



# RESILIENCIA : UNA ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

Lic. Clara Valdivieso V.

*“Lo hombres que intentan algo y fracasan, son infinitamente mejores que aquellos que intentan no hacer nada y tienen éxito”*

Martyn Lloyd Jones



# ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

**La frustración, es la emoción que se experimenta cuando un objetivo deseado no se alcanza o se encuentra un obstáculo que impide su consecución.**



Puede ser acompañada de sentimientos de decepción, tristeza, ira o ansiedad entre otros.

Cuanto mayor sea la barrera a nuestro deseo, mayor será la frustración resultante.

Sensación desagradable que aparece cuando nos damos cuenta de que no podemos conseguir algo que es importante para nosotros, a pesar de los esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes y tiempo invertido.

# ¿Cómo se manifiesta la frustración?



## Reacciones Físicas

- Desde la aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, dolor de cabeza, problemas digestivos, etc.



## Reacciones Emocionales

- Sentimientos de enojo, decepción, tristeza, desilusión, ira o ansiedad. Comprender estas respuestas puede ser crucial para gestionar adecuadamente esta emoción.



## Impacto en el Comportamiento

- Puede llevar a la procrastinación, la irritabilidad o incluso a la búsqueda de vías poco saludables para aliviar el malestar.

# Función de la Frustración



## Adaptativa

Cuando facilita la formulación de nuevas estrategias de acercamiento o evitación

Cuando intentamos adaptarnos al contexto diferente al que esperaba

Cuando desarrollo la habilidad de aceptar esa realidad indeseada para enfocar y lograr cumplir metas de MP y LP.

## No Adaptativa

Cuando uno se apega a la creencia de que la frustración no debería existir.

Cuando tenemos dificultad para aceptar aquello que no deseamos.

Cuando distorsiona la realidad para que se ajuste a los deseos en lugar de adaptarse

## Función de la Frustración.

¿Qué creencias disfuncionales pueden aparecer?

*“Que los propios deseos deben ser satisfechos y de manera inmediata”*

*“Que las emociones desagradables no deben ser toleradas”*

*“La tendencia a priorizar el confort a corto plazo por sobre las metas en el medio o largo plazo”*

*“La creencia de que el desempeño debe ser perfecto y sin fallas”*



# EL DESARROLLO DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



La tolerancia a la frustración es el resultado de la interacción entre factores biológicos, temperamentales y psicosociales. Importancia a los estilos de crianza



Niños que han sido sobreprotegidos

- Los padres sienten mucha sensación de culpa



Sensación de culpa que Intentan "compensar"

- Mundo tecnológico se vive la gratificación instantánea en los niños.



Están enseñando al cerebro que hay una vía de escape rápido al aburrimiento o estrés

- Lo que tiene como efecto que estos niños y adolescentes desarrollen una nula tolerancia a la frustración



## Tolerancia a la Frustración en los adultos

Lo que nos ayuda a crecer son los momentos difíciles, las derrotas de la vida cuando aprendemos las lecciones que nos traen, esto nos ayuda a aprender a superarlo de manera más rápida.



Se vive la cultura de inmediatez del corto plazo del no poder esperar. Para superar la frustración debemos tener una visión a largo plazo de nosotros mismo y de lo que queremos alcanzar.

En la cultura del esfuerzo hay una voluntad que no espera las cosas a corto plazo sino a medio o a largo plazo y se desarrolla el concepto de la fuerza de voluntad que es la capacidad de retrasar la recompensa inmediata ante algo que queremos conseguir.

La voluntad permite que generes objetivos concretos en la vida medibles y luchar por alcanzarlos, sabiendo que no siempre será rápido y que requerirá de esfuerzo



## Pautas para a desarrollar tolerancia a la frustración en los niños.



Retrasar el uso de los dispositivos

Hacerles hablar de sus emociones.

Poner límites

Posponer la recompensa

## Consecuencias de la baja tolerancia a la frustración

### Consecuencias:

- Estrés
- Problemas de salud mental
- Problemas interpersonales



# CÓMO PASAR DE LA FRUSTRACIÓN A LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de recuperarse y superar situaciones difíciles. Al practicar la resiliencia, podemos enfrentar la frustración como un desafío temporal y buscar oportunidades de crecimiento y aprendizaje.



**CULTIVAR  
PENSAMIENTOS  
POSITIVOS**



**ENFOCARSE EN LAS  
FORTALEZAS  
PERSONALES**



**APRENDER DE LOS  
OBSTÁCULOS**



**ESTABLECER METAS  
REALISTAS Y  
ALCANZABLES**



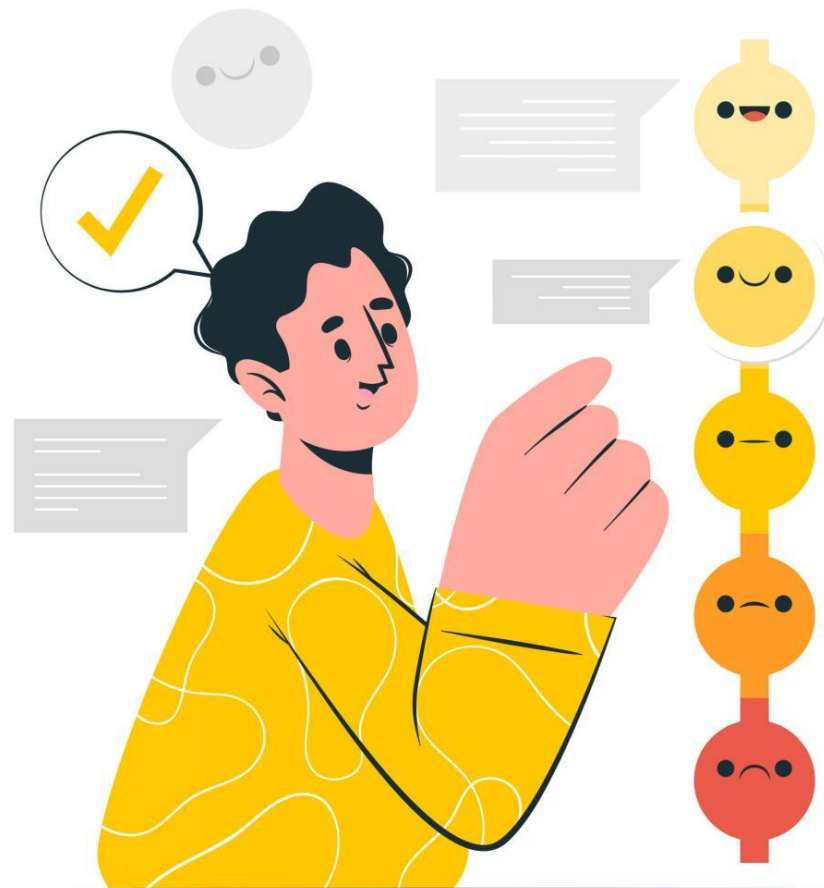
**BUSCAR EL APOYO  
SOCIAL**



**HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LA FRUSTRACIÓN A  
TRAVÉS DE LA RESILIENCIA**

# 1. Reconocer y validar las emociones

- La frustración se acompaña de sentimientos de enojo, decepción, impotencia o tristeza.
- Es importante permitirnos experimentar y expresar estas emociones sin juzgarnos
  - Autoconciencia emocional
  - Validación emocional
  - Expresión saludable
  - Evitar el juicio



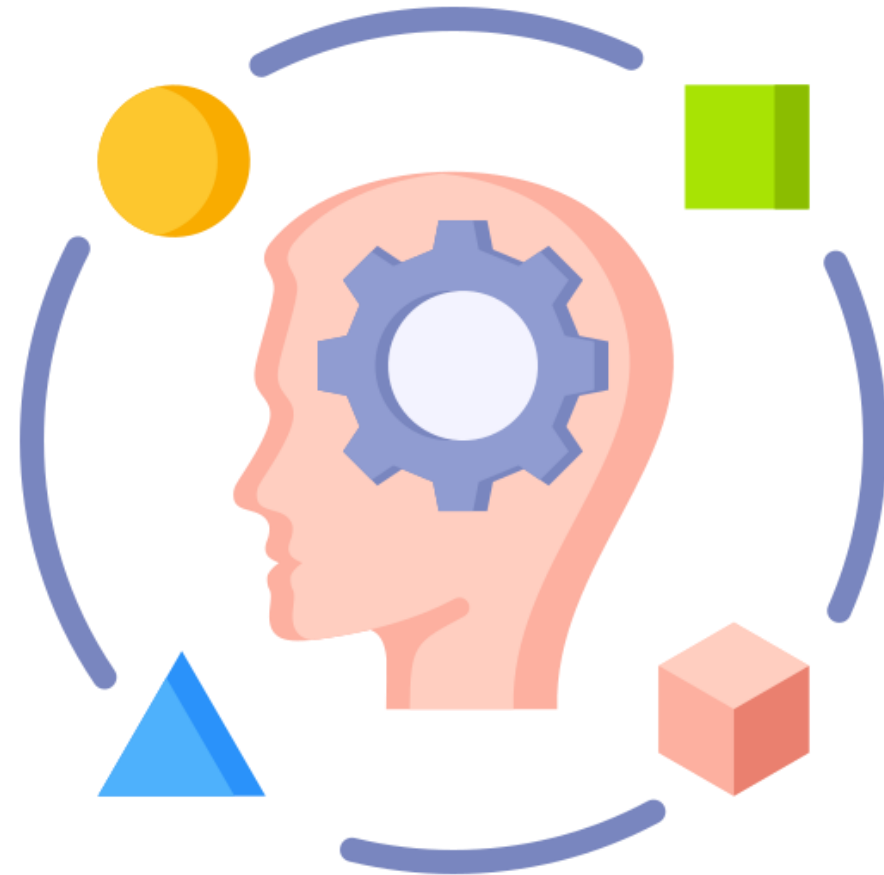
## 2. Practicar la aceptación y la adaptabilidad

- Son habilidades para mantener un estado mental más equilibrado frente a los desafíos.
- Permiten cambiar nuestra perspectiva y encontrar soluciones en lugar de quedarnos atrapados en sentimientos de resistencia o impotencia
  - Reconocer lo que está fuera de nuestro control
  - Adaptarse a las circunstancias
  - Cultivar la paciencia



### 3. Desarrollar habilidades de resolución de problemas

- La capacidad de enfrentar la frustración de manera efectiva implica desarrollar habilidades de resolución de problemas que nos permitan abordar los desafíos de manera constructiva
  - Analizar el problema
  - Generar alternativas
  - Evaluar las alternativas
  - Tomar acción
  - Aprender de la experiencia
  - Persistir y ajustar



## 4. Cultivar la autocompasión

- Es una habilidad esencial para cuidar de nuestro bienestar emocional.
- Implica tratarnos a nosotros mismos con amabilidad, comprensión y apoyo cuando enfrentamos desafíos y dificultades.
  - Reconocer la humanidad compartida
  - Practicar la amabilidad hacia uno mismo
  - Desarrollar una perspectiva equilibrada
  - Practicar el autocuidado
  - Persistir y ajustar









# ***"Plan VIVE SANO"***

## ***Programa de Asistencia Psicológica***

 989058761

  
TALENTCONSULTING