

8.2

La frustración

“En un orden espontáneo no pueden evitarse las frustraciones inmerecidas”.

Friedrich Hayek.

¿Has sentido tristeza, decepción y enojo cuando no obtienes lo que deseas o no te va como lo tenías contemplado? A eso se le llama frustración, sentimiento que en ocasiones va acompañado de ansiedad, desesperación y desagrado ante los resultados que no esperábamos. Es importante reconocer que al buscar el logro de una meta, existe la posibilidad de experimentarla.

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.

a. En parejas, lean el siguiente caso.

Alma ha ahorrado dinero para asistir a un concierto del grupo musical que más le gusta. Cuando al fin juntó el dinero suficiente para comprar su boleto, le dijeron en la taquilla que ya no había, por lo que no podrá asistir al concierto. Ella está muy triste, enojada y desconsolada, y no sabe qué hacer.

b. Reflexionen con base en las siguientes preguntas.

- Si Alma fuera tu amiga, ¿qué le dirías? ¿por qué?

- ¿Crees que su reacción es benéfica para ella? ¿Por qué?

- ¿Qué podría hacer para modificar su conducta?

- ¿Creen que debe reprimir sus emociones y sentimientos? ¿Por qué?

c. Compartan con el grupo sus respuestas.

Actividad 2.

a. ¿Te ha sucedido algo parecido a la situación de Alma? Piensa en alguna situación en donde te hayas sentido frustrado. Posteriormente contesta aquí o en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cuál fue el origen y los motivos por los que sentiste frustración? Describe la situación.

- ¿Qué sentimientos y emociones acompañaron a la frustración?

- ¿Cuál fue tu reacción ante la situación?

- Si volvieras a vivir algo similar, ¿qué estrategias utilizarías para modificar tu actitud y conducta hacia la frustración?

b. Comparte con el grupo tu caso y las estrategias que elegiste para modificar tu actitud y conducta ante la frustración.

Reafirmo y ordeno

Se puede llegar a sentir frustración cuando no se cumplen las metas que esperábamos. Sin embargo, debemos desarrollar estrategias que nos permitan estar preparados para **tolerar** resultados que no sean favorables, y nos permitan actuar ante la frustración, analizando nuestros pensamientos y conductas, así como los sentimientos y emociones, sin reprimirlos.



Para tu vida diaria

Elabora un par de separadores para libros con frases de tu autoría para manejar la frustración. Obséquialos a tus compañeros de la escuela.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a observar el siguiente video: “Tim Harford - *Cómo la frustración nos hace más creativos* (TEDx)”, en donde encontrarás estrategias para enfrentar la frustración: <https://www.youtube.com/watch?v=RRw7YHiRdgc>

CONCEPTO CLAVE

Tolerancia

Llevar con paciencia una situación desfavorable o desagradable.