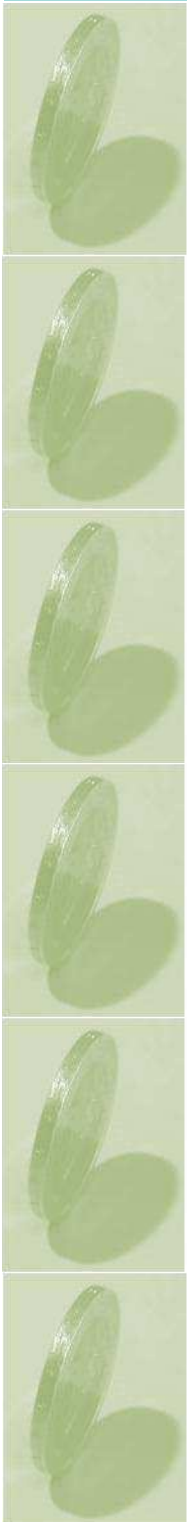


2011

Elogio de la Frustración



By Fabiana Andrea

Mendez

Comunidad Encontradores

www.encontradores.com.ar

comunidad@encontradores.com.ar

Desde hace tiempo, en mis capacitaciones, propongo cuestionar la creencia sobre el efecto negativo de la frustración; y por el contrario, considerar el aprendizaje que ella posibilita, a partir de entrenar su tolerancia.

Y si bien desde lo racional esto es aceptado, suelo encontrar una gran resistencia a conectarse con el sentimiento de dolor, que la simple mención del tema promueve:

- ✓ Sea por el mal uso de la palabra frustración, o su mala prensa.
- ✓ Sea por las experiencias negativas - propias o ajenas- que lleva a muchas personas a asociarla al destino de los perdedores, o a la vivencia del fracaso.

Es entonces, cuando destaco las consecuencias de ese rechazo, a partir de la siguiente afirmación: **Frustración y Motivación, son dos caras de una misma moneda. No es posible una sin la otra.**

Si motivación se asocia a deseo, es impensable no toparse con una historia de frustraciones, al decidir ponerlo en juego.

Si apostamos a “seguir participando”, debemos iniciar un camino sensible, abandonar las explicaciones racionales y enfrentar el pánico por acercarse al dolor. Tres jugadas esenciales, incluidas en este texto, garantía del crecimiento profesional y personal.

Una reivindicación poco tradicional



Contenido **Elogio de la Frustración**

Una Reivindicación poco Tradicional

Conociendo la Frustración	2
En el principio... La frustración.	4
En el Reino de la frustración.	7
Entrenado la frustración.	10
Conclusiones	14
Bibliografía	15

Conociendo la Frustración.

Cuando hago referencia a una palabra, elijo presentarla rastreando su definición en el diccionario de la Real Academia Española y alguna de las definiciones más reconocidas:

frustrar. (Del lat. *frustrare*).

1. tr. Privar a alguien de lo que esperaba.
2. tr. Dejar sin efecto, malograr un intento. U. t. c. prnl.
3. tr. *Der.* Dejar sin efecto un propósito contra la intención de quien procura realizarlo. *Frustrar un delito.* U. t. c. prnl.

Dollard, Doob, Millar, Mower y Sears en Lahey (1999) sostienen que a la frustración se la define como **el bloqueo de algún comportamiento dirigido a alcanzar una meta**, por lo tanto todas aquellas situaciones en nuestra vida que donde se nos vea bloqueado algún comportamiento, meta, necesidad que no sea satisfecha o una situación donde nos veamos coartados, será un factor que nos llevara en más de alguna medida a sufrir de frustración.

Otra definición de frustración:

- Para que exista una frustración debe haber una motivación, o necesidad, no satisfecha. De acuerdo a la importancia del motivo será la intensidad de la frustración. (Castro 2002).

Por lo general, se piensa a la frustración a un sentimiento desagradable, producto de expectativas no satisfechas al no conseguir lo pretendido.

En esta línea, la frustración se asocia al dolor por una pérdida y es allí, cuando -aún sin saberlo- operan creencias negativas sobre la tristeza y los duelos.

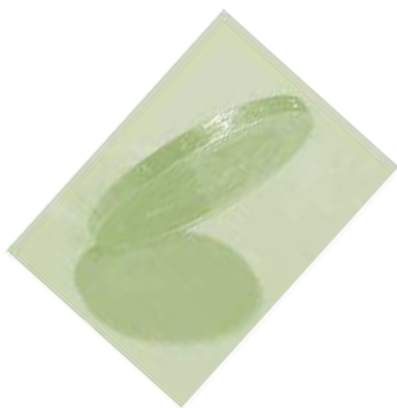
Es imposible no toparse cara a cara con el dolor. Aunque parezca una obviedad escribirlo, sólo es lo es desde la óptica de la razón.

¿Quién de nosotros, contra toda lógica, alguna vez no actuó como si el dolor no existiese, no fuese importante o simplemente no lo afectase?

Sin embargo, la negativa al dolor, no proviene de la frustración que conlleva, sino en nuestra actitud ante la pérdida. ¿O acaso, no prevalece la lógica que no hay por qué aceptar las pérdidas? Incluso aquellas propias del vivir, como la vejez, la enfermedad, la imposibilidad, el abandono o la soledad.

Hasta la misma muerte se parece cada vez más a una arruga, que con una cirugía barata, alguien logrará que desaparezca por arte de magia.

Superar la frustración, es ser capaces de enfrentar los problemas y limitaciones, a pesar de las molestias o incomodidades que nos causen y más allá de lo que hubiésemos deseado que sucediese.



Ni más ni menos que "saber perder".
Algo que bien conocen los ganadores.

Serrat nos lo dice de una forma bellísima...
"Nuca es triste la verdad, lo que no tiene es remedio".

Creemos que "no perder" nos protege del dolor,
cuando justamente es la pérdida, quien nos garantiza la posibilidad de
sentirnos ganadores, al menos por un ratito.

La Fe de los perdedores, es el gran regalo que nos ofrece la vida.

¿Vaya a saber sino será algo así la felicidad?

En el pincipio, la frustración.



El impacto de la frustración en las personas se relaciona con la personalidad y está condicionado por diversas variables, difíciles de controlar.

Al **no lograr el objetivo o el deseo esperado**, en general aparece una sensación de **desánimo y decepción**, que implica la necesidad de realizar un duelo.

Sin embargo, como las personas vivencian esto **de forma diferente**; algunas **se deprimen y desesperan**, y sólo ven el resultado negativo de esa experiencia sin aprender nada de ella. Otras, por el contrario **salen fortalecidas** porque han reflexionado sobre esa experiencia

Las consecuencias de una situación frustrante, pueden ser muy diferente y esto **dependerá en parte del grado de madurez de la persona o del impacto que determinada situación pudo causar en ella.**

Este grado de madurez lo asociamos a la posibilidad de **“tolerar la frustración”**, una capacidad que podemos desarrollar en la infancia, o bien aprender, en el momento en que decidamos hacerlo.

La intolerancia o baja tolerancia a la frustración se asocian, a dos cuestiones, condicionadas por aspectos culturales y determinadas por los vínculos más íntimos en nuestra primera infancia:

- 1.** Una percepción equivocada, distorsionada o exagerada de la situación que estamos viviendo, y sus consecuencias sobre nuestras vidas.
- 2.** La creencia de que es horrible vivir el malestar, que nos enfermaremos de tristeza y no lo podemos ni queremos aguantar.



Generalmente es en la infancia cuando aprendemos a tolerarla. Allí creemos que el mundo gira alrededor nuestro. Pensamos que merecemos todo lo que queremos, en el momento en que lo queremos.

No poder esperar, es normal en esa etapa. Aún no ha internalizado el concepto de tiempo, ni la capacidad de pensar en deseos y necesidades ajenas. Cualquier límite impuesto o cualquier negativa, es vivenciada como algo injusto e insoportable. No existen posibilidad de razonar porqué no obtiene lo que desea.

Esto se debe a que los niños, no cuentan con herramientas para eliminar, disminuir, o tolerar su malestar. Necesitan que un adulto los ayude a procesar esos sentimientos.

La dificultad, se presenta si es el adulto quien no puede soportar el malestar de ver a un niño sufriendo, es incapaz de sostener ese NO, y accede siempre a colmar la demanda. En consecuencia, el niño no enfrentará el malestar que le provoca la negativa (o el aplazo), a la satisfacción inmediata de su deseo y no aprenderá a tolerar nuevas frustraciones que indefectiblemente deberá enfrentar- en mayor o menor medida- a lo largo de su vida.

La Tolerancia a la Frustración, sino fue aprendida en la primera infancia, puede serlo en cualquier otra momento.

Las pérdidas y los duelos, en ese sentido, son una excelente oportunidad para hacerlo. Tolerar la frustración” es una habilidad que se desarrolla, educa y aprende y reaprende, muchas veces “desaprendiendo” viejas creencias limitantes sobre lo “negativo de frustrarse”.



Creencias que la condicionan

Las personas con baja tolerancia a la frustración, sostienen una serie de creencias que condicionan su modo de ver el mundo e interpretar la realidad de un modo automático, casi infantil, con una lógica propia donde todo es posible:

- Creen que tienen que obtener todo lo que quieren y para ello exigen, ordenan e insisten para satisfacer sus deseos a cualquier costo.
- Creen que es necesario que la vida sea fácil y cómoda.
- No importa lo que quiera, pero deben tenerlo "ya".
- Creen que cualquier dificultad, demora, fracaso, es demasiado terrible para soportarla.
- Creen que nunca merecen nada de lo que les pasa. - ¿Por qué a mí es la pregunta que los atormenta?

Si bien la frustración puede retrasarnos en algún momento la satisfacción de un deseo; negarla, garantiza abandonarlo.
No hay demasiadas opciones: aprendemos a convivir con ella, o tarde o temprano nos condenamos a la insatisfacción eterna.



En el Reino de la Frustración.

Una persona frustrada puede reaccionar de diferentes maneras; por ej, a través de una conducta constructiva, una conducta defensiva, puede desahogar la frustración o reservarla; pero siempre hará algo. Más allá de sus creencias al respecto, se verá afectado él mismo y su entorno.



La Frustración se traduce en Conducta, siempre es Observable.



Cuando la intolerancia o baja tolerancia dominan la escena, las reacciones pueden ser diversas, siempre nocivas, tanto para los otros como para nosotros mismos. En ese sentido, voy a compartir con ustedes, las reacciones más comunes, descritas en los manuales de entrenamiento para la empleabilidad, utilizados en los programas de formación de jóvenes

1. Agresiva y/o Violenta. La derrota nos saca de nuestra rutina, y reaccionamos negativamente:

- a) **Según el medio**, en que agredimos, puede ser física, psíquica, verbal, económica, etc.
- b) **Según el objeto** al que sobre el que se ejerce; puede ser directa, en tanto arremete contra el origen del conflicto (persona u objeto), o indirecta donde agredimos o violentamos a una persona u objeto que en nada está relacionada con nuestra frustración.

2. Retracción. La derrota nos lleva a un estado en que nos encerramos en nosotros mismos. Las variantes pueden ser:

- a) **En relación al conocimiento:**
 - **represión:** se anulan voluntariamente sensaciones o experiencias;

- **idealización:** nos manejamos en un mundo idealizado, distinto al concreto, en el que nada es como parece ni sucedió.

b) En relación al sentimiento:

- **aislamiento:** nos apartamos socialmente del entorno; por ejemplo, no participamos a fiestas del sector al que pertenecemos;

- **involución:** el fracaso comienza con una resignación, continúa con apatía, y termina con ausencia de sentimientos.

3. Manipulación de comportamiento.

a) Racionalización. Justificamos con argumentos poco sostenibles (o enteramente falsos) el fracaso.

b) Reemplazo. Cambiamos nuestro objetivo (el que no conseguimos por el fracaso), por otro más fácilmente alcanzable, a fin de compensar las motivaciones y esfuerzos que nos llevaron a actuar.

4. Tolerancia.

Es reacción constructiva. Tolerar un fracaso, y hacer de ello un motor de progreso, es, en definitiva, una necesidad para el mercado laboral actual. Veamos a continuación por qué.

Cada vez que menciono el tema de la frustración, me tomo un segundo para destacar la importancia de fortalecer nuestra capacidad de tolerancia a la frustración, como un camino posible en la prevención de adicciones y la promoción de vínculos amorosos.

En ocasiones, la incapacidad de tolerar la espera aparece en personalidades impulsivas, donde no hay mediatización posible frente al deseo inmediato: Se les impone, de una manera imperiosa, hacer lo que desean, en el instante mismo que ese deseo aparece en su mente.

Si quieren algo, lo quieren ya; tal como lo que mencionábamos como normal en el bebé.

Por este motivo, la baja tolerancia a la frustración suele estar



presente en personalidades violentas, relacionados con las adicciones, juego patológico, compra compulsiva, cleptomanía, piromanía, etc.

La Frustración: Un motor de la RENUNCIA

¿Alguna vez quisiste aprender algo - como un lenguaje diferente o un instrumento musical y renunciaste ante la primera sensación que no podrías lograrlo?

Renunciar, creo una de las formas más negativa de quedar preso en la frustración. No son los talentosos los privilegiados en esta carrera, sólo los persistentes logran llegar al podio, ellos aprendieron a no retroceder a la mitad de camino. Se levantaron cada vez que se cayeron y así aprendieron a levantarse. Siguieron hasta el final y disfrutaron de una victoria.

Considerá cuántos proyectos comenzaste - y después te diste por vencido - porque te frustraste y perdiste la paciencia. Hacé una lista de las cosas que empezaste y abandonaste porque parecían muy difíciles.

Ahora calcula la decepción y la pérdida que sufriste al no aceptar la frustración. Evitamos una frustración para no sufrir... y sufrimos porque encontramos la frustración como una forma de vida.



Entrenando la Frustración.



Según sea nuestra relación con la frustración, determinará la respuesta a situaciones frustrantes:

1. Un **no**, leído como “**yo no puedo, no es para mí**” puede desencadenar sentimientos negativos como la agresión, la tristeza, la depresión, el retraimiento y la resignación, o la renuncia el escepticismo y la falta de ilusiones que son caras menos tradicionales de este sentimiento.
2. Un **no**, leído como un “**todavía no**” nos moviliza con mayor fervor en la búsqueda de realización de un deseo y nos ayuda a la superación personal.

Posicionarnos en “el todavía no” nos habla de la motivación, la contracara de la frustración.

No casualmente, si observamos el ciclo de la motivación, tarde o temprano, nos toparemos con la frustración y dependerá de nuestra tolerancia a ella, la conducta a seguir.



La tolerancia a la frustración, bien puede convertirse en un sinónimo de motivación.

Las maneras de enfrentar la frustración, da cuenta de varios factores:



- ✓ Estado madurativo del individuo
- ✓ Desarrollo del pensamiento e inteligencia
- ✓ Desarrollo y autorregulación emocional
- ✓ Aprendizajes frente al rendimiento y el fracaso
- ✓ Contexto familiar
- ✓ Internalización de la cultura
- ✓ Configuración de personalidad

Para que esto sea posible, hay quienes sugieren pasos para hacerlo:

- 1. Tomar conciencia**, profundizar en un modo subjetivo de vivenciarla (pensamientos, sentimientos y actos), analizar las creencias que nos condicionan y ser capaces de poder aislarla de frustraciones pasadas.
- 2. Distinguir deseos de necesidades**. Si reaccionas de forma demasiado intensa ante las frustraciones, preguntate sino estás reaccionando como si tus deseos fuesen necesidades orgánicas, que necesitan satisfacción y alivio inmediato, lo cual es erróneo y exagerado. Recordá que una necesidad es respirar, alimentarse, tener con qué vestirse, etc. De este modo sabrás distinguir lo que de verdad necesitas de lo que no, pero quieres obtenerlo pues es un deseo.
- 3. Controlar tus impulsos**. Cuando sientas un impulso a hacer algo que es perjudicial, preguntate si de verdad lo necesitas y pensa en los resultados que tuviste cuando reaccionas así. Tratá de diferenciar si podes detenerte a pensar o ya es tan automático que ni siquiera sos conciente de tu “hacer”. Si realmente no podes detenerte, pedí ayuda y fundamentalmente dejate ayudar.
- 4. Aprender a transitar el dolor y entender el malestar**. Trabajá en fortalecer tus pensamientos y tu madurez emocional para lograrlo. El

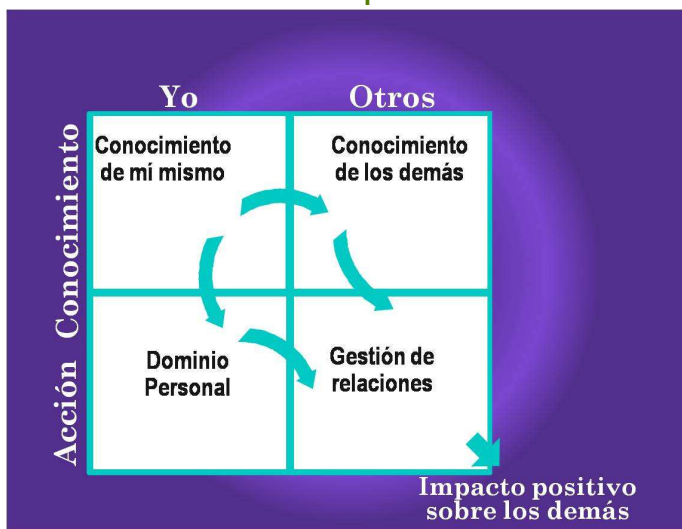
aprendizaje nos obliga a disciplinarnos y avanzar paso a paso son una buena opción para vivir más felices.

5. Controlar el ambiente. En el caso de problemas en el control de los impulsos, además de aprender a tolerar lo desagradable, es conveniente que controles también el ambiente que te rodea: mejorá tu alimentación, revisá el tema del consumo de cigarrillos, alcohol o drogas Revisá tu relación con el juego, con el manejo del dinero y el uso de tarjetas de crédito, así como también con tus reacciones nerviosas (taquicardia, sudoración, morderte las uñas, etc.)

Un Proceso de Entrenamiento

La tolerancia a la frustración se fortalece, como cualquier músculo, trabajándola y practicando.

Seguramente hay muchas formas de hacerlo, en mi caso, *lo planteo desde el Entrenamiento de las Capacidades Emocionales*, que parten del conocimiento



de uno mismo, pasando luego al dominio personal y al conocimiento de los otros, para finalmente trabajar en la gestión de las relaciones; siendo todo este proceso el que impacta en forma positiva o negativa en los demás.

Mi puesta en práctica de este tipo de entrenamiento, se apoya en mi formación profesional como psicóloga y capacitadora, mi experiencia en procesos de coach, la coordinación de variados grupos humanos y fundamentalmente, por las investigaciones prácticas que realizo sobre diferentes modos de aprendizaje en relación a las funcionalidades de **Cerebro Izquierdo** y **Cerebro Derecho**, tema sobre

el cual encontrarán mucha información en mi página web (www.encontradores.com.ar).

En el caso particular de la tolerancia a la frustración, apoyo mi trabajo en el modelo de “formación por competencias” que comparto a continuación, junto con los indicadores que nos permitirán diagnosticar la misma, elaborar un programa de trabajo, medir los resultados alcanzados y poder realizar todos los ajustes que se requieran

Competencia N° 1: Capacidad de aceptar fallas en el desempeño.

Indicador A: Implicarse en la actividad realizada.

Indicador B: Aceptar un “no” como respuesta



Competencia N° 2: Encontrar salidas a los problemas generados por las propias debilidades.

Indicador A: Tolerar la impulsividad.

Indicador B: Posibilitar el desarrollo de la capacidad analítica.



Competencia N° 3: Capacidad de autocrítica.

Indicador A: Identificar logros y fallas.

Indicador B: Analizar la propia posición y situación.



Competencia N° 4: Reconocer y analizar errores, y poder reencaminar el curso de la acción.

Indicador A: Identificar la procedencia de los fallos de la acción.

Indicador B: Tolerancia a la frustración como motor del cambio.



Conclusiones.

- ✓ Si algo aprendí de las personas que realmente manejan muy bien su frustración, fue la valentía para relativizar el éxito y el fracaso, y su capacidad para abstraerse de ellos, focalizándose en el camino hacia el logro de sus deseos.
- ✓ Si algo aprendí entrenado competencias socio-emocionales, fue la importancia de desarrollar la tolerancia a la frustración, pues la creo uno de los puntos claves - junto al fortalecimiento de la autoestima- que debemos trabajar a diario.



Por eso, al escribir este texto, me propuse tres objetivos básicos, sobre los conceptos a transmitir:

1. Cuestionar la idea de Frustración como algo negativo.
2. Asociar el concepto de motivación al de Frustración, a partir del “todavía no”.
3. Plantear la tolerancia a la frustración, como una capacidad socio-afectiva, que puede entrenarse en cualquier momento de la vida.

En ese sentido, llegado al final, sólo resta esperar que hayas reflexionado sobre los tres. Más allá que compartas o no mi mirada al respecto, el sólo hecho de instalar el tema, contribuye a poner en jaque las creencias y preconceptos que tenías; sea para afirmarlas o descartarlas.



Si eso sucedió, podré decir “tarea cumplida”.

Sino, deberé enfrentar mi “todavía no”, y seguiré participando.

Bibliografía.

***La Inteligencia Emocional**

Daniel Goleman.

***La Salud Emocional**

Daniel Goleman

***Venza sus Temores**

Reneau Peurifo

*** El Desarrollo de la Personalidad y la Inteligencia Emocional.**

Celso Antunes

***Educar en las Emociones**

Celso Antunes

***Conversando con un Coach**

Patricia Hashuel

*** Felicidad y Deseo**

Constantino Esposito Giovanni Maddalena Paolo Ponzio

***Necesidad, Deseo y Expectativa.**

Publicado en la web de Roberto de Vries

***Sentimientos de insatisfacción**

Alfonso Aguiló

***Tolerar la Frustración - Una Posibilidad de Prevenir las Adicciones**

*** Elogio de lo posible - La justa medida de la insatisfacción**

***Frustrados pero contentos - Un aprendizaje poco tradicional**

Web de Encontradores

*** Un Secreto no tan Secreto: Mi mirada sobre la Ley de Atracción**

E- Book - Fabiana A. Mendez

Formación para La Empleabilidad: “Tolerancia a la Frustración”

Programa: Jóvenes con más y mejor trabajo

Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social - Argentina

Dirección y elaboración: Juan María Rodrigues

Coordinación: Romina Paula Lo Schiavo

Edición: Pablo Adrián Rodrigues