



Nome: \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Objetivos:

Aumentar a competência emocional/ Aprender a tolerar frustrações

Técnica pode ser utilizada em sessão individual e/ou em grupo

---

Como: (sub objetivos):

- 1.Desenvolver paciência (pensar antes de agir)
  - 2.Trabalhar a aceitação do que não pode mudar (pensamento socrático/metacognição). O mundo e as pessoas não têm que corresponder aos seus desejos.
  - 3.Respeitar a vontade do outro evitando impor a sua (Pensar antes de agir/metacognição e empatia). As outras pessoas não têm a obrigação de agir como você gostaria
  - 4.Entender que uma contrariedade é apenas uma contrariedade, não há tragédia alguma nisso. (Distorção cognitiva – catastrofização)
  - 5.Aprender a desenvolver alternativas para lidar com a realidade é uma maneira de tomar para si a responsabilidade sobre o que lhe acontece. (Resolução de problemas)
- 

O terapeuta estabelece uma aliança com o paciente de trabalhar essas cinco atitudes e comportamentos para atingir uma maior competência emocional: a tolerância a frustração.

Retomar constantemente como está desenvolvendo, de que maneira tem praticado, onde encontra dificuldades.

Estimular, motivar, validar e reforçar positivamente.

Trabalhar por 04 semanas.