

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 15 DE MARZO DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

### **LA FRUSTRACION**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

La frustración es un sentimiento al que muy pocos nos sentimos ajenos ya que la hemos experimentado al menos en algún momento de nuestra vida en cualquier nivel socioeconómico. Se define como la imposibilidad de satisfacer alguna necesidad o deseo, en realidad es la emoción que esa imposibilidad nos genera: tristeza, impotencia, rabia y muchas más.

La mezcla de todo ello es la frustración.

Todos nos sentimos frustrados en algún momento de vez en cuando se nos hace un nudo en la garganta y nos invade una sensación de impotencia, como si quisiéramos salir corriendo. Puede que en casa o alguna situación en la oficina, tal vez una discusión con tu jefe o con algún compañero de trabajo, quizás en la escuela se haya desencadenado. Sea cual sea su origen, tener este sentimiento y dejar que se acumule nunca es una buena idea. Estos no desaparecerán por arte de magia, una cosa es segura: podrás manejarlos de manera más adecuada.

#### **Reconoce cuando te sientas frustrado.**

El primer paso para lidiar con la frustración es, ciertamente, reconocerla. Ver nuestros tropiezos o sentirnos desilusionados no nos convierte en personas fracasadas o débiles ¡todo lo contrario! Tener inteligencia emocional implica, en primer lugar, aprender a reconocer nuestras emociones así como qué las origina.

#### **Confía en tu potencial.**

Muchas personas se rinden antes de alcanzar lo que se habían propuesto. Pierden la fe en sí mismos y no creen poder conseguirlo no se sienten con la capacidad de poder alcanzar algún objetivo.

Se doblegan ante los 'Si hubiera' de la vida y luego se sienten culpables, tristes y frustrados, reconocer tus habilidades y capacidades te ayudara alcanzar las metas que te propongas, si conoces tus talentos y confías en lo que eres llegarás más lejos .Considera que la habilidad para manejar la frustración es una de las más importantes para alcanzar el éxito.

### **Conoce tus limitaciones.**

Así como debes reconocer tus cualidades, es importante que sepas hasta dónde puedes llegar. Esto no quiere decir que seas mediocre o que no aspire a mejorar: simplemente, sabes cuáles son las herramientas con las que dispones para alcanzar tus metas, y buscas la forma de sacarles el mejor provecho.

Si conoces tus limitantes y potenciales, los tropiezos serán mucho menos duros. Pretender tener éxito en todo es muy complicado. Si estás absolutamente comprometido con tus ideales irás superando los obstáculos poco a poco. Si trabajas de forma coherente con tus aspiraciones, avanzarás en la ruta adecuada. Considera que toda caída es una oportunidad de ver qué salió mal y reajustar la estrategia. Conserva lo que te sirve y desecha lo que no, conseguirás así tener una estrategia de crecimiento cada vez más efectiva.

### **Sé realista en cuanto a las expectativas:**

Una de las razones más comunes por la que la gente se frustra, es porque se dan cuenta de que las expectativas acerca de algo o alguien, no resultaron ser ciertas. Esto no quiere decir que vayas por la vida esperando poco y conformándote. Esto es una razón para animarte a ser realista con tus expectativas. La verdad es que no hay expectativas buenas o malas, esto tiene que ver directamente con las personas.

Es decir, si eres seguro de ti mismo y tienes expectativas altas, seguramente pondrás todo tu esfuerzo en lograr el reto. Luego, si por alguna causa no lo logras, lo mejor es repasar las acciones para ver dónde estuvo el error y volver a intentarlo. Si vives recriminándote todo el tiempo por las cosas que no has logrado, en vez de alegrarte por lo que, si has conseguido, la frustración siempre será una parte importante de tu vida.

## **Buscar apoyo.**

Podemos sentirnos frustrados por muchas cosas; para algunas personas esta es la emoción que les impulsa a conseguir más y mejores objetivos producto de su esfuerzo, sin embargo, a otros los sume en un mar de desesperación del que les cuesta mucho trabajo recuperarse. Sentirse frustrado es un problema que te lleva a un estado que no es precisamente el de bienestar.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

## **Sabías Que... La negatividad nos afecta en nuestro día.**

El miedo, la ansiedad, el enfado son emociones que pueden ayudarnos a sobrevivir pero también causarnos problemas. Las **emociones negativas** pueden hacer que seamos pesimistas, sin valorar las situaciones de forma realista. **La negatividad** puede llevarnos a no actuar, a quejarnos por todo, a sentir melancolía o soledad.

Es muy cierto que a veces las cosas van mal en la vida, pero una mala actitud no nos lleva muy lejos. Esta actitud negativa sólo daña a las personas. Cuando tienes una actitud negativa no sólo te afectas a ti mismo/a, sino también tiene efectos en lo que te rodea lo que llevará a actitudes negativas en tus relaciones.

Las personas no querrán estar cerca de ti y la soledad puede hacer que sea aún más difícil luchar contra esos pensamientos negativos. En realidad puedes hasta debilitar tu sistema inmune con esa negatividad.

Estas personas son más susceptibles a enfermarse en comparación con aquellos con una visión positiva de la vida.

Los pensamientos del tipo “no puedo” “esto puede conmigo” “nunca voy a salir de...” “no soy capaz de...” “soy un...”

No hay que culparse por ello, hemos de comprendernos y relativizar el momento. Pues ante todo somos humanos, no máquinas.

Los seres humanos no tenemos un estado de ánimo fijo y estático a lo largo del tiempo. Aunque esto no quiere decir que nos dejemos llevar por ese tipo de pensamientos.

Las **emociones negativas** tienen una duración e impacto mayor en nuestro estado de ánimo que las emociones positivas. Aprender a neutralizar la negatividad, y no dejarse guiar por los pensamientos negativos ayuda a sentirse mejor. Los estados de negatividad continuos pueden llevar a la persona a la ansiedad o la **depresión**.

Si no luchas contra estas sensaciones terribles, puedes tener efectos negativos duraderos en tu vida. Ser positivo equivale, en muchos casos y en la mayor parte del tiempo, a combatir la negatividad.

### **Cómo superarla.**

Cuando una persona deposita expectativas positivas sobre otra, ésta supera dificultades y crece. En cambio, cuando las expectativas son negativas, se estanca y empeora.

Del mismo modo ocurre con las personas hacia sí mismas. Si no dejamos de repetirnos mensajes negativos, difícilmente podremos salir del bache.

En ocasiones, la negatividad se apodera de nosotros. Comenzamos a ver muchos obstáculos y el desánimo termina por acampar en nuestra mente. Cuando en verdad, lo que estamos haciendo es repetir interiormente palabras de desaliento, pérdida o fracaso. ¿Quién repitiéndose este tipo de mensajes no tendrá un estado de ánimo negativo?

Observa los pensamientos negativos, sin juzgarlos ni interactuar con ellos, límitate simplemente a observarlos de forma neutra. No te identifiques con tus pensamientos pues no son tú. Tú no eres tu pesadumbre. Dedicar todo el tiempo que puedas a observarlos de esa manera. En calma, en silencio. Descubrirás que lentamente esos sentimientos irán perdiendo intensidad y frecuencia.

Es importante observar y ver de dónde viene tu pesimismo ya que en la mayoría de las ocasiones proviene de la niñez; de cómo fuiste tratado/a, los valores que te fueron enseñados y qué te motiva a actuar de esa manera.

Debemos reunir toda nuestra fuerza y continuar trabajando, afirmando y visualizando un ambiente de paz, armonía y éxito para todos. Algo que podemos hacer para mantenernos optimistas es meditar, disfrutar de la naturaleza, escuchar música, bailar y leer libros que nos inspiren.

El optimismo se contagia, una persona positiva puede influenciar a todos a su alrededor ayudando a cambiar su entorno.

Aprender a distanciarte de los propios pensamientos, es un aprendizaje que se realiza poco a poco, en el que te vas haciendo consciente de la separación real que existe entre tus contenidos mentales y tú.

Puedes aprenderlo y superarlo con la ayuda de un profesional en psicología, no dudes en acudir, después veras que te vas sentir inmensamente libre.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**