

# 8.4

## Trabajo con mi frustración

*“Aunque nada cambie,  
si yo cambio, todo  
cambia”.*

*Honoré de Balzac.*

La frustración es una emoción que todas las personas hemos sentido alguna vez. Con frecuencia, la manera en cómo la experimentamos es producto de pensamientos poco funcionales que hemos aprendido socialmente. Cambiar tu actitud cognitiva ante el fracaso te permitirá ser creativo, identificar oportunidades y alternativas para lograr tus metas.

**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 pareja lean el siguiente caso.

Mientras el equipo de Claudio se enojaba porque iban perdiendo por un enceste, Manuel falló un tiro con el que podían empatar el juego, lo que provocó que se enojara mucho y arrojara el balón, motivo por el que fue sancionado por el árbitro. Claudio sintió la necesidad de comenzar a sonreírles a sus compañeros, pedir un tiempo fuera y contar un chiste, a lo cual todos comenzaron a reírse.

b. Reflexionen sobre la situación y contesten las preguntas.

- ¿Por qué creen que Claudio reaccionó de esa manera?
- ¿Consideran que, en ese tiempo fuera, era más importante diseñar una estrategia para ganar o contar el chiste?
- ¿Qué hubieran hecho ustedes?
- Con quién se identifican ante la frustración, ¿con Claudio y su intento de calmar los ánimos con un chiste o con Manuel y su enojo por haber fallado el enceste que pudo empatar el juego?
- ¿Cuál hubiera sido una estrategia adecuada de Claudio y Manuel para aprovechar el tiempo restante?

c. Escriban sus reflexiones y respuestas en el cuaderno.

### Actividad 2.

a. Sigue las instrucciones de tu profesor y realiza el siguiente ejercicio:

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundo, relaja tu cuerpo; siente como recorre el aire tu cuerpo; ahora, recuerda un pensamiento recurrente que te impida realizar lo que desees; visualízalo, identifica cómo te sientes cada que lo tienes, cuál es tu actitud frente a él y cuál ha sido el resultado. Finalmente respira profundo nuevamente y abre los ojos.

b. Contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno:

- ¿Cómo te sentiste al recordar el pensamiento? ¿qué sentimientos y emociones tuviste?

---



---

- ¿Qué podrías hacer para transformar ese pensamiento en algo constructivo? Anótalo aquí o en tu cuaderno.

---



---

c. Comparte tu trabajo con el resto del grupo.

### Reafirmo y ordeno

Seguramente te ha pasado que tienes pensamientos que no te permiten lograr lo que deseas y te orillan a situación frustrantes. Cada que te suceda algo similar piensa que eres capaz de transformarlos a pensamientos constructivos. Sólo analízalos y busca diferentes alternativas.



### Para tu vida diaria

Elabora una tabla en la que escribas tres pensamientos que te hayan causado una fuerte frustración.

Después escribe cómo podrías modificar esos pensamientos de forma constructiva y, finalmente, cuáles serían los resultados de dicha modificación. Reflexiona y comparte con tus familiares y amigos tus resultados.

### ¿Quieres saber más?

Ve la película Patch Adams (Tom Shadyac, 1998), en la cual se narra la historia de un médico que aprovechó la frustración para ayudar a los demás en una clínica de la risa.

### CONCEPTO CLAVE

**Revaloración cognitiva:** Proceso en el cual se identifican pensamientos disfuncionales asociados a una emoción, generalmente que produce desagrado, para modificarlos conscientemente por pensamientos funcionales y así modificar las respuestas emocionales a algo más agradable.