



## ¿CÓMO AUMENTAR TU TOLERANCIA A LA FRUSTACIÓN LABORAL?

Entendida como un estado de insatisfacción personal, causado por el no cumplimiento de uno o más deseos, expectativas, metas u objetivos, la frustración en el ámbito laboral es una problemática cada vez más común en estos tiempos.

*“Dado el ritmo de vida actual y los niveles de competitividad existentes, los profesionales están constantemente sometidos a presiones, sobre todo por las metas laborales que deben alcanzar para cumplir tanto sus propias expectativas como las de la empresa. Cuando no se tiene éxito en ello, pueden surgir en el individuo diferentes sentimientos, tales como desánimo, rabia y/o pena, entre otros. En ese escenario, estamos frente a un caso de frustración”.*

*-Andrea Larach, psicóloga y directora ejecutiva de Human Search*

Un colaborador frustrado puede desarrollar actitud de apatía, experimentar nerviosismo, ansiedad e incluso llegar a presentar enfermedades físicas, disminuyéndose así su efectividad en el trabajo e impactando la competitividad de la compañía.

La tolerancia permite aprender a superarte y pensar de forma creativa. Te hace fuerte y resistente y te prepara para ser competitivo en una sociedad en la que todo el mundo busca lo fácil. Estamos acostumbrados a que las cosas se quieran ya: informes ya, citas ya, que te contesten al WhatsApp ya, a los mails ya, al teléfono ya, que te atiendan en los establecimientos ya...

Sentimos que se pierde el tiempo y que no hay paciencia, y es porque la tolerancia a la frustración no se ha entrenado.

Daniel Goleman, creador del concepto de inteligencia emocional, menciona que manejar la frustración consiste en poner energía para aceptar la situación y mantener una posición estable, de manera que las emociones experimentadas como la angustia, el enojo o cualquier otra sensación ligada a la experiencia, no nos lleven a un desborde de la situación. La habilidad para manejar la frustración es una de las más importantes para alcanzar el éxito.

Trabajar la tolerancia a la frustración es vital. La tolerancia está relacionada con el tiempo que tardas en reaccionar a la presión, al estrés que experimentas cuando las cosas no salen como deseas.

Aprender a tolerar la frustración requiere paciencia, algo que no tiene tanto que ver con la necesidad o los tiempos de espera, como con la fortaleza para afrontar el dolor sin perturbarnos emocionalmente. Si no somos capaces de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de nuestros deseos, nuestra vida se llenará de tragedias innecesarias, que nos estresarán y nos harán sentir insatisfechos. Por contra, la vida de los que toleran las frustraciones conlleva menos estrés y resulta más agradable, ya que podemos enfocarnos en convertir los problemas en oportunidades de cambio y mejora, incrementando la probabilidad de resolverlos más allá de la reacción o el escape.

La tolerancia a la frustración resulta vital para una vida feliz y más que con tiempos de espera, se relaciona con la fortaleza para soportar el dolor sin perturbarnos emocionalmente. Por eso, ¡no sigas esperando una «solución mágica» y modifica tu actitud ante las frustraciones!

La baja tolerancia a la frustración está relacionada con dos aspectos:

Una percepción exagerada, y errónea, de la situación que estamos viviendo.

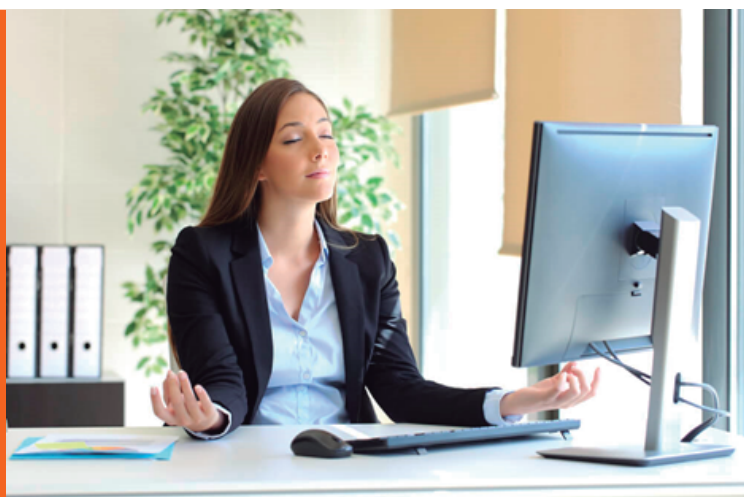
La creencia de que no podemos ni queremos vivir el malestar que estamos experimentando.

Uno de los ingredientes claves en la frustración es el sentimiento de falta de control sobre los resultados de nuestro trabajo. En psicología, le llaman lugar de control, según lo ha descrito Julian Rotter y se menciona en el portal Intuit.com

Quien cree en el control interno considera que comanda su propio destino. Y quien cree en el control externo es quien está convencido que el suyo está dirigido por una fuerza superior, por Dios o cualquier otra autoridad. Los hombres, las personas mayores y quienes ocupan cargos como superiores, han comprobado que son más internos que los de menor nivel en el escalafón, los más jóvenes y las mujeres.

En general, lo ideal es tener un lugar de control interno ya que quienes consideran que pueden determinar el curso de sus vidas suelen ser personas que trabajan más duro, que se plantean metas y luchan por ellas y que se sienten mentalmente más satisfechas y entienden de mejor manera el sentido del logro cuando alcanzan lo que buscaban.

Si, por el contrario, eres una persona que se inclina a guiarse por un control externo es posible que siempre temas por los resultados de tu trabajo y tengas una vida agitada siempre. Sin embargo, puedes cambiar.



## ¿CÓMO TRABAJAR LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTACIÓN?

### DEJA DE QUERER CONTROLARLO TODO.

No intentes predecir cada pequeño suceso de tu vida, no trates de controlar lo que ocurre. No le temas a la incertidumbre ni al cambio. Permite que todo siga su curso sin apegarte al resultado. La necesidad de control no te otorga la capacidad de modificar lo que acontece, pero te priva de tu tranquilidad.

Es importante conocer tus cualidades, pero también tus limitantes para saber hasta dónde puedes llegar. Conoce cuáles son las herramientas con las que cuentas y sácales el mejor provecho para alcanzar tus metas.

Cuando sientas necesidad de seguir un impulso que pudiera ser perjudicial, pregúntate si en verdad vale la pena sentirte así y valora los resultados puedes obtener si reaccionas de una u otra manera. Trata de tomar decisiones con la cabeza fría.

### ALÉJATE DE LOS CHISMES Y LAS CRÍTICAS

En muchos lugares, encontrarás personas que no están cómodas y que viven quejándose con sus compañeros de trabajo de todo lo que pasa en la empresa. Te recomendamos que te alejes de estas personas tóxicas que lo único que hacen es transmitirte esos pensamientos y, peor todavía, esos sentimientos.

Al compartir tiempo con estos individuos, tu frustración aumentará y cada vez estarás más incómodo en tu trabajo, lo que te va a hacer menos eficiente y empeorará tu ánimo. Lo mejor es que seas justo lo contrario a esos compañeros que sólo critican y ven todo lo malo. Conviértete en una persona alegre y motivada, y eso, además de ayudarte a dejar a un lado la frustración, les demostrará a tus jefes que eres distinto al resto.

Cuando la sobrecarga llega por parte de compañeros, es necesario poner límites y desistir de la idea de ayudar siempre a todos. Una vez cada tanto puede ser prudente, sobre todo si se terminan las propias tareas, pero no debe convertirse en un hábito.

### **ANALIZANDO SI CUANDO REACCIONAMOS MAL ESTAMOS ANTE DESEOS O NECESIDADES ORGÁNICAS.**

Como señala Ana Muñoz, si reaccionas de forma demasiado intensa ante las frustraciones, piensa que estás reaccionando como si tus deseos fuesen necesidades orgánicas que necesitan satisfacción y alivio inmediato, lo cual es erróneo y exagerado. Todo el mundo desea que las cosas les salgan bien, no cometer errores, tener una vida fácil, ser felices, ser correspondido por quienes aman, etc. Si ves todo esto como simples deseos que pueden cumplirse o no, sabrás manejar mejor las inevitables situaciones en las que eso no suceda. En cambio, si los consideras como necesidades que debes y exiges satisfacer o que se te satisfagan de inmediato, puedes tener muchos problemas. Imagina, por ejemplo, cómo reaccionarán dos personas con alta y baja tolerancia a la frustración ante el rechazo de la persona que aman. Las personas que tienen un bajo nivel de tolerancia a la frustración suelen ponerse mal frente al mínimo inconveniente que tengan. Para no ser así y ver las cosas de diferente manera, cuando te enfrentes a un problema, piensa que las cosas podrían haber sido peores y analiza otros posibles escenarios.

### **ESTABLECE EXPECTATIVAS REALISTAS.**

Es ingenuo creer que podemos obtener todo lo que deseamos en cada momento, que nunca enfrentaremos una adversidad. Ni las personas ni los acontecimientos giran alrededor de nuestra persona y hemos de tener la suficiente madurez para aceptar este hecho. Por ello, al generar tus expectativas, trata de adoptar una perspectiva más amplia, que tenga en cuenta la realidad y no solo tu ideal de esta.

Crea tu ruta de cómo vas a hacer para conseguir tu reto. Y, en esa ruta, anota posibles problemas que puedas tener y lo que harás para prevenirlos o solucionarlos.

De este modo te adelantas y evitas sorpresas viviéndolas como fracasos. No olvides que el llamado “fracaso” te acerca a tu éxito. Es tu chivato: te dice qué no debes hacer más. ¡Agradéceselo y hazle caso!

### **TOMA LAS CRÍTICAS DE FORMA CONSTRUCTIVA**

En cualquier trabajo te encontrarás con críticas o con comentarios referentes a tu trabajo y desempeño. Lamentablemente, no todos aceptan estas críticas de manera constructiva, sino que se sienten ofendidos y piensan que los demás están mal y no hay nada que mejorar.

¡No seas una de esas personas!

Está claro que nadie puede manejar todos los temas a la perfección y siempre habrá cosas que mejorar. Por eso, siempre y cuando te las den con ánimo de ayudar, escucha las críticas y trata de cambiar. No dejes que el orgullo y la soberbia te impidan crecer. Los consejos que te dimos te serán muy útiles para poder combatir la frustración en el trabajo. Intenta llevarlos a cabo y notarás una mejora sustancial en tu vida laboral y, por lo tanto, en tu bienestar general. Te aseguramos que si sigues este consejo tu crecimiento profesional será mucho más rápido y, además, podrás aprender a manejar el estrés laboral más fácilmente, ya que no estarás encerrado en tus ideas y en como tú ves las cosas. En resumen, sentir frustración es normal, no lo podemos evitar, especialmente en esas ocasiones en las que parece que el mundo conspira contra nosotros. Lo que sí podemos hacer es aprender a manejarla y no permitir que nos gane. Los consejos que te dimos te serán muy útiles para poder combatir la frustración en el trabajo. Intenta llevarlos a cabo y notarás una mejora sustancial en tu vida laboral y, por lo tanto, en tu bienestar general.