

8.1

¿Y si todo falla?

“No hay nada que aprender del éxito. Todo se aprende del fracaso”.
David Bowie

¿Alguna vez te ha sucedido que las cosas no salen como esperabas? Posiblemente la respuesta va desde un “a veces” hasta un “muy seguido”. Para algunos es fácil sobrellevar de manera constructiva la **frustración** que surge cuando las cosas “fallan”. Para otros es tan difícil que su primera reacción es tratar de alejarse o de esconder lo sucedido. ¿Reconoces la reacción que tienes y las emociones que experimentas cuando las cosas no salen como querías? Te invitamos a explorar qué sucede con tu motivación e interés en algunos momentos de frustración.

El reto es utilizar estrategias de revaloración cognitiva, de atención y de modificación conductual, para tolerar la frustración al enfrentar los fracasos y situaciones adversas que puedan presentarse en el logro de metas a largo plazo.

Actividad 1.

Individualmente lee las siguientes situaciones y marca si te ha pasado o no. En caso de contestar de manera afirmativa, pasa a las siguientes columnas para indicar si sobrellevaste la frustración o no.

Momentos de frustración	Sí me ha pasado	No me ha pasado	Sobrelleve la frustración	No pude sobrellevarla
Me caí de la bici				
Quería platicar con la persona que me gusta, pero no me escuchó.				
Perdí un partido del deporte que me gusta.				
Me sacaron del equipo para el trabajo final.				
Reprobé un examen.				
Se terminó una relación de amistad o de pareja importante para mí				

Momentos de frustración	Sí me ha pasado	No me ha pasado	Sobrelleve la frustración	No pude sobrellevarla
El miedo me paralizó y no hice algo que era importante				
Mis amigos y/o amigas se enojaron conmigo.				
Me acabé mis ahorros y no pude comprar lo que deseaba.				
Otro:				
Otro:				

Actividad 2

Elige alguno de las “momentos de frustración” de la actividad anterior, y si lo deseas, comparte con el grupo lo que sentiste en esa situación.

Actividad 3

Reflexiona de manera individual y contesta las preguntas.

- ¿Qué sucede con tu motivación y tu interés cuando “todo falla”?

- ¿Qué te propones hacer para sobrellevar de manera constructiva los momentos de frustración que te sucedan en el futuro?

Reafirmo y ordeno

Al explorar tu experiencia, tal vez descubriste las emociones que surgen y cómo reaccionas si las cosas no funcionan. Cuando “todo falla”, algunas veces sentimos **frustración**, pero también puede ocurrir que experimentemos mayor motivación ante la adversidad para alcanzar una meta. Como dice David Bowie en la frase que aparece al inicio, hay mucho que aprender de los momentos de frustración pues nos brindan oportunidades de mejora.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Handwritten-style lined paper for notes.

Para tu vida diaria

Empieza descubriendo qué sucede cuando las cosas no funcionan como esperas. ¿Qué ocurre contigo cuando tienes que esperar en una fila y tienes prisa o cuando esperas a que suceda alguna situación en especial pero no llega? ¿Qué emociones notas? ¿Qué haces cuando estás en una situación difícil?

Four horizontal lines for writing.

¿Quieres saber más?

Jia Jiang platica que una de las vivencias más difíciles para él, es el rechazo. Encontró que cuando no lograba lo que se proponía, su primera reacción era salir corriendo. El miedo a no lograrlo lo llevó a experimentar con eso mismo que le costaba trabajo, el rechazo. Lo primero que intentó fue pedir prestado cien dólares de un extraño. ¿Qué descubrió? Escribe en tu buscador “Lo que aprendí de 100 días de rechazo” o da clic aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=IK-HSFyvKMA>

Concepto clave

Frustración: Respuesta emocional que surge en el individuo ante la imposibilidad de cumplir sus propósitos.