



# COMO TRABAJAR LA FRUSTRACIÓN LABORAL ...

## ¿POR QUÉ NOS FRUSTRAMOS?

Bien, llegados a este punto y viendo las formas o situaciones que se pueden presentar en la frustración, la pregunta sería ahora ¿Por qué ocurre esto? Para comenzar comentar que el término frustración como tal y tomándolo de forma subjetiva, tiene carácter relativo, esto es debido que puede ser de diversas formas en las personas, como antes se comentaba. A algunas personas les causa frustración una situación y en cambio a otras no. Puede ser entonces que, dependiendo de nuestra vulnerabilidad, nos conduzca hacia una distinta forma de afrontación o gestión.

No olvidemos por otra parte que vivimos en una sociedad rodeados de deseos y satisfacciones que no siempre pueden ser satisfechas, creando el nacimiento de la frustración y de ahí una mala gestión del conflicto. Hoy día, por ejemplo, en una sociedad de consumo en un país desarrollado puede venir derivada de no tener acceso a consumo tecnológico, evidentemente en otra cultura u otro país esa frustración puede venir por conseguir alimentos. Pero sea como sea, la necesidad no satisfecha y mal gestionada produce pues dicha frustración y como vemos de diferente forma o en diferentes circunstancias individuales o sociales.

Si decimos individuales por ejemplo el éxito a nivel personal y el desarrollo personal no siempre cumple nuestras expectativas produciendo este malestar y este ¿Por qué no soy capaz? Sin embargo, gestionando correctamente el evento que la produce podemos solucionar dicho conflicto, muchas veces enmascarado en nuestros deseos interiores.

---

# ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

Es una típica respuesta emocional que manifestamos los seres humanos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza, es decir, consiste en un sentimiento híper negativo y desagradable y que está en estrecha vinculación con las expectativas insatisfechas por no haber podido conseguir lo que se buscaba o quería.

## 1. TIPOS DE FRUSTRACIÓN

Aunque no lo parezca, la frustración puede encontrarse de distintos tipos, los cuales vamos a explicar para tener una ligera comprensión de su aparición. Esto es así porque pueden aparecer por diferentes motivos o en diferentes formas. A continuación, vamos a verlas de forma más definida y concreta.

### a. La frustración de aproximación

Como su propio nombre nos indica la persona en esta situación se encuentra inmersa en una indecisión ante algún evento o circunstancia que provoca resultados, siendo estos tanto negativos como positivos. Entonces viendo este factor, podemos imaginar el impacto que produce y a qué nivel, dado que esta indecisión le produce frustración.

### b. La frustración por evitación

Si evitamos algo está claro que estamos huyendo y en este caso y como nos podemos imaginar la persona huye, pero de dos aspectos negativos, y lo hace evitando las dos circunstancias que tienen lugar.

### c. La frustración de compatibilidad

Se da en aspectos positivos, normalmente entre dos de ellos. Es decir la persona obtiene la posibilidad de alcanzar dos objetivos pero que no son compatibles entre sí.

### d. La frustración muro

En este caso tenemos delante una barrera o muro que nos impide avanzar. Por tanto, dicho obstáculo no permite a la persona avanzar, de ahí la frustración.

Es evidente por tanto que cuando se produce una frustración reaccionamos, porque devolvemos una respuesta, como una acción refleja para protegernos haciendo muchas veces de forma involuntaria, esto se le conoce como mecanismo de defensa. Este mecanismo puede ser introyectado en nuestro entorno muchas veces incluyendo al resto de personas a las que entre comillas contagiamos con nuestro malestar. Por ello es importante tanto para nosotros como para vivir en sociedad saber gestionar el conflicto en la aparición de la frustración.

---

## 2. CONSECUENCIAS DE UNA FRUSTRACIÓN MAL GESTIONADA

Está claro entonces que si hablamos de conflicto, gestión y emoción debemos hablar de cómo puede afectarnos:

**a. Ansiedad:** Cuando la frustración nos genera ansiedad, actuaremos con impaciencia y conductas repetitivas / nerviosas, el gran ejemplo sin duda el mordernos las uñas continuamente.

**b. Proyección:** Antes comentábamos que una frustración puede ser proyectada hacia nuestro entorno de forma inadecuada (con ira o agresividad, por ejemplo), no olvidemos que muchas veces este tipo de conducta será inadmisibles en la sociedad. En definitiva, son impulsos descontrolados que debemos tener en cuenta.

**c. Evasión:** Se trata de una sensación de fracaso y por tanto provoca el abandono del objetivo marcado.

**d. Imitación:** Muchas veces queremos imitar al resto de personas para conseguir lo mismo que ellos, pero en exceso a la larga nos perjudicará porque perderemos nuestro modo de identidad, por tanto, es mejor ser uno mismo/a.

**e. Presión:** Nos referimos a la sensación de presión ante ciertos eventos que como suele decir, nos queda grande. Dicha presión es notable en la gestión por su forma de afrontamiento, especialmente en el mal resultado de su gestión.

**f. Sustitución:** Cuando no somos capaces de realizar una actividad y la cambiamos por otra. Esto no siempre es positivo porque lo hacemos porque no somos capaces de conseguir la primera actividad no porque realmente queramos hacer otra actividad.

**g. Agresión:** Puede pasarnos que llevemos a cabo conductas agresivas, y de hecho esto puede ser muy notable en personas con alta frustración.

## 3. EJEMPLOS DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Una persona con una alta tolerancia a la frustración no se va a desanimar a la primera dificultad que se encuentre. Va a persistir, va a probar diferentes estrategias para resolver el problema, hasta que lo consiga. Una persona con intolerancia a la frustración, es probable que desista en el primer intento.

Por ejemplo, si te has propuesto aprender a tocar el piano, no te va a salir a la primera. Te va a costar aprenderte las canciones, las notas... Al principio no serás capaz de tocar piezas complejas. Pero una persona con alta tolerancia a la frustración, va a seguir practicando, a pesar de las dificultades y el esfuerzo.

Si eres un opositor u opositora, necesitas tener bastante tolerancia a la frustración. Muchas veces, por mucho que estudies, no vas a conseguir una plaza. Pero tampoco depende de ti totalmente. Estas personas van a seguir presentándose, van a estudiar más y más, hasta conseguir la plaza deseada. Se van a frustrar, por supuesto, se van a sentir desanimadas. Pero no van a dejar que esos sentimientos negativos les alejen de lo que quieren conseguir.

## 4. ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

### A. Cambia tu actitud hacia la no consecución de tus metas

¿Cómo mejorar la baja tolerancia a la frustración? La gran mayoría de las veces, las cosas no son tan catastróficas como podemos pensar. Y somos bastante capaces de lidiar con lo que se nos pone en el camino. Además, podemos aprender de las frustraciones, nos enseñan que eso que hemos hecho no funciona. Busca otras estrategias, otros caminos.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: Reflexiona si realmente sería tan horrible que las cosas no salieran como lo planeado, o no consiguieras lo que te has propuesto. Pregúntate qué es lo más horrible que podría suceder. O si realmente, esa situación es tan intolerable. También, prueba a calificar del 1 al 10 cuan terrible es la situación, siendo 10 lo peor que puedas imaginarte. ¿Es tan terrible como un accidente de coche o ser despedido? Esto te puede ayudar a darte cuenta de que esperar 10 minutos a ser atendido no es algo tan terrible.

A

### B. Cambia tu actitud hacia la frustración

La frustración es una emoción normal, que nos indica que no vamos por donde nos gustaría. La frustración es incómoda, pero es tolerable.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: No huyas del sentimiento de frustración, pero tampoco te recrees en él. Acéptalo y déjalo pasar. Céntrate en otra cosa. Prueba a buscar 5 estrategia diferentes para conseguir aquello que quieres, con sus ventajas e inconvenientes. Ten en cuenta que la solución ideal no existe.

B

### C. Identifica tus creencias irracionales

Las creencias irracionales son pensamientos que aparecen sin que nosotros queramos, que nos hacen sentir mal, tristes y enfadados. Además, no tienen base racional. Como hemos dicho, estas creencias irracionales suelen encontrarse en la base de la intolerancia a la frustración.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: Cada vez que te encuentres molesto o frustrado, atiende a tus pensamientos. ¿Qué clase de pensamientos y afirmaciones surgen? Apúntalas en un papel. Identifica tus debería, siempre, nunca, no puedo, no soporto, es intolerable... Anota también cómo te hacen sentir esos pensamientos y cuestiona su utilidad. Por último, busca alternativas más plausibles y que te hagan sentir mejor. En lugar de "es intolerable que me hagan esperar tanto en la cola, deberían tener más personal trabajando" puedes pensar "esperar no es lo más deseable, pero no puedo hacer otra cosa. Puedo aprovechar a leer o llamar a un amigo mientras espero".

C

### D. Practica la frustración

Las personas con intolerancia a la frustración suelen evitar las situaciones en las que creen que van a frustrarse. Cuanto más se evitan las situaciones que teme, más nos cuesta luego enfrentarnos a ellas, además de que le damos más importancia de la que tienen.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: La mejor estrategia para dejar de temerle a la frustración es enfrentarse con esas situaciones frustrantes. Exponete a ellas. Haz una lista de situaciones que suelen frustrarte. Comprométete a exponerte a al menos una de ellas a la semana. Comienza con las más fáciles y ve aumentando su dificultad. En esas situaciones prueba a realizar algunas de las estrategias que aquí te proponemos.

D

### E. Toma medidas

Una vez que hemos identificado aquellas cosas que suelen frustrarnos, el siguiente paso es tomar medidas para adaptar esas situaciones y que nos resulten menos frustrantes en la medida de lo posible.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: Si te resulta frustrante, por ejemplo, esperar a la gente impuntual, o esperar en colas, o perder el tiempo en el transporte público, piensa en algo que puedas hacer durante ese tiempo para que no sea una pérdida de tiempo. Prueba a leer, escuchar la radio... Piensa en cómo puedes modificar esa situación para reducir su frustrabilidad.

E

### F. El retroceso no es fracaso

Hay veces, en las que, en el camino para llegar a nuestro objetivo, se producen retrocesos, recaídas. Las personas con intolerancia a la frustración creen que en un proceso todo tiene que salir bien y cada vez mejor. Por ello es importante que se den cuenta de que esto forma parte de un proceso normal. La vida se compone de altibajos. Los momentos bajos nos hacen apreciar mejor los momentos de éxito y felicidad. Pero, en absoluto, un momento de retroceso significa que hayas fracasado.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: Permítete fallar, retroceder. A veces es necesario retroceder para coger carrerilla. En los momentos de retroceso, mantén la calma y huye de los pensamientos negativos ("soy un inútil", "nunca lo voy a conseguir"). Practica la paciencia y la constancia.

F



### G. Diferencia los deseos de las necesidades

Todos tenemos preferencias y deseos. Nos gustaría que todos nos trataran como queremos, que las cosas salgan de una determinada manera. Pero no dejan de ser deseos. No son necesidades primarias. Las necesidades son algo sin lo que no podemos vivir, como alimentos, sueño, relaciones sociales...

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: Haz una lista con tus deseos y otra con tus necesidades. Luego analiza bien cada elemento de las listas: ¿Es esto realmente una necesidad? ¿Qué ocurriría si no obtuviera esto? ¿Sería tan grave?

G

### H. Analiza la situación

Muchas veces nos frustramos porque no sabemos cómo ha podido salir mal o no sabemos qué hacer.

¿Como mejorar la tolerancia a la frustración?: Cuando te no hayas obtenido los resultados esperados en alguna situación analiza lo que has hecho. Identifica lo que has hecho bien y lo que has podido hacer mal. Piensa en posibles alternativas al comportamiento menos adecuado e intenta incluir las cosas positivas de la conducta inadaptada. Poco a poco llegarás a la mejor alternativa de acción.

H

## 5. CONSEJOS PRÁCTICOS

A continuación, algunos modestos consejos de carácter orientativo son:

- No buscar la perfección, ya que no existe.
- Promover la autoestima saludable e intentar evitar presiones, ser personas positivas con nosotros y con el resto.
- Reconocer nuestros errores para poder avanzar y afrontar mejor una circunstancia.
- Tener planes extra en la vida, no pensar que todo nos tiene porque salir bien la primera vez.

