

# 8.6

## Tolero mi frustración

*“Si no está en tus manos cambiar una situación que produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”.*

Viktor Frankl.

¿Qué puedo hacer para manejar mi frustración? La **tolerancia a la frustración** es la capacidad que tienes para manejar la emoción y tus conductas para continuar esforzándote a pesar de no conseguir los objetivos deseados. Generar estrategias para poder integrar los errores, el azar y los retos a tu vida, te permitirá poder continuar de mejor manera el logro de 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. Lee la siguiente situación.

Ximena practica gimnasia desde hace varios años. Las competencias para seleccionar a quienes van a asistir a los Juegos Panamericanos están por comenzar. Todas sus compañeras están muy nerviosas, pero ella aprovecha unos minutos para sentarse, respirar, relajarse y ser consciente que dará su mayor esfuerzo, pero no todo está en sus manos. Sus compañeras le dicen que porque mejor no practica, ya que es el día más importante, pero ella les contesta que todos los días son importantes y que ella seguirá practicando este deporte porque le gusta, aunque no la seleccionen.

b. Reflexiona la situación con base en las siguientes preguntas.

- ¿Crees adecuada la actitud de Ximena ante la situación? ¿Por qué?
- ¿Con quién te identificas más, con Ximena o con sus compañeras?
- ¿Por qué crees que ella prefiere darse esos minutos para respirar y reflexionar sobre su pasión que tiene a la gimnasia?

c. Escribe tus respuestas en el cuaderno.

### Actividad 2.

a. Realiza el siguiente ejercicio con la guía de tu profesor:

- Cierren sus ojos y escuchen los que su profesor les menciona.
- Recuerden alguna situación que hayan enfrentado y las estrategias que siguieron para tolerar la frustración o si no tuvieron ninguna.
- Observen cual fue el resultado de aplicar esa estrategia o de no aplicar ninguna.
- Respiren profundo y conserven la sensación de logro (en caso de haber manejado la frustración) o dejen ir la sensación de desagrado (si no lo lograron en ese momento).

- Concéntrense en cada uno de ustedes y en lo importante que son; lo valioso que ha sido llegar hasta donde están.
- Repitan en su mente “Puedo lograr lo que me propongo”.
- Respiren profundamente y después abran sus ojos lentamente.
- Después de realizar esta técnica de imaginación y relajación, escriban su experiencia aquí o en su cuaderno.

---



---



---

### Reafirmo y ordeno

Autovalorarte es la principal herramienta para generar estrategias constructivas que permitan tolerar mejor la frustración, ante situaciones que no podemos manejar o que están fuera de nuestras manos. Reconocer que eres capaz de lograr lo que te propones, también te permite comprender que hay situaciones que pueden limitarte. Ten confianza en ti y en que pueden lograr tus metas.



### Para tu vida diaria

Elabora tablas comparativas que te permitan reconocer las posibilidades que existen o no para lograr tus metas y, de esa manera, fortalecer tu tolerancia a la frustración.

### ¿Quieres saber más?

Ve el video *Aprender a tolerar la frustración*, en el que se presentan algunas herramientas para aumentarla.

Lo puedes ver en: <https://www.youtube.com/watch?v=SAriPFtFYL4>

### CONCEPTO CLAVE

#### Tolerancia a la frustración:

Disposición para manejar constructivamente las sensaciones desagradables producidas por la frustración.

### GLOSARIO

#### Constancia:

Firmeza y perseverancia en el ánimo ante las resoluciones, positivas o negativas, para lograr una meta.