



índice

mapa
conceptualespacio
tutorial

metadata

Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

UNIDAD 2.4 FRUSTRACIÓN Y ESTRÉS

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*)
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

REMARQUES

- **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 2.4: **Frustración y Estrés**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior derecha.
- El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.
- El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.
- El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.
- Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la unidad.



UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- 1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- ➡ **2.4 Frustración y estrés**
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 2.4

- 1. LA FRUSTRACIÓN ➡
- 2. ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN? ➡
- 3. ¿POR QUÉ SE ORIGINA LA FRUSTRACIÓN? ➡
 - 3.1 La frustración por perjuicio ➡
 - 3.2 La frustración por demora ➡

REMARQUES

■ Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

3.3 La frustración por conflicto ➡

4. LAS FUENTES COTIDIANAS DE FRUSTRACIÓN ➡

5. ¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE LA FRUSTRACIÓN ➡

5.1 Reacciones ante la frustración ➡

6. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN ➡

7. ¿QUÉ HACE QUE SINTAMOS MAYOR O MENOR FRUSTRACIÓN? ➡

7.1 La influencia del tiempo ➡

7.2 La intensidad e implicación en la situación ➡

7.3 La absolutización o la relativización ➡

7.4 Teorizar o justificar ➡

7.5 La vivencia de la disonancia ➡

7.6 La atribución o explicación del hecho ➡

7.7 El grado de controlabilidad ➡

7.8 El nivel de resonancia ➡

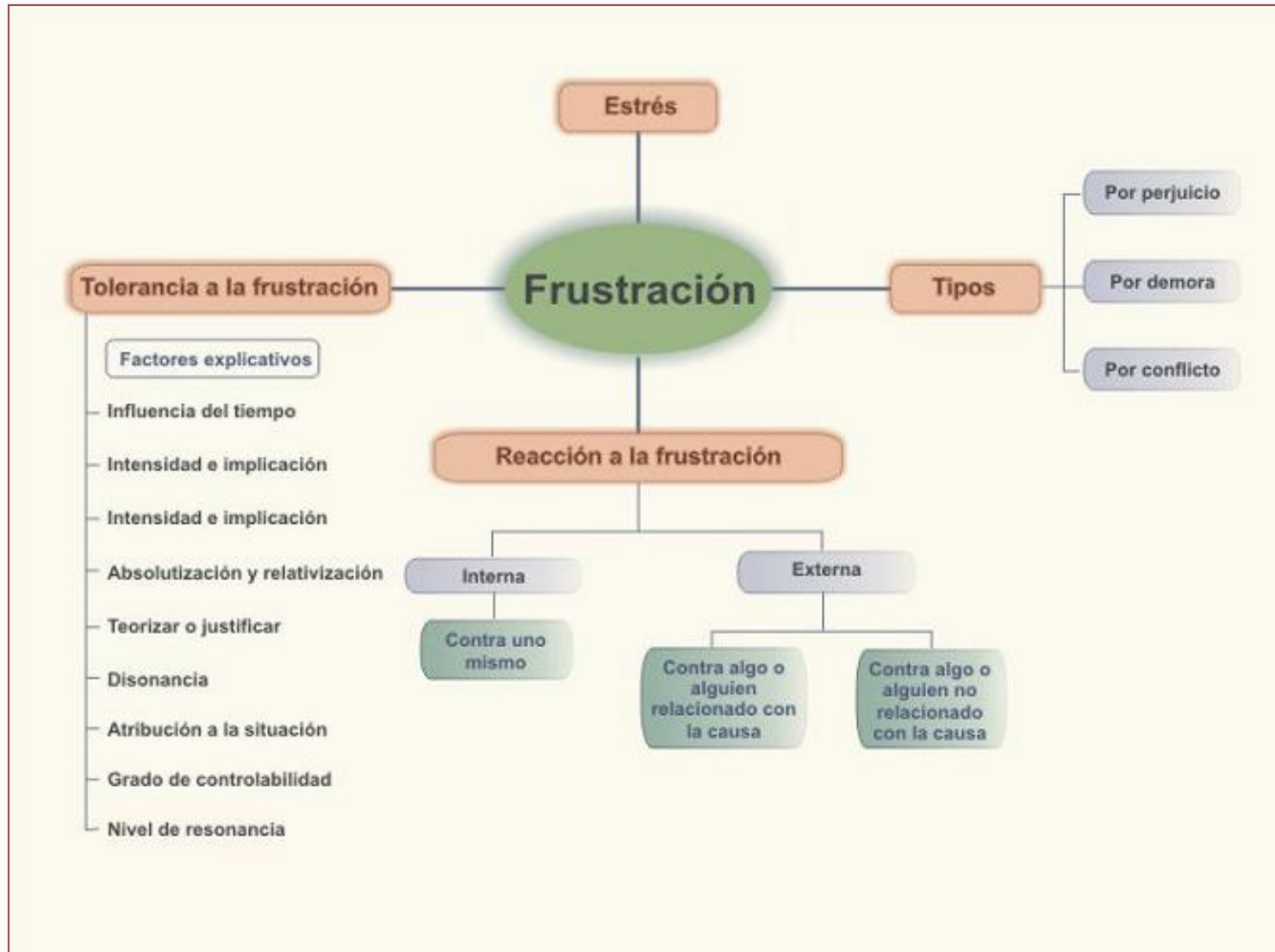
8. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA FRUSTRACIÓN? ➡

9. RESUMEN Y COMPROMISOS ➡

10. EVALUACIÓN ➡



MAPA CONCEPTUAL



REMARQUES

■ Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 Frustración y estrés.

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. La frustración

Esta mañana me levanté temprano para llegar uno de los primeros y coger una buena localidad para el partido de baloncesto. Nada más levantarme, me meto en la ducha, pero me encuentro con que no hay agua caliente, ya que se ha estropeado el calentador. Nada más salir a la calle, encuentro que una de las ruedas del coche la tengo deshinchada. Con todo ello, logro llegar a las taquillas del pabellón, pero ya es tarde y no consigo la localidad que tanto deseaba.

Todos nosotros padecemos cotidianamente reveses muy similares a éstos en nuestras vidas y en nuestros trabajos. Por ejemplo, el profesor que no se ve capaz de poner orden en su clase; el cómico que ve cómo, en su actuación, no se ríe nadie; el corredor de atletismo que antes de una carrera importante sufre una lesión; o el alumno que se ha preparado concienzudamente un examen y, sin embargo, no obtiene los resultados esperados. En momentos como éstos, parece como si nada nos fuera a salir bien. **¿Te resulta esto familiar?**

El sentimiento o sensación que generan estas situaciones problemáticas es de incompetencia, de creerse con mala suerte, de preguntarse *"porqué me ocurre esto a mí"*, en definitiva, de **frustración**.

ACTIVIDAD 36. ¿Qué situaciones son más frustrantes para ti?

Antes de continuar adelante, sería adecuado que reflexionaras un poco sobre tu experiencia vital con la frustración. Esto te ayudará a asimilar mejor y más rápido la nueva información.

1. ¿Eres capaz de nombrar algunos acontecimientos que hayas vivido en el pasado y que consideres que son los que mayor frustración te han generado?

2. Ahora, volviendo a un presente más cercano, ¿qué tipo de cosas o situaciones son las que cotidianamente te generan mayor frustración? Por ejemplo, salir a hacer unas gestiones y no encontrar aparcamiento; encontrar la tapa abierta del gel de baño; ir a comer a un restaurante y que tarden mucho en traerte la comida, etc.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

REMARQUES

❏ No todas las frustraciones son conscientes; muchas de ellas, especialmente las que tuvieron lugar en la infancia, son reprimidas y permanecen inconscientes. Cuando estas frustraciones implican una intensa descarga emocional pueden convertirse en causa de neurosis, o por lo menos en factor desencadenante de la misma. Cuando la frustración se plantea en el plano consciente, normalmente es aceptada y no constituye un elemento distorsionante de la personalidad. El Psicoanálisis ha acentuado la importancia de las frustraciones debidas a la temática planteadas por el complejo de Edipo.

Pero, ¿por qué unas situaciones nos resultan frustrantes y otras no? ¿Por qué unos sienten frustraciones ante

determinados acontecimientos que para otros no resultan ni molestos? En estas preguntas gravita otra aún más genérica: *¿Qué es las frustración?*



2. ¿Qué es la frustración?

La sensación de frustración está ocasionada por la **interferencia** que nos impide conseguir un **objetivo importante para nosotros**. También podemos decir que la frustración es una situación o vivencia emocional en la que una **expectativa**, un **deseo**, un proyecto, una ilusión o una necesidad, no se satisface. **¿Cómo crees que se produce la frustración?** Observa la siguiente figura en la que expresamos la secuencia de la frustración.



1. Se percibe una necesidad que genera una motivación, un motivo.
2. Esta motivación impulsa una acción o conducta hacia el objetivo que, supuestamente, satisface la necesidad.
3. Aparece inesperadamente un obstáculo que impide el logro del objetivo y, consecuentemente, impide que se satisfaga la necesidad.
4. Aparece la frustración.

La **motivación** es el móvil, el deseo, la necesidad de hacer o de tener algo. La motivación, en general, es el centro de cualquier conducta. Cuando detrás de una conducta no hay motivación, por lo general, no aparece la frustración. Para que exista una frustración, debe haber una **motivación o necesidad no satisfecha**, que es **importante** para nosotros. De acuerdo a la importancia del motivo, será la intensidad de la frustración. Por ejemplo:

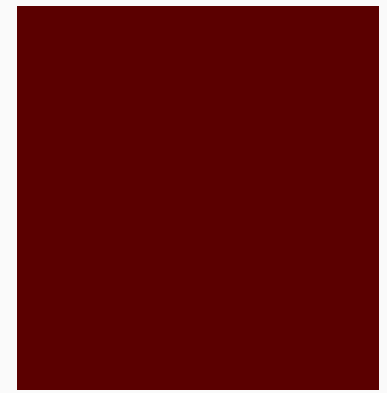
Piensa en dos amigas que se presentan a las oposiciones para la enseñanza. Una de ellas se ha preparado

REMARQUES

Si existe un aspecto importante de la supuesta **inteligencia emocional**, éste es el modo en el que se canalizan las emociones, especialmente aquellas que son producto de la **frustración**.

concienzudamente, estudiando durante más de un año, yendo a una academia, etc. La otra amiga, que ya tiene un trabajo, se lo ha tomado de forma más relajada. Se piensa presentar, pero para ella no resulta tan importante aprobar, ya que se lo plantea como una meta a más largo plazo. Ambas amigas suspenden la oposición. El acontecimiento es el mismo para las dos, sin embargo, puedes imaginarte cómo la frustración es mayor para la primera de las amigas.

Ahora veamos **cuáles son los factores que originan la frustración.**



3. ¿POR QUÉ SE ORIGINA LA FRUSTRACIÓN?

En esencia, se puede decir que la frustración tiene como origen **tres modos de molestia**. El primero se produce cuando recibes un **perjuicio o daño**. Por ejemplo, cuando un compañero habla mal de ti, cuando discutes abiertamente con alguien, etc.

El segundo surge cuando **se prolonga o se demora un bien** deseado por ti. Esta espera e incertidumbre también es fuente de frustración. Por ejemplo, cuando no llega el ascenso que te han prometido; cuando tienes prisa y te encuentras en un atasco; cuando esperas ansioso/a la respuesta del ser amado, etc.

El tercero surge cuando tienes que decidirte, cuando tienes que **elegir entre varias opciones**, normalmente ante una situación conflictiva. Por ejemplo, cuando tienes que elegir entre dar clase en el centro en el que has estado siempre o vas a un centro más cercano a tu casa; cuando tienes que decidirte entre dos personas que te atraen, etc.

Pulsa sobre los diferentes tipos de frustración si deseas profundizar :

■ [Frustración por Perjuicio](#)

■ [Frustración por Demora](#)

■ [Frustración por Conflicto](#)

Antes de continuar adelante, realiza la siguiente actividad en tu cuaderno de trabajo:

REMARQUES

■ La acumulación de todos estos **perjuicios, demoras y conflictos** en el trabajo, sobre todo, cuando no son resueltos satisfactoriamente, va provocando una sensación de hastío, de agotamiento físico y mental, que ha venido a denominarse "burnout" o **síndrome de quemado** en el trabajo.

ACTIVIDAD 37. ¿Qué te frustra?

Antes de continuar adelante, sería adecuado que reflexionaras un poco sobre la idea que posees de la frustración. Esto te ayudará a asimilar mejor y más rápido la nueva información.

1. Intenta recordar y describir un ejemplo que hayas vivido, que ejemplifique cada uno de los tres tipos de frustración.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

De forma cotidiana, todos sentimos frustración por unas cosas u otras. Pero, ***¿cuáles son las fuentes más comunes de frustración?***

3.1 La frustración por perjuicio



Centrémonos ahora en el tipo de frustración por perjuicio, en el cual recibes un daño o agresión. **¿Cómo es esa agresión?** Puede ser **física o emocional**. Puede venir **desde fuera** o puede ser **generada por nosotros** mismos.

Veamos ahora algunos tipos de daño:

- a) **Agresión**. Significa un daño directo y destructivo que alguien realiza contra tu propia persona; por ejemplo, cuando tú eres atacado, insultado, criticado, reprobado, cuestionado... Tú, algo o alguien querido por ti.
- b) **Desconsideración**. Significa un daño de alguien contra ti, por no recibir de él/ella un bien esperado; por ejemplo, cuando no eres querido, valorado o tenido en cuenta por una persona significativa para ti.
- c) **Impedimento**. Significa un daño encontrado en tu gestión y que obstaculiza tus intereses; por ejemplo, cuando te encuentras con un obstáculo, dificultad o inconveniente en tu intento o deseo.

[Vuelve atrás](#) para mirar el resto de tipos de frustración.

REMARQUES

La **agresión** directa es un procedimiento al que se recurre con mucha frecuencia para **sostener el amor propio frustrado**. Si un niño es puesto en ridículo por un compañero, lo más natural es que trate de mantener su estatus atacando al otro a golpes. Pero si no se atreve a contestar directamente, puede encontrar su escape en una conducta agresiva en su casa, ya sea hostilizando a su hermano menor o desobedeciendo a sus padres.

3.2 La frustración por demora

Centrémonos ahora en el segundo tipo de origen de la frustración, la que es causada por la **demora e incertidumbre de las situaciones**. Comprenderás fácilmente que tienes más probabilidad de que te frustres en la medida en la que mayor urgencia tengas y más larga sea la demora o espera. En ocasiones, la propia demora es causa de mayor frustración que una resolución negativa. Imagina un alumno que le dice a su profesor: *"Quiero saber la nota del examen ya, sea cual sea, no puedo soportarlo más"*.



Por ejemplo, cuando vas con mucha prisa en el coche, pero el tráfico cada vez es más denso y lento; o cuando estás en la cola del supermercado y tienes prisa porque tienes que volver al trabajo, pero el que está delante no termina de pasar la compra y se quiere deshacer de toda la calderilla...

[Vuelve atrás](#) para mirar el resto de tipos de frustración.

REMARQUES

Este tipo de frustración suele ser **frecuente en nuestros niños y adolescentes** actuales. En un entorno en el que nos les falta de nada, en el que sus necesidades las tienen cubierta casi sin esfuerzo, están acostumbrados a tener lo que desean y en el momento en el que lo desean. **Aprender a tolerar la ambigüedad**, aprender a vivir con la incertidumbre, es un valor que debemos aprender y enseñar por nuestro bien.

3.3 La frustración por conflicto

Centrándonos en el tercer origen de la frustración, el que está causado por el **conflicto** o por la **toma de decisiones**, podemos imaginarnos lo que cuesta decidirse sobre diferentes aspectos de nuestra vida. La frustración surge en este caso cuando tienes que elegir entre el objeto, la persona o la situación A y la B. Parece sencillo, pero **elegir supone renunciar** a algo. Renunciar a otra oportunidad, a otra persona y, entonces, nos atacan múltiples pensamientos como: "*que pasaría si en lugar de...*". Por lo tanto, elegir es renunciar, y la incapacidad de renunciar hace imposible la decisión y aumenta nuestra frustración. De ahí que se genere **sufrimiento**.



¿Qué camino escoger? ¿Cuál es el mejor camino para mi vida? Ésta suele ser la pregunta que nos genera frustración por conflicto.

A unos más que a otros, nos ha pasado que tenemos que decidimos por dos trabajos, pero no sabemos cuál es la mejor opción, y eso nos genera frustración. A otros les habrá podido ocurrir cuando dejaron el instituto y tuvieron que decidirse por unos estudios. A otros les ocurrirá cuando tienen que tomar la decisión de dejar su tierra en busca de un trabajo, etc.

[Vuelve atrás](#) para mirar el resto de tipos de frustración.

REMARQUES

Este tipo de frustración está muy relacionada con uno de los **Moldes de la Mente** definidos por Pedro Hernández. Este molde es la **Imantación por lo Imposible** y se refiere al hábito de vivir apegado a aquello que no puede ser, con la imposibilidad de renunciar abiertamente.

4. las fuentes COTIDIANAS de frustración

Si piensas en tu vida diaria, puedes darte cuenta de que casi cualquier situación es potencialmente frustrante, todo depende de cómo afrontes esa situación. Vamos a centrarnos en las posibles fuentes de frustración que te puedes encontrar, tanto en tu vida como en tu trabajo. **¿Cuáles crees que pueden ser?**

1. **Frustraciones que provienen de los que te rodean.** Tus compañeros de clase o trabajo, tus amigos, tu familia... son potencialmente fuentes de frustración. Sólo tienes que pensar la última vez que algo que hicieron te decepcionó o te enfadó. Probablemente, detrás de esa situación subyace una frustración.
2. **Frustraciones que provienen de retrasos.** Estar esperando a los demás también es una fuente importante de frustración. Imagina a un ejecutivo que tiene que presentar los gráficos de los beneficios de la empresa a la junta directiva, pero el informático que tenía que darle los datos se durmió y llegó tarde. Pero sin ir mucho más allá, piensa que tienes que dar una clase importante, pero la profesora de gimnasia tarda más de lo debido con los alumnos.
3. **Frustración por falta de recursos.** Sin duda, no tener dinero y querer invitar a una amiga a comer o devolver los préstamos que nos hacen los amigos y no poder son una fuente de frustración. Pero, también, es fuente de frustración la falta de recursos aptitudinales o la falta de apoyo social, es decir, sentirse solo.
4. **Frustración por pérdida.** La pérdida de un ser querido es el ejemplo más duro. Perder a un familiar puede dejarte emocionalmente herido y frustrado por no poder hacer nada para recuperarlo. Pero la pérdida está en otros aspectos mucho más cotidianos, como la pérdida de la juventud, la pérdida de la amistad con un amigo, la pérdida de un objeto significativo para nosotros, etc.

Seguro que a ti se te ocurren muchas otras fuentes de frustración en tu vida cotidiana. Las clasificaciones pueden ser muchas. Sin embargo, lo importante es la forma en la que afrontamos esas frustraciones cotidianas. **¿Cómo las afrontas tú?**

REMARQUES

■ **Todos estamos expuestos a presiones.** Sin embargo, lo que para una persona puede ser motivo de frustración, como un conflicto con alguien, para otra no pasa de ser un hecho anecdótico, fruto de una situación concreta. La diferencia entre estas dos personas radica en lo **importante** que para ellas resulta la amistad, el **significado** que han construido sobre lo que debe ser la amistad, las **interpretaciones** y explicaciones del hecho ocurrido, etc.

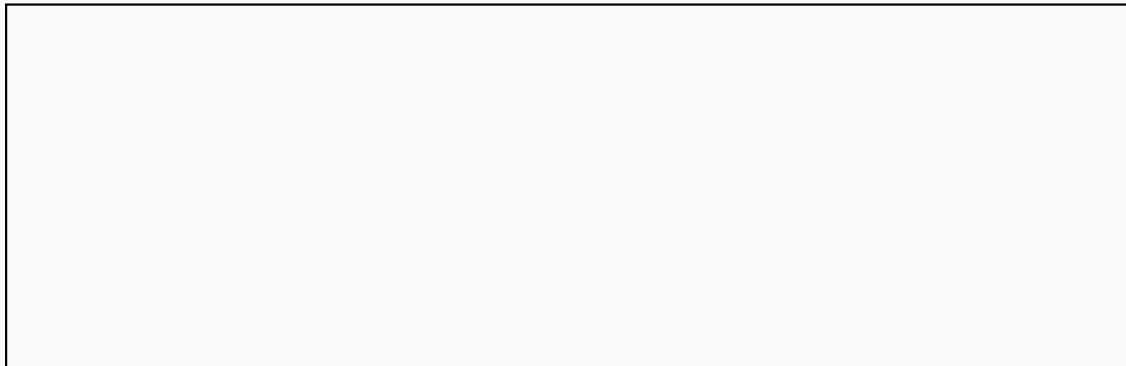
5. ¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE LA frustración?

Un trabajador frustrado puede emprenderla a gritos con sus compañeros, descargarse con el mobiliario de su despacho. Otro, sin embargo, puede reaccionar ante la frustración entrando en un profundo desánimo y desgana, que lo obliga a dejar su trabajo por un tiempo.

Con el ejemplo, hemos ilustrado los casos extremos, pero la mayoría de nosotros reacciona de forma más suave y se mueve entre estas dos conductas. Se suele combinar un primer momento de **agresividad y lucha**, seguido por otro de **abatimiento y derrotismo**.

Por lo tanto, ante esta frustración, podemos reaccionar de forma hostil, con agresividad y hasta con violencia. Sin embargo, también podemos reaccionar de forma contenida e inhibida, dejándonos llevar por sentimientos de tristeza, pesimismo y temor.

Ambas respuestas a la frustración son negativas y, como profesionales que trabajamos de forma directa con otros, este tipo de respuestas, aparte de perjudicarnos a nosotros mismos, perjudica a todos aquéllos que se encuentran a nuestro alrededor. Es por ello que se hace más necesario conocer qué es la frustración y aprender a reaccionar ante ella, objetivos de este curso. *Observa la siguiente figura en la que se ilustran las respuestas más frecuentes ante la frustración.*



Si continúas, **podrás descubrir más cosas sobre estas formas de reaccionar ante la frustración.**

REMARQUES

■ Frecuentemente, la **frustración produce una respuesta agresiva** en nosotros. Este tipo de respuesta puede dirigirse hacia la persona o personas que han causado la frustración, o bien, contra un sustituto. También puede tornarse **contra el propio individuo**.

5.1 Reacciones ante la frustración

En ocasiones, cuando estamos frustrados, reaccionamos **contra el objeto o persona** que nos produce la frustración o **contra personas relacionadas**.

Por ejemplo, si has tenido un problema con tu jefe, puedes reaccionar contra esa misma persona o contra tus compañeros.

En otras ocasiones, la reacción a la frustración se orienta **hacia el propio sujeto frustrado**, es decir, hacia **nosotros mismos**. Nos culpamos de nuestros fracasos y de nuestros problemas, pudiendo conducir, de forma casi irremediable, a un complejo de inferioridad y de depresión.

Por ejemplo, cuando un profesor ve que a uno de sus alumnos no le ha ido muy bien la evaluación y se desanima, se cree más torpe que sus compañeros, inferior, etc.

Y aunque nos parezca irracional, podemos reaccionar también **ante personas o cosas que no tienen nada que ver**.

Por ejemplo, el empleado que, cuando llega a casa, la toma con su pareja. O el que viene frustrado de casa y la toma con sus compañeros de trabajo.

Entre sí, estas respuestas a la frustración no son excluyentes. En algunas ocasiones podemos reaccionar de una manera y, en otras, totalmente de la forma opuesta. Pero, **¿cómo sueles reaccionar tú?**

ACTIVIDAD 38. ¿Cómo reaccionas ante la frustración?

1. Te identificas con alguna de estas reacciones ante la frustración. **¿Cuál es la más prototípica en ti?**
2. ¿Qué sueles hacer para reducir tu frustración cuando ésta aparece? **¿Cómo afrontas las situaciones frustrantes?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

REMARQUES

■ Una frustración crea un estado vivencial de fijación a la situación frustrante. La persona frustrada será sumamente sensible a todo planteamiento que la recuerde su frustración; sentirá angustia al ponerse en las mismas circunstancias en las cuales fracasó y pensará ver repetida por doquier la misma situación frustrante, lo cual la conducirá, en último término, a llevar una existencia introvertida y poco arriesgada, con objeto de no repetir la misma vivencia decepcionante.

Habrás podido apreciar que todas estas respuestas surgen ante la imposibilidad de controlar la situación

frustrante. Pero no es la única respuesta posible. *¿Podemos aprender a vivir con la frustración?*

6. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Utilizamos el término de **tolerancia a la frustración** para diferenciar a las personas que son capaces de mantener la calma, aun en situaciones difíciles y complicadas, de las personas para las cuales basta con un mínimo obstáculo para que se asusten, se enfaden o se pongan tristes.



Cuando decimos que una persona tiene **alta tolerancia a la frustración**, internamente lo que tiene es un grado de fortaleza emocional y de equilibrio interior que le permite continuar trabajando, viviendo o disfrutando de lo que hace, frente a o a pesar de la frustración.

Por otro lado, cuando decimos que un sujeto tiene **baja tolerancia a la frustración**, para él es bastante una situación mínima o pequeña para que se asuste, se enoje y se muestre hostil, o se ponga triste, o se desmotive en su quehacer. Denota que, en algún punto, al sujeto le falta algo y, como consecuencia de esta falta, la emoción de cólera, de miedo o de tristeza se produce al mínimo estímulo.

Las personas con baja tolerancia a la frustración tienen una serie de **creencias** que están condicionando esta *forma de ver el mundo y de interpretar la realidad* que suceden de un modo automático. Mantienen un modo inmaduro de ver las cosas, tal y como hacían en la infancia.

1. Creen que tienen que obtener todo lo que quieren y para ello exigen, ordenan e insisten para que se satisfagan sus deseos a toda costa.
2. Creen que es necesario que la vida sea siempre fácil y cómoda.
3. Creen que cualquier dificultad, demora, fracaso, etc., es demasiado horrible como para soportarlo.
4. Confunden sus deseos con sus necesidades. Cuando desean algo, por muy caprichoso que sea, lo convierten en una necesidad casi vital.

Por supuesto, si alguien ve las cosas de este modo, no es extraño que sea una persona **impulsiva**. Si quieren algo, lo quieren ya. Por este motivo, la baja tolerancia a la frustración suele estar presente en problemas relacionados con la dificultad en el control de los impulsos, como las adicciones. Pero, **¿qué factores**

REMARQUES

La frustración puede ser sufrida por un grupo, una sociedad o una nación. Lo mismo que el individuo, reaccionarán diversamente. Frustraciones vividas por grupos sociales, en una época determinada, han condicionado su actuación sucesiva. Al igual que en el individuo, es difícil evitar los efectos de la frustración en un grupo social. También una nación que pierde una batalla, puede desarrollar un sentimiento de frustración que la conduzca al mismo planteamiento para lograr el triunfo. Ejemplos de este tipo abundan en la historia.

influyen para que una situación resulte más o menos frustrante?



7. ¿qué hace que sintamos mayor o menor frustración?

Todos recibimos perjuicios o daños, sufrimos demoras y pasamos por situaciones conflictivas en nuestra vida. Pero no todas son iguales, ni todas las personas las experimentan de la misma manera. **¿Por qué entonces unos se frustran más que otros? ¿Cuáles son los factores que inciden en la tolerancia a la frustración?** Son muchas las variables que te pueden influir para que vivas la frustración intensamente. Veámoslas a continuación.

7.1 La influencia del tiempo

Lo más objetivo de una posible frustración es el **tiempo en que se prolonga** la situación frustrante. Un mosquito en un momento concreto es poco dañino, pero la persistencia de su vuelo y de sus picotazos durante toda la noche resultan agobiantes.

De ahí que, cuando una situación molesta persiste o se prolonga en el tiempo, hablamos de situación estresante; como puede ser el asistir cada día al lugar de trabajo, cuyo ambiente consideras conflictivo y adverso. Por eso, lo primero que debes hacer en estos casos es analizar las causas y cambiar la situación que es fuente de ese estrés o tensión vivida.

7.2 La intensidad e implicación en la situación

La intensidad de la frustración depende de la **intensidad con que tú vivas lo que deseas** o lo que es motivo de daño. Es decir, que el grado de frustración se relaciona con el grado de importancia que tenga para ti lo que te propongas y el grado de importancia o de dramatización con el que vivas el daño percibido.

Continúa viendo las variables que te pueden influir.

REMARQUES

Los factores que influyen en la vivencia de la frustración son:

- El **tiempo**
- La **intensidad** e implicación
- La **absolutización** o **relativización**
- El **teorizar** o justificar
- La **disonancia**
- La **atribución** de la situación
- El grado de **controlabilidad**
- El nivel de **resonancia**

7.3 La absolutización o la relativización

Hay personas que no aceptan una crítica ni una disminución del afecto que reciben porque lo consideran terrible, calamitoso. Hay personas para las cuales, una broma un poco pesada resulta terrible. Está claro que estas personas absolutizan el daño que reciben, de forma que lo viven como algo **absoluto, como lo peor** que han tenido que soportar, magnificando las consecuencias.

Sin embargo, otras personas se toman estas situaciones de forma más relativa, **sin darles demasiada importancia**. Son capaces de percibir las cosas que les ocurren dentro de un marco más amplio, sin absolutizar las cosas. De ese modo, son capaces de prevenir la frustración.

7.4 Teorizar o justificar

El sentimiento de frustración **empeora o se diluye** según la justificación o teoría que construyamos para explicar un hecho concreto. Está claro que si alguien nos hace daño, si creemos o justificamos ese daño como intencionado, nos creará mayor frustración y agresividad que si creemos que el daño ha sido inconsciente, sin intención alguna.

7.5 La vivencia de la disonancia

Piensa en esta expresión: "**¿Cómo es posible que...?**". Cuando ocurre en nuestra vida algo inesperado y negativo, solemos plantearnos "*¿Cómo es posible que me haya pasado a mí?, ¿Cómo es posible que esto me lo haga a mí?*", etc. Este pensamiento nace de nuestra creencia errónea de que nada malo nos puede ocurrir a nosotros, de que sufrir no forma parte de la vida. Cuanto mayor extrañeza nos produzca el hecho, mayor será nuestro sufrimiento. Es un planteamiento de **injusticia**.

Por ejemplo, si tú te has desvivido por sacar adelante un trabajo, pero no te has encontrado sino con impedimentos de compañeros, equipo directivo... te puedes sentir frustrado, ya que vives la disonancia entre el esfuerzo que has desarrollado y los objetivos que has conseguido. Así que no te sale otra expresión interior sino ésta: "*¿Cómo es posible que...?*". Lo grave es que, cuanto más te haces este planteamiento, más se intensifica el malestar y la rabia. Esto, lo que hace es poner más leña al fuego y subir las llamaradas.

REMARQUES

■ La vivencia de la disonancia viene determinada por el **molde mental de Falta de encaje y encauce emocional**. Se refiere al hábito mental que nos hace no encajar los reveses y golpes de la vida, sobre todo, las emociones que provienen de las situaciones de frustración.

Aunque no lo creas, aún hay más factores que tensionan las cuerdas de la frustración. Continúa para descubrirlas.

7.6 La atribución o explicación del hecho

¿De quién es la culpa? ¿A quién hacemos responsable de nuestro mal y qué grado de intencionalidad hay en el mal que hemos recibido?

Está claro que si el mal que recibes lo interpretas como intencionado, la frustración es mayor. Si además, la persona que lo ha ocasionado posee una alta significación para ti, el sufrimiento es aún mayor. En cambio, si lo atribuyes a ti mismo, la agresividad revertirá sobre ti. **¿Qué hacer?** No te quedes en las atribuciones dirigidas a los demás si no quieres seguir manteniendo la agresividad y el malhumor, pero tampoco te quedes en las atribuciones hacia ti mismo, si no quieres seguir manteniendo la culpa y el remordimiento. Los hechos que ocurren no tienen por qué ser culpa de unos o de otros. Existe la **responsabilidad** sobre lo que ocurre, pero no la **culpabilidad**.

7.7 El grado de controlabilidad

Hay un aspecto cognitivo que aumenta o reduce el dolor y es la **controlabilidad de la situación**. Si después de una agresión, una desconsideración, una negación, un impedimento, un obstáculo o un fracaso, eres capaz de encontrar alternativas a la situación, el dolor y, por lo tanto, la frustración, se reducen y sientes un alivio extraordinario. En la medida en la que te sientas con mayor control sobre la situación, menor será el sentimiento de frustración.

7.8 El nivel de resonancia

Por último, cuantas **más vueltas** le des al hecho frustrante, más daño te provocará. Hay personas que guardan mucho **rencor** dentro de sí, recordando una y otra vez el daño que le han hecho. Este rencor, al que más daño le hace es a la propia persona que lo genera.

Hasta este momento hemos visto los factores que hacen que unas situaciones nos frustren más que otras. Pero hemos obviado un tema importante, **¿qué diferencia a la frustración del estrés?**

REMARQUES

■ La **resonancia** que un hecho tiene en nosotros (es decir, el tiempo que pasamos dándole vueltas al hecho frustrante) se relaciona con la **intensidad** de la situación, con la **disonancia** que nos crea, etc. Pero, sobre todos estos aspectos, el nivel de resonancia se relaciona con nuestra **capacidad de control emocional**. Aquellas personas que no son capaces de quitarse de la cabeza hechos frustrantes, reviviéndolos una y otra vez y aumentando su rabia, poseen una escasa capacidad de control de sus impulsos.

8. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA FRUSTRACIÓN?

En más de una ocasión habrás escuchado decir a un amigo o compañero de trabajo que se encuentra estresado. Tú lo ves cansado, ves que no rinde como lo hacía meses atrás y que, incluso, tiene mal aspecto. **¿Qué hay detrás de todo esto?**

El **estrés** se define como la *"tensión física y mental que aparece cuando te sientes desbordado por las obligaciones cotidianas o por una situación nueva que aparece en tu vida"*. El estrés es, por tanto, la apreciación de que la situación que vives, es decir, las **demandas** del ambiente, sobrepasan tus **recursos** o **capacidades** para hacerles frente.

Por lo tanto, el sentirse desbordado o no depende de muchas circunstancias. Depende de los recursos con los que cuentas o, mejor aún, con los que crees que cuentas. Depende de la percepción del ambiente o situación, etc. Pero, **¿qué diferencia existe entre el estrés y la frustración?**

Imagina a un empleado que se siente poco premiado y apreciado por su trabajo. Este hecho, esta ofensa, la puede vivir como una **frustración**. Sin embargo, si a este hecho se le acumulan los problemas burocráticos con la administración y los problemas familiares que posee con sus hijos, el sentimiento de frustración se convierte en **estrés**. Toda esta acumulación de situaciones frustrantes la vive como algo desbordante, para lo cual no tiene una respuesta fácil, viéndose incapaz de afrontar la situación.

Sin duda, este empleado se ve frustrado, ya que no puede alcanzar su objetivo de sentirse apreciado y querido. Sin embargo, la acumulación de frustraciones, de situaciones tensas, es lo que le provoca el estrés, ya que se siente desbordado por la situación e incapaz de hacerle frente. El **estrés y la frustración** son dos procesos que **parecen ir de la mano** en nuestras vidas, pero que no siempre tienen por qué aparecer juntos. Muchas veces nos encontramos ante escollos en nuestras vidas que nos frustran, pero no nos estresan, porque nos sentimos con recursos para hacerles frente y no se llegan a convertir en estresantes. A la vez, pueden existir situaciones que nos estresan, pero que no nos frustran porque reconocemos que sobrepasan nuestro límite.

Continúa para hacer una breve valoración de la unidad y la Evaluación Final.

REMARQUES

■ La **frustración** la definimos como la imposibilidad o la interferencia en la consecución de nuestros objetivos.



■ El **estrés** se define como la percepción de que las demandas del ambiente o situación son mayores que nuestros recursos o capacidades para hacerles frente.

9. Resumen y Compromisos

En esta unidad hemos visto cómo la **frustración** interfiere en nuestras vidas de forma significativa. Si bien hay personas que son más o menos propensas a caer en la frustración, debido a su capacidad de tolerancia a la misma, es verdad que todos nos sentimos frustrados en alguna ocasión. Los factores que influyen para que la frustración sea mayor o menor son, por ejemplo: la **implicación** de la persona, la **controlabilidad** de la situación, los planteamientos **disonantes** o las **atribuciones** que se realicen. Para aprender a tolerar la frustración, debemos ejercitar nuestra capacidad de **control emocional**, aceptar lo que sucede sin descargar las emociones en otras personas o situaciones, ni encerrándose en uno mismo. Lo saludable es tratar de encontrar **alternativas** útiles que nos hagan superar la situación frustrante en lugar de darle más y más vueltas al acontecimiento en sí.

ACTIVIDAD 39. Valoración y compromisos.

Escribe los objetivos y compromisos para esta unidad.

1. Reflexiona sobre la medida en la que la frustración está afectando a tu vida y a tu profesión.
2. ¿Qué estás dispuesto/a a hacer para combatirla?

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

9.1 Evaluación de la unidad

Ahora, pulsa [aquí](#) o en el botón superior derecho para hacer la evaluación final de la unidad.

REMARQUES

📌 En la **próxima unidad** veremos cuáles son los **estilos de afrontamiento** que desplegamos cuando nos encontramos ante una situación estresante o frustrante. Veremos también con qué estrategias de afrontamiento contamos para defendernos y qué se propone desde los moldes mentales para afrontar las tareas.