

## DOCUMENTOS PARA LA REFLEXIÓN EN FAMILIA

### YA LO HAN DICHO ANTES

(Yalo nº 74, Febrero 2025)

Extr.:CASINELLO,M.: “Cómo aprender a lidiar con la frustración” en *manuelcasinello.com* (06/05/2022)

#### Cómo aprender a lidiar con la frustración

La frustración es una reacción que aparece cuando no conseguimos algo deseado, ganamos o no se cumplen nuestras expectativas. Esta emoción genera además, otras reacciones emocionales como la ansiedad, tristeza, impotencia, decepción o incluso ira. Cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas, es muy común que aparezca la frustración, por ello, es importante aceptar la realidad y aceptar que no podemos conseguirlo todo, pero sí buscar nuevas vías para ser feliz.

A menudo y a lo largo de nuestra vida, tendremos que lidiar con múltiples momentos de frustración, contar con las herramientas adecuadas para hacerle frente y superarla es muy importante. Y es que la frustración es la respuesta emocional que desarrollamos ante cualquier fracaso.

#### Claves para lidiar con la frustración

Lo cierto es que la frustración está condicionada por diversos factores, tanto a nivel interno como externo: nuestras expectativas, voluntad, interés en desarrollar un proyecto, nuestras habilidades, actitud y la capacidad para resolver problemas, son factores importantes. Algunos estudios indican que la motivación juega un papel fundamental en la frustración, ayuda tanto a reducir las probabilidades de que suceda como a mediar con ella y recuperarse más rápido. Aquí os dejo algunos consejos para lidiar con la frustración ¡Toma nota!

#### Pensar con calma

A menudo tenemos la tendencia a preocuparnos demasiado por las cosas, pensar de más y darle muchas vueltas. Lo que hacemos con esto es sacar conclusiones precipitadas basadas en especulaciones y convertimos algo que no tiene por qué serlo, en un problema. Para ello, debemos respirar y aprender a analizar todos los puntos, tener en cuenta que existen factores que no siempre dependen de nosotros y relajarnos para pensar demasiado en una situación determinada.

#### ¿Qué ha desencadenado la frustración?

La frustración son las emociones que manifestamos tras el fracaso (decepción, ira, impotencia...). Para poder superarla debemos identificar qué ha desencadenado estas emociones. No se trata del catalizador en sí, sino lo que hizo que se desencadenaran estas emociones, por ejemplo, no cumplir con los tiempos de entrega, carencia de habilidades, etc. Cuando identificamos lo que nos ha hecho sentir frustrados podemos entender mejor el por qué de nuestra reacción, si podíamos haber reaccionado de otra forma, nos permite verlo desde otra perspectiva y aporta mejores herramientas para controlarlo la próxima vez. Muchas veces nos frustramos al ver que otros consiguen lo que nosotros no hemos podido, pero no debemos compararnos con los demás. Cada persona tiene sus virtudes, sus destrezas y habilidades, y cada cuál va a su ritmo a la hora de conseguir sus metas.

## Aceptación

La frustración si no aprendemos a lidiar con ella y superarla, puede arrastrarse durante meses. Si esto ocurre es importante consultar con un especialista que te ayude a gestionar tus emociones y te dé pautas para superar la frustración y que no interfiera en tu vida.

Para evitar una prolongación excesiva de la frustración, debemos aceptarla, aceptar la situación y cómo canalizar tus emociones en ese momento, aunque no fuera la mejor forma. Todos cometemos errores, forma parte de la vida, igual que los éxitos.

Debemos aprender a aceptar que no siempre podemos cumplir con los objetivos, pero que esto no implica que no se pueda intentar de nuevo.

## Aprender de los errores

Tendemos a ver los errores y fracasos como algo malo, negativo, que no servimos...

Lo cierto es que tanto los errores como la frustración son fuentes de aprendizaje.

Desde la infancia, los niños aprenden de sus errores, métodos como la teoría ensayo-error de Thorndike, consiste en el aprendizaje a través de probar alternativas y ver si funcionan. Si da error, se prueba una nueva, hasta dar con la solución. Con los años, olvidamos que todos aprendemos por ensayo-error y desperdiciamos la posibilidad de probar nuevas formas de conseguir nuestros objetivos. De igual forma desperdiciamos las enseñanzas que podemos obtener de ese error o fracaso. Si en lugar de considerarlo un fracaso y frustrarnos por ello, lo vemos como un aprendizaje, lo convertimos en una nueva oportunidad.

## Reconocer los límites

La perfección no existe y todos no somos iguales, cada persona tiene sus propios límites y esto no es nada malo. Reconocer cuáles son tus límites te permitirá establecer el grado de dificultad que puedes superar para lograr tus metas e idear estrategias para superarlas con éxito. Si reconocemos nuestros puntos débiles podremos trabajar en ellos y mejorarlos.

Cuando no somos capaces de reconocer nuestros límites, queremos abarcar más de lo que podemos y eso genera frustración. Además no nos permitirá aprender de nuestros errores, ya que todo lo veremos desde la negatividad producida por la frustración.

## Busca ayuda

No hay nada de malo en buscar ayuda profesional para gestionar tus emociones y en especial la frustración. También puedes apoyarte en amigos, familia o tu pareja para encontrar alguien con quien hablar de tu frustración y que te ayuden a identificar el problema. Hablar es una excelente herramienta para expresar emociones, hacerlas conscientes, aceptarlas y liberarlas.

## Seguir adelante

La frustración forma parte de la vida, no es algo que solo le suceda a una persona, sino que todos pasaremos por ello en algún momento de nuestra vida. No implica que debamos acostumbrarnos a ella, sino que debemos aceptar que forma parte de nuestra vida, igual que el error, el fracaso o la desilusión. Debemos levantarnos siempre y continuar, cada uno a su ritmo, tomándose su tiempo, y ordenar las ideas y sentimientos para poder lidiar con ello.

===/o/o/O/o/o/===