

Gestión de la frustración

...y otras historias de estrés y derrotismo

Germán Álvarez

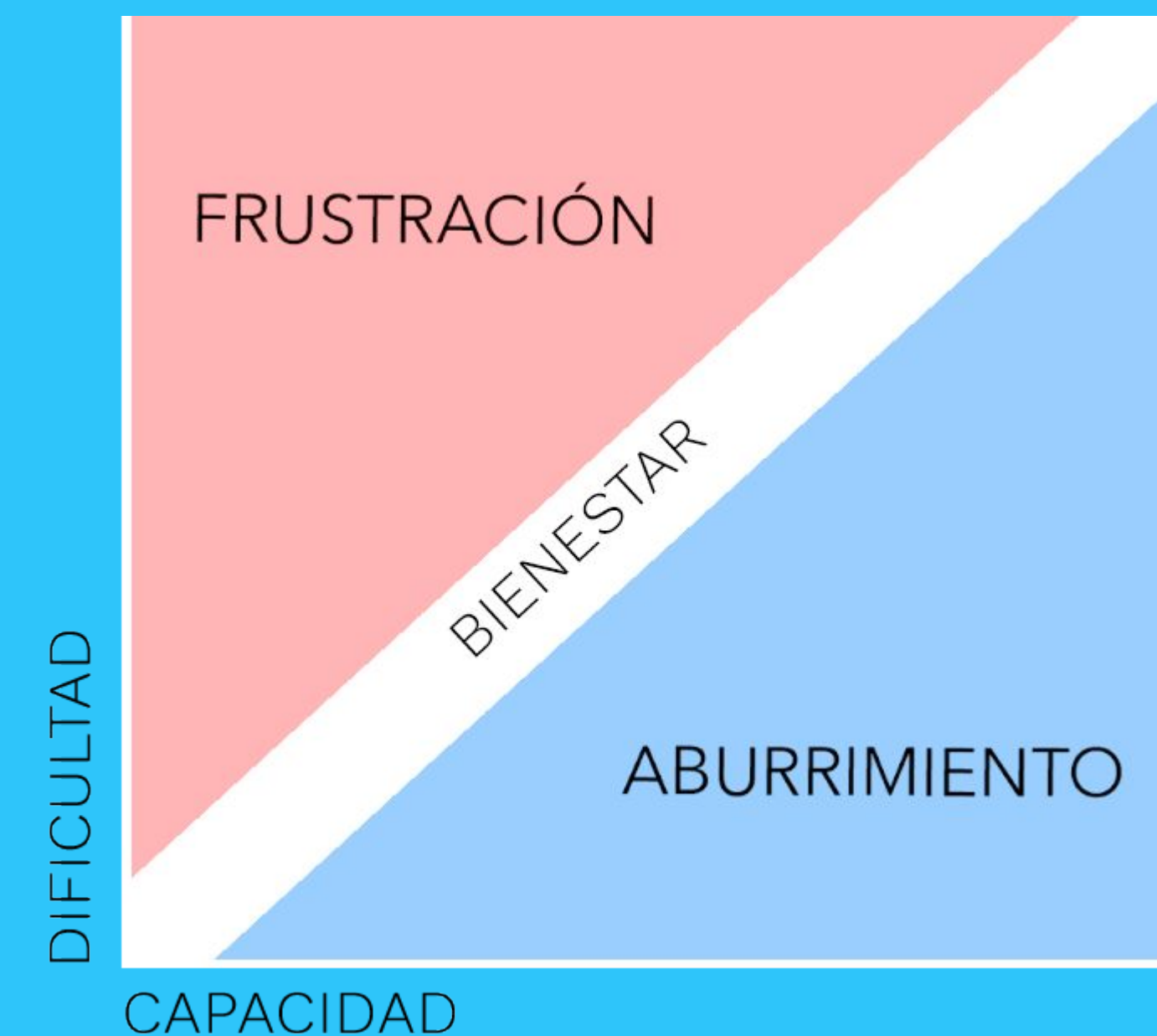
Lead Instructor Web Development

Hablemos de frustración

- Sobre la frustración
- Sobre las respuestas
- Desbloquéate
- Técnicas
- Últimos puntos

Es un **proceso emocional** primario o instintivo que surge de la percepción de **resistencia** al cumplimiento de la voluntad individual.

Se manifiesta en escenarios donde **factores personales** como la capacidad, resolutiveidad o eficiencia se relacionan con **aspectos contextuales** como la dificultad o el tiempo de consecución.



Cuanto mayor sea tu voluntad y mayor sea la obstrucción que encuentres para superar tu objetivo, **mayor será el área de frustración.**

Un descanso/alimentación inadecuados son el caldo de cultivo **perfecto** para que se te vaya la olla por completo.

La frustración no reside en el contexto que se manifiesta, sino en **la forma en que afrontas ese contexto**. Si bien los escenarios son inmutables, tu estado anímico **es el resultado de una actitud** sobre la que sí puedes trabajar.

Las diversas **respuestas emocionales** frente a un proceso frustrante son ansiedad, ira, irritabilidad, tristeza o derrotismo, generalmente enmarcadas en un contexto de **pensamiento dicotómico o absolutista**.

No atender al **manejo de tu frustración** puede derivar en respuestas psicológicas como bloqueos cognitivos de memoria, concentración o atención...

...que en un grado superior pueden traspasar el umbral físico en forma de tensiones musculares, náuseas o alopecia emocional.

Una alta frustración en cualquiera de tus rutinas acumula residuos invisibles que te llenan de **energía negativa**.

Esta termina proyectándose externamente, dificultando tus relaciones personales o tus capacidades de descanso y desconexión, entre otras.

Bloqueada/o frente a una pantalla no resuelves nada.

La base para resolver los bloqueos frustrantes comienza por **reconocer** aquellos objetivos que, bien por tu capacidad/estado, por el escenario en que te encuentras o por tu contexto personal, son inalcanzables. **Esto no es un fracaso.**

Pausa tu actividad para darte una vuelta, tomar algo, respirar y desconectar lo suficiente para *resetearte* y decidir cuál es la mejor opción:

recoger o continuar.

Si decides que ya has dado tu 200%, es momento de recogerte.

Tendrás más tiempo de descanso que se traducirá en un rendimiento y claridad mayores durante tu próxima jornada.

Y esto es muy digno.

Si decides continuar, tres consejos:

- Replantea de forma realista tus metas. No supone en absoluto renunciar a tu autoexigencia.
- Analiza qué vas a cambiar: qué alternativas tienes a tu alcance para acercarte a tu objetivo.
- Y recuerda: la actitud con la que retomes tu trabajo es vital. Dale fuego.

Aquí lo fácil es dejarse llevar. Lo valiente, tratar de resolverlo.

Trabajar en mejorar tu actitud frente a las dificultades aumentará tu capacidad para manejar tus emociones, extenderá tu área de confort y te hará más fuerte y vital.

#TÉCNICAS

#1

Enfréntate voluntariamente a aquello que te produce ansiedad y frustración...

...y afróntalo constructivamente.

#TÉCNICAS

#2

Diseña una palabra para bloquear los procesos emocionales frustrantes, depresivos o negativos.

Úsala cuando lo necesites.

#TÉCNICAS

#3

Déjate llevar por el derrotismo y la frustración durante un rato. Rállate. Libera tus pensamientos tóxicos y obsesivo-compulsivos, siempre durante un tiempo limitado y controlado.

Venga. Date el capricho.

#TÉCNICAS

#4

Asocia un estímulo físico con el bloqueo de los pensamientos negativos. Reprodúcelo cuando lo necesites.

Una goma en la muñeca, por ejemplo.

#TÉCNICAS

Comprueba cómo trabajar en la actitud con la que afrontas cada momento supone un enorme impacto en tu persona y en tu entorno.

Atraes lo que irradian.

Desarrollar la capacidad para evitar intoxicarse por la frustración de los demás, es un reto ambicioso.

Prestar tu energía positiva a los demás para que abandonen su estado de negatividad, es un don.

Cuidado con las comparaciones.

La única comparación constructiva es la que realizas sobre tu persona: cómo has crecido en el corto plazo.

El nivel dificultativo de tu próximo reto es un factor que queda fuera de tu alcance.

La actitud con la que lo enfrentes (y los sentimientos fruto de ella) es algo sobre lo que sí puedes trabajar.

Concibe tu estado de ánimo como una
prioridad.

Respétate. Quiérete. Siempre.

#ÚLTIMOSPUNTOS

05/05

ESTE ES UN VIAJE

ÚNICO

DA TU 200% CADA DÍA



Gracias por vuestra atención



Germán Álvarez
Lead Instructor Web Development