



Cómo gestionar la frustración



Sumario

1. Comprendiendo la frustración	3
2. Efectos de la frustración	4
3. Estrategias de manejo de la frustración	6
4. Ejercicio práctico	7
5. Cómo puede ayudarte el #PAE	8
6. Referencias bibliográficas	9

Comprendiendo la frustración

Ana lleva 3 semanas preparándose para el examen final de curso. Ha dejado de salir con amistades, faltado a sus entrenamientos de atletismo e incluso faltó a la comida de celebración de la abuela. Hoy recibió su calificación y es baja, experimenta una sensación que no sabe cómo describir pero que refleja la falta de correspondencia entre su dedicación y los resultados.

Las emociones son respuestas afectivas que experimentamos frente a las situaciones, estímulos o eventos que enfrentamos en el día a día. Generan reacciones tanto físicas como cognitivas e influyen en nuestro estado de ánimo y en nuestra conducta; es por eso que es muy importante conocerlas y entender que nos quieren decir.

Retomemos la situación con Ana, ¿cómo llamarías a la sensación que la invadió al ver sus resultados? Si bien puede no ser solo una emoción la que experimentó, podríamos ubicar que la principal es la frustración.

La frustración es eso que sentimos cuando nos damos cuenta que no podemos conseguir algo importante, no importa los esfuerzos físicos o mentales o el tiempo invertido en ello.

¿Alguna vez te has sentido así? ¿Cómo lo manejas?
¿Tiene esto algún impacto en la forma en que te miras o piensas de ti?

Como buena emoción, la frustración se puede experimentar en diferentes intensidades, es decir, puede vivirse como una molestia por no encontrar un audífono cuando queremos salir o como una gran desesperación, como en el caso de Ana.

La frustración puede originarse desde dos fuentes, principalmente:

Interna: Surge de nuestras características individuales, es decir, nuestros valores, creencias, conocimientos, habilidades, etc. Por ejemplo: Cuando llega la fecha de entrega de un trabajo y no lo terminaste pues confiabas en que su realización te iba a requerir menor tiempo.

Externa: Surge a partir de factores fuera de nuestro control; por ejemplo, un accidente vial que te impidió llegar a clases, aún cuando saliste con suficiente tiempo para hacerlo.

Si nuestra reacción ante la frustración es negar o bloquear, es posible que se transforme en ira, depresión, falta de confianza, agresión, etc. Lo que hacemos ante su aparición determinará que se vuelva un problema o una fuente de información que nos permita incrementar nuestros recursos emocionales o de gestión.



La frustración, como toda emoción, puede ser una oportunidad para conocernos y fortalecer nuestros recursos emocionales si aprendemos a reconocerla y gestionarla adecuadamente

Efectos de la frustración

Retomemos a Ana, ¿recuerdas que no obtuvo los resultados esperados en su examen? Pues no solo está lidiando con eso, su roomie ha dejado el piso y no ha encontrado una opción con la cual se sienta cómoda. En su trabajo se siente poco valorada pues le han cambiado las actividades y ahora siente que son menores a su capacidad y que además son aburridas.

¿Cómo crees que la esté pasando Ana? ¿La suma de estas situaciones tendrá un efecto en cómo las enfrenta?

La respuesta ante una emoción dependerá de factores como:

- **La frecuencia de la emoción en nuestra vida:**

En el caso de Ana, como podemos ver, hay una serie de eventos que detonan el sentirse frustrada, lo cual incrementa la intensidad con la que se experimenta y hace que requiera un manejo diferente.

- **Lo que se encuentra en juego en la situación**

detonadora: Las situaciones que vivimos las asociamos a nuestra escala de valores personales, es decir, una situación que para una persona resulta fatal y problemática, para otra puede ser solo un contratiempo. Esta percepción guiará de igual manera el efecto y la respuesta.

- **La intensidad:** Esto está directamente relacionado con cómo percibimos la situación detonante y su impacto en nosotros. Por ejemplo:

si olvido mi tarjeta del metro pero puedo solucionarlo sin afectar mis planes, sentiré cierta frustración; sin embargo, si ese olvido me impide entrar al concierto que esperé durante meses, la intensidad emocional aumentará significativamente.

- **Los recursos que tenemos para hacerle**

frente: Pensando en el caso de la tarjeta del metro, si enfoco mi atención en ubicar que hizo que se generará el olvido y descubro que tuvo que ver con que organicé mal los tiempos es posible que asuma responsabilidad y aprenda de la situación. En cambio, si mi respuesta se enfoca en repartir culpas o en explicaciones fantasiosas puede incrementar la intensidad de nuestra emoción.

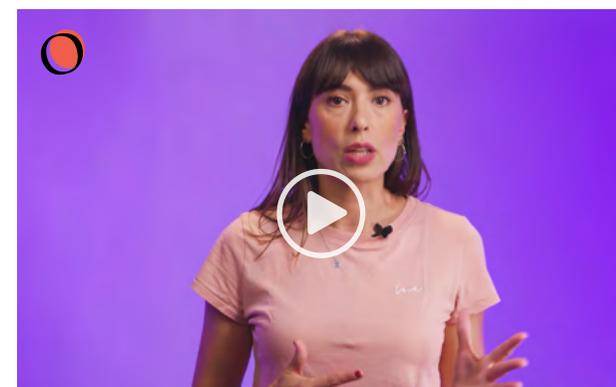
La frustración dependiendo de lo anterior puede impactar a nivel emocional, físico, relacional y de rendimiento.

En lo **emocional** la frustración puede detonar niveles altos de estrés y ansiedad, pues pone el foco en lo que no se pudo lograr y fácilmente nos conecta con la duda de si seremos capaces de otras cosas o si podremos gestionar lo que surge de lo no logrado.

De igual manera recordemos que si no la atendemos es un camino para conectar con la irritabilidad llegando a tal punto que se presenten explosiones de ira.



5 creencias que dificultan la gestión de la frustración



5 creencias que adoptar para favorecer la gestión de la frustración



En cuanto a lo **físico**, al ser una detonadora de estrés, es frecuente que experimentemos malestares estomacales, cambios en la presión arterial e incluso temas cardíacos. Por otro lado, las emociones requieren un importante gasto de energía lo que puede generar que experimentemos un profundo cansancio e incluso agotamiento.

Recordemos que constantemente estamos en **relación con las personas a nuestro alrededor**, por lo que la forma en que nos sentimos será algo que vaya matizando nuestra forma de conducirnos en esas relaciones, sentirnos frustrados puede hacer que nos conflictuemos con las personas a nuestro alrededor como una forma de dar salida a dicha frustración.

Siguiendo esta cadena de efectos, recordemos que nuestra mente tiene una cantidad determinada de atención y energía, la que en casos como el de experimentar frustración se dirigirá a los cambios y demandas que requiere, con lo cual se disminuye el flujo a procesos como la concentración, la motivación o la ejecución de nuestras tareas.

¿Lo anterior quiere decir que la frustración es negativa? Para nada. Todo tiene que ver con que hacemos al experimentarla, por lo que también podría tener **efectos positivos** como:

- **Promover nuestro crecimiento personal:** Por un lado experimentar una emoción nos permite conocernos y detectar qué tanta preparación tenemos para hacerle frente; esto quiere decir que si nos detenemos a reflexionar podemos identificar áreas de oportunidad y alimentar la confianza en nuestra capacidad para resolver.
- **Adquirir nuevos aprendizajes:** El enfrentarnos a resultados diferentes a los deseados, nos permite evaluar qué tan adecuada es la respuesta que implementamos y nos permite identificar necesidades de aprendizaje que no habíamos considerado respecto a habilidades o estrategias.
- **Promover procesos de cambio:** Finalmente el experimentar frustración nos puede impulsar a tomar medidas que nos acerquen a la meta deseada a partir de ajustes que surgen de la información de lo no obtenido.

Recuerda, en lo emocional no es tan tajante lo bueno y lo malo, los matices están en como aprendemos de lo que vivimos.

Estrategias para gestionar la frustración

Ubica las causas de la frustración

- El primer paso es identificar la situación detonadora, esto implica ubicar las expectativas que construimos respecto a la situación.
- Algo que puede ayudar es identificar cuales son las situaciones en que fácilmente podrías experimentar frustración, pues en ellas se verán reflejados los pensamientos y creencias sobre los cuales construyes expectativas.
- Revisa las expectativas y valora: ¿Qué tan realistas fueron al ser planteadas? ¿Los elementos que determinaron que no lograra el objetivo estaban considerados dentro de esas expectativas?

Afrontar el problema

- Comprender que lo que sentimos siempre es correcto, pues nos aporta información que requerimos procesar para ampliar nuestros aprendizajes.
- Entender que expresar las emociones es algo necesario para poder comprenderlas y usarlas a nuestro favor, por lo que identificar formas saludables de hacerlo es vital. Ejercicios de escritura o conversaciones que permitan desahogar y analizar lo sucedido.

Recupera el aprendizaje de la situación

- Identifica los elementos que no consideraste al inicio de tu planeación.
- Visibiliza qué no conocías y aprendiste.
- Ubica las herramientas que te ayudarían a hacer frente a la situación de forma diferente.

Identifica donde se acumulan los efectos de la frustración en ti

- El enfrentar una situación frustrante es algo a lo que cada persona puede reaccionar de maneras diversas, podría ser que se transforme en pensamientos de juicio negativo hacia tu persona, o que detone estados emocionales de inactividad, aislamiento o desesperanza. De igual manera podría ser que se transforme en querer pelear con quien sea posible.

Implementa técnicas de relajación para enfrentar la frustración

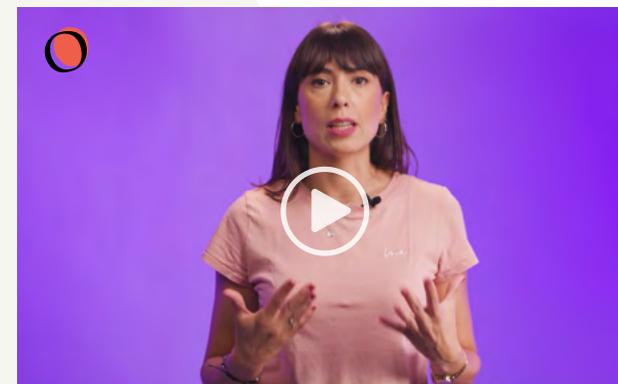
- La relajación es una forma de sacar a nuestra mente de emociones intensas, permitiéndonos ampliar la mirada sobre las situaciones.
- Identifica: *¿Cuáles son las actividades que te ayudan a contactar con la tranquilidad?* Algunas actividades como caminar, correr, escuchar música, dibujar, escribir, bailar o jugar a videojuegos podrían tener este efecto.

Establece el autocuidado como un elemento de tu día a día

- El autocuidado es un concepto que hoy en día se menciona con frecuencia y que, aparentemente, sigue un modelo único. Sin embargo, lo único universal es su esencia: priorizar el bienestar propio. Esto puede traducirse en una diversidad de prácticas, adaptables a las necesidades y circunstancias de cada persona.
- Por ejemplo, una práctica de autocuidado puede lucir como frenar pensamientos que sabemos nos



Técnicas de relajación para enfrentar un momento de frustración



5 beneficios de pensar en los momentos de frustración como una oportunidad de aprendizaje

van a sumir en una visión de túnel, u obligarnos a hablar con alguien para detener pensamientos catastróficos, incluso podría ser levantarnos del sofá y salir de casa a pesar de no sentir ganas de hacerlo.

- Es decir, el autocuidado implica conocernos y saber las formas en que funcionamos y, por ende, evitar aquellas acciones que sólo generan malestar; es decir, el autocuidado no es sinónimo de complacernos sino de hacer lo que necesitamos.

Recurre a tu red de apoyo

- Hablar con amistades, familiares o personas afectivamente cercanas puede ser útil para evitar caer en la idea que las cosas nos pasan en lo individual y darnos cuenta que muchas cosas que estamos atravesando han sido experimentadas por alguien más o que es más frecuente de lo que habíamos considerado.
- Curiosear sobre la forma en que las personas que queremos o admiramos hicieron frente a las situaciones similares a las nuestras puede ayudarnos a generar ideas para enriquecer nuestras estrategias de gestión.

Busca apoyo profesional

- Si consideras que no logras poner en marcha las estrategias aquí planteadas y ver sus efectos, tal vez sea momento de buscar apoyo terapéutico para entender qué está sucediendo y qué es lo que está dificultando su gestión.

Ejercicio práctico

Ubica una **situación en la que hayas experimentado frustración**, puede ser la situación más reciente o la más intensa que recuerdas.

Trata de recordar la mayor cantidad de detalles. Cuando sientas que tienes la información pon por escrito los datos que cada recuadro te solicita.

PENSAMIENTO	MANEJO DE LA SITUACIÓN	LO NO CONSIDERADO	APRENDIZAJES
⋮	⋮	⋮	⋮
Pensamientos automáticos ante la situación	Describe en pasos ¿Cómo manejaste la situación?	¿Qué no consideré?	Mirando el proceso ¿Qué aprendí de mí?
⋮	⋮	⋮	⋮
Examina pensamientos y que tan reales son	Ubica lo útil y lo poco útil en la situación	¿Por qué no lo había considerado?	¿Qué aprendí respecto al manejo de las situaciones?
⋮		⋮	
Reformula pensamientos		Qué cosas están fuera de mi control y determinaron que no logrará el resultado deseado?	



Cómo puede ayudarte el #PAE

Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional o conoces a alguien que podría beneficiarse de él, no dudes en acudir a nuestro **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae)**,

Ofrecemos asesoramiento psicológico para ayudarte a gestionar el malestar y fortalecer tu bienestar mental. Nuestro equipo de psicólogos/as te proporcionará orientación y estrategias para afrontar cualquier situación.

El servicio es anónimo, confidencial y está disponible para tí 24/7. Estamos aquí para escucharte y acompañarte.

Llama: 91 159 98 81

Escribe: pae@afforhealth.com

Chatea: App forHealthHUB

forHealth**HUB**



Descarga la app ahora:



ACCESO ANDROID



ACCESO IOS

Referencias bibliográficas

Beck, J. (2011). Cognitive behavioral therapy: Basics and beyond. Guilford Press

Bartholomew, J., Harlow P.,(1984). The role of frustration in academic achievement. Journal of educational Psychology, 76 (3), 543-550

<https://www.gaceta.unam.mx/trabajemos-en-la-tolerancia-a-la-frustracion/>

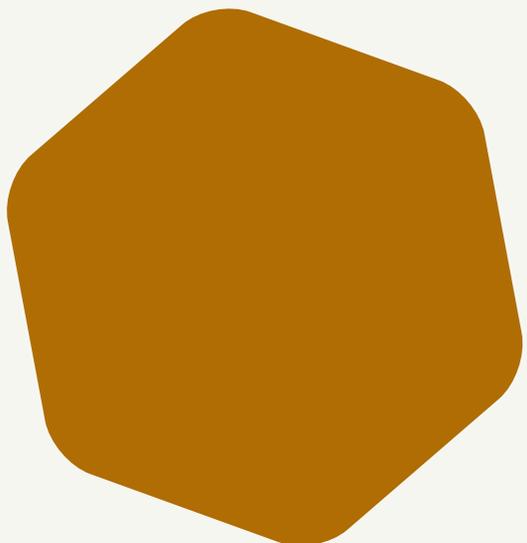
<https://www.euroinnova.com/articulos/escuelaiberoamericana/frustacion-escolar>

Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosachecca, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. Terapia psicológica, 27(2), 191-201. [Link aquí](#)

Maldonado, P., Rivadeneira, M., Campoverde R. & Corrales, A. (2023) Las emociones y su afectación en estudiantes universitarios. Revista de Ciencias Sociales y Económicas. Vol 7, Núm 2, 77-87

Smith, M., Jones, R. (2018)The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing frustration and anger in college students. Journal of College Student Psychotherapy, 32(2), 116-134





AfforHealth