

8.3

Pongo atención a mi frustración

“La tolerancia a la frustración nos permite disfrutar más de la vida, ya que no perdemos el tiempo amargándonos por las cosas que no funcionan”.

Rafael Santandreu.

La frustración es una emoción que nos puede enseñar cualidades y capacidades personales, pero también puede convertirse en una sensación que “nos ahoga”. Cuando sucede esto último, lo ideal es tener estrategias que nos permitan enfrentarla de manera adecuada.

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. Contesta la siguiente escala de opinión considerando lo que generalmente te sucede. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Situación	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1. Cuando no logro un objetivo analizo lo que pudo fallar para ajustar mi plan.				
2. Preparo mis emociones antes de obtener un resultado que beneficie o afecte el logro de mis metas.				
3. Suelo poner atención a la situación que me provocó frustración, para que en el futuro me encuentre preparado sobre cómo puedo enfrentarla de forma constructiva.				
4. Cuando algo no resulta como yo lo planeo, deja de interesarme y lo abandono.				
5. Sentirme frustrado me desespera porque me siento incapaz.				
6. Reprimo mis emociones cuando me siento frustrado, para no dañar a nadie.				
7. Cuando siento frustración suelo gritar, enojarme y/o actuar agresivamente.				

- b. ¿Cómo manejas la frustración?

- Si contestaste Siempre o Casi siempre a los números 4, 5, 6 y 7, es probable que la frustración sea una emoción difícil de manejar para ti y pueda frenarte al querer alcanzar tus metas.
- Si a las tres primeras situaciones contestaste Siempre o Casi siempre y a las últimas cuatro Casi nunca y Nunca, probablemente sea fácil para ti identificar la frustración y lograr regularla ante las adversidades que se te presentan.

- c. Escribe tus resultados en tu cuaderno y completa la frase: “Es importante poner atención cuando siento frustración, porque...”.

Actividad 2.

- a. Realiza el siguiente ejercicio con ayuda de tu profesor.
- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundo y relaja tu cuerpo; ahora piensa en una situación en donde comúnmente sientes frustración; visualízala, identifica cómo te sientes cada que la enfrentas, qué actitud has tenido frente a ella y cuál ha sido el resultado. Respira profundo nuevamente y abre los ojos.
- b. Contesta las siguientes preguntas:
- ¿Cómo te sentiste al recordar la situación? ¿qué sentimientos y emociones tuviste?
 - ¿Crees que enfrentaste la situación de la mejor manera? ¿Por qué?
 - ¿Qué estrategias podrías utilizar para enfrentar la situación que visualizaste de una mejor manera?
- c. Si así lo deseas, comparte tu trabajo con el grupo.

Reafirmo y ordeno

La frustración se ha considerado una emoción desagradable y se ha asociado al rechazo, negación o inhibición emocional, además de agresión y violencia. **Entrenar tu atención** para saber cómo reaccionas ante la frustración te ayudará a tomar conciencia de tus pensamientos y conductas relacionadas a esa emoción y a mejorar la forma en la que respondes, con el objetivo de alcanzar tus metas, pero también para sentirte mejor contigo y con quienes te rodean.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Reflexiona y escribe en una hoja cuáles son las reacciones más comunes que tienes cuando te sientes frustrado. Dibújalas y escribe una alternativa para actuar de forma más constructiva para ti. Pega tus dibujos en un lugar visible y todos los días veles un instante e identifica como poco a poco se pueden ir modificando.

¿Quieres saber más?

Ve el video *Cómo los problemas enrevesados pueden inspirar la creatividad*, en el cual Tim Harford expone cómo la frustración puede generar estrategias creativas para resolver problemas.

CONCEPTO CLAVE

Entrenamiento de la atención:

Capacidad de dirigir voluntariamente su atención al objeto de su elección y mantenerse con la mente presente, calma y clara, y sin engancharse involuntariamente a otros estímulos.