

¿Sabes qué es la frustración?

Es una emoción compleja que todas las personas llegamos a experimentar algunas veces en nuestra vida. Generalmente, la sentimos cuando las cosas no nos salen como queríamos, cuando no conseguimos alcanzar el objetivo planteado o cuando nos enfrentamos a cualquier tipo de problema que, a priori, creemos no poder resolver. Las manifestaciones de la frustración pueden ser la irritabilidad, el enojo, la tristeza o el desánimo, entre otras. Ante esta emoción, las personas pueden reaccionar con tolerancia a ella: que las cosas no nos salgan como planeamos es algo que forma parte del proceso y que puede ocurrir; estas son las personas con alta tolerancia a la frustración; o bien, las personas no aceptan que las cosas pueden salirnos mal o de manera diferente a como habíamos pensado, son las personas intolerantes a la frustración. Esto les pasa a muchas personas y fue el psicólogo Albert Ellis el que le dio nombre por primera vez: poca tolerancia a cometer errores o fallos.

La frustración siempre nos hace sentirnos mal, nos genera estrés y tendemos a evitar la situación que nos frustra o rendimos ante ella. ¿Te has sentido así alguna vez? Si detectas que algo parecido a lo descrito anteriormente te está sucediendo, intenta seguir estas estrategias que te van a ayudar a manejar la frustración de manera saludable y a bajar el nivel de ansiedad y estrés que experimentas en esas situaciones que no salen como habías previsto. Abandonar la tarea que no sale o evitar la situación que nos supera nunca es la solución, porque ambas cosas te hacen sentir mal.

1. Autoconciencia emocional: Cuando te sientas frustrado, para y mírate a ti mis-



Servicio especial

puede ser que hayas gastado mucho tiempo en utilizar colores, marcadores o que has querido hacerlo de manera tan perfecta que se te ha pasado el tiempo sin darte cuenta. Pues ya sabes lo que no tienes que hacer la próxima vez.

4. Divide el problema paso a paso: Aquellas situaciones que te supongan una frustración requieren que las dividas en partes más pequeñas y abordables, que las afrontes de una en una buscando alternativas para superar los obstáculos. Esto hará que te sientas capaz de resolver situaciones que supongan un desafío para ti.

mo, haz un ejercicio de introspección: qué sientes y cómo te sientes. Puedes anotarlo en tu cuaderno personal si eso te ayuda. Se trata de que seas consciente de tu frustración

2. Aceptación: Sentirse frustrado es normal, nos pasa a todas las personas. No te juzgues por ello, así podrás afrontar la situación de una manera más calmada.

3. Identificación de desencadenantes: Es importante que identifiques qué es lo que te ha llevado a la frustración, escríbelo, si eres capaz de identificar los desencadenantes o algunos de ellos podrás anticiparte a los mismos en próximas ocasiones y afrontar la situación de otra manera y evitar estos factores que te han llevado a sentirte mal. Por ejemplo: has realizado un examen que llevabas muy bien preparado pero, que no te has dado tiempo a terminar y has sacado solo un suficiente. Si analizas qué es lo que ha pasado

5. Paciencia y tolerancia: Sé paciente y tolerante, mantén la calma en situaciones estresantes, sé más comprensivo contigo mismo y con los demás.

6. Autocuidado: Duerme lo suficiente, lleva una alimentación saludable, haz ejercicio, disfruta de momentos con amigos y amigas, dedícate tiempo para ti, para hacer aquello que te gusta y te hace sentirte bien. El bienestar emocional te ayudará a gestionar la frustración de manera positiva.

Recuerda: no eres una mala persona ni alguien raro porque te sientas frustrado. Es normal sentirse así a veces y forma parte de un proceso. Gestionar adecuadamente esta emoción que nos genera tanto malestar necesita de tiempo, paciencia y comprensión hacia uno mismo.