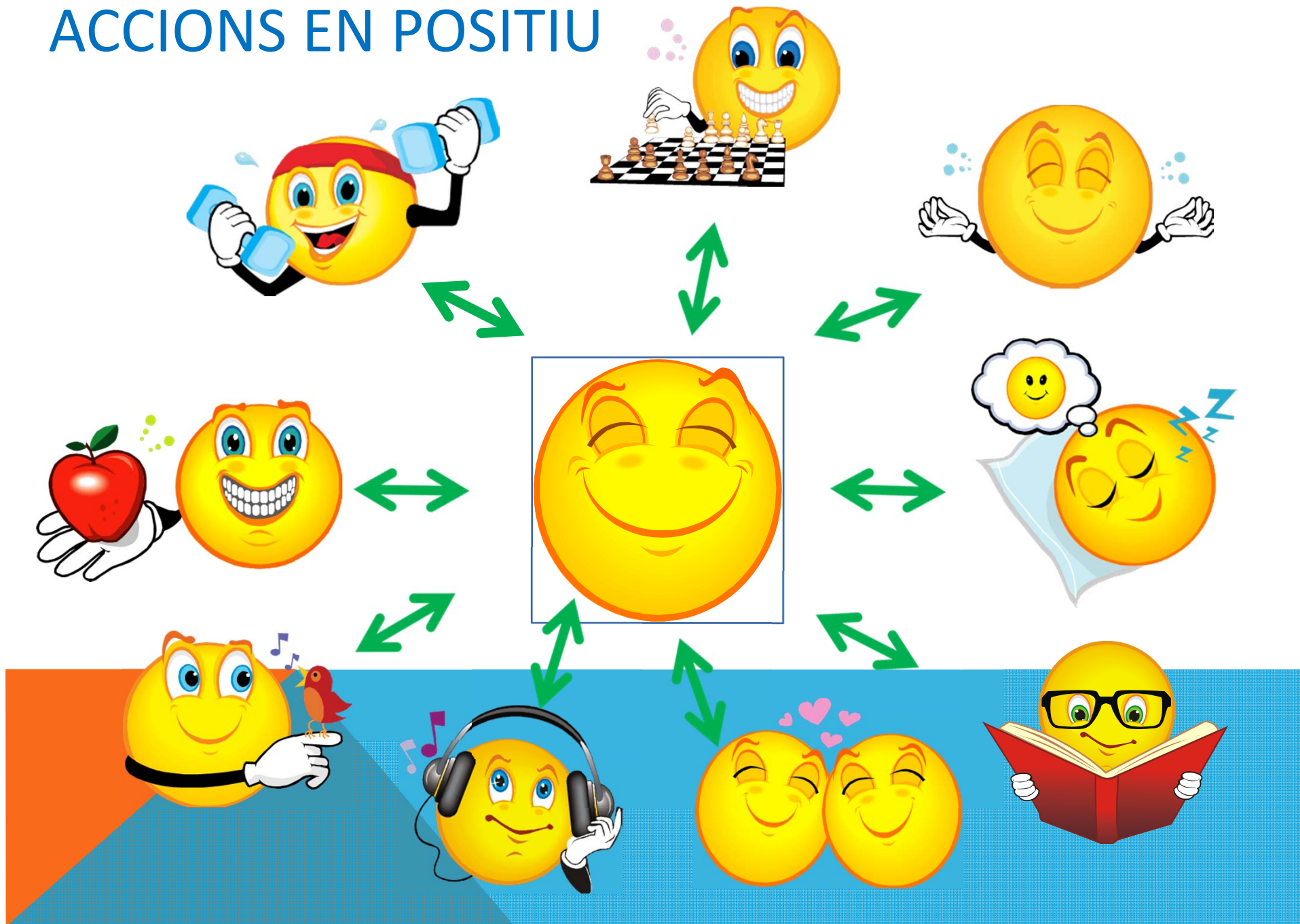
**Constància**

**Fermesa en la determinació**

**Entrenament**

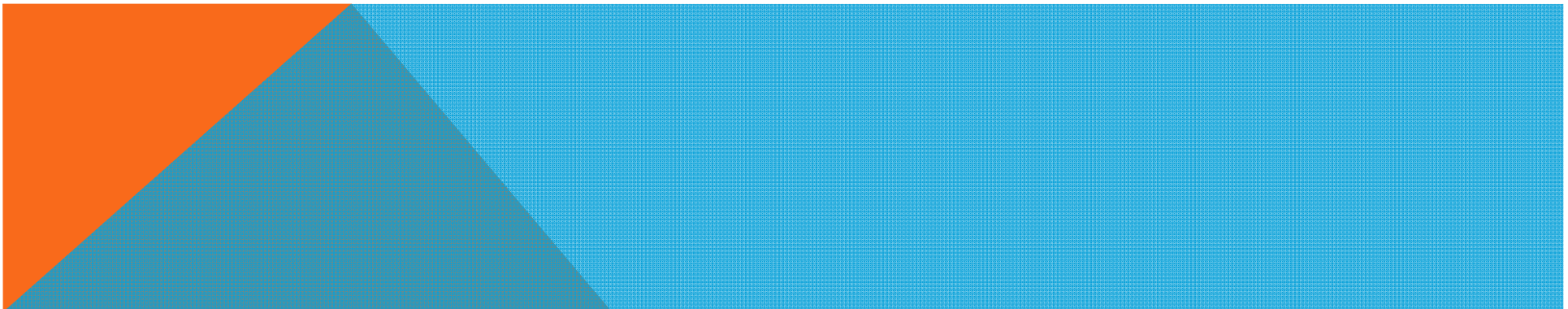


# ACCIONS EN POSITIU



## Com puc millorar la meva gestió de la frustració?

- .- Acceptar el que sento i penso
- .- Conèixer què em frustra i quins són els meus límits i els de la colla
- .- Flexibilitzar i ajustar les expectatives als límits reals, meus i de la colla
- .- Buscar alternatives satisfactòries





# I a nivell de colla?



- .- Escoltar i no donar res per sabut
- .- Conèixer i ajustar sovint els límits de la colla i tots els seus castellers
- .- Flexibilitzar i ajustar les expectatives als límits reals de la colla i el seu moment
- .- Buscar alternatives satisfactòries per seguir motivant

**COMUNICAR SEMPRE EN POSITIU !**

HE DECIDIDO ENFRENTAR  
LA REALIDAD, ASÍ QUE  
APENAS SE PONGA LINDA  
ME AVISAN



**GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ !**

M. Dolors Pallarès i Ramon  
Psicòloga  
[mdolorspallares@gmail.com](mailto:mdolorspallares@gmail.com)