

Manejo de la frustración

Psic. Sirio Ulises Robles Raygoza

La frustración se define como la reacción que provoca cualquier obstáculo que interviene entre una persona y su meta, por lo tanto todas aquellas situaciones en nuestra vida que bloqueen algún comportamiento, meta, o provoquen que una necesidad que no sea satisfecha, serán un factor que nos provocarán en mayor o menor medida frustración. La forma en la que la persona percibe esta frustración es lo que va a determinar cómo reaccione ante ella.

La mayoría de los seres humanos experimentan cierta frustración cada día, ya que es natural que algunos obstáculos interfieran en nuestros planes y objetivos. Sin embargo no es la presencia de la frustración lo que nos hace sentirnos mal, sino nuestra actitud hacia ella, pudiendo sentir con frecuencia mal humor, ansiedad, tristeza, resentimiento, enfado, y pensando que las personas deben estar ahí para satisfacer nuestros deseos. También podemos asumir una actitud de víctima. Cuando se diagnostica una enfermedad grave como lo es la IRC (Insuficiencia Renal Crónica), ésta# implica una serie de cambios no sólo en la vida del paciente sino de sus familiares; lo que obliga a salir de la “zona de confort”. Esto conlleva muchas veces resistencia a la adaptación, a los nuevos cambios que en el transcurso de la enfermedad se van generando.

Uno de estos cambios es el hecho de que las personas ya no pueden realizar sus actividades cotidianas, se sienten muy cansadas y además tienen que dedicar mucho tiempo a la terapia de hemodiálisis, generando desesperación y una gran frustración. Si a esto le añadimos que el paciente se suele “infantilizar”, entonces la convivencia se complica debido a que se pueda dar el caso de que algunas personas no sean capaces de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de sus deseos y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable, considerando que sus propias necesidades están por encima de cualquier otra cosa o persona.

De este modo, la vida de quienes tienen baja tolerancia a la frustración está llena de tragedias y acontecimientos estresantes y su manera de reaccionar deteriora la calidad de sus relaciones interpersonales.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA MANEJAR LA FRUSTRACION:

- **Ser consciente de ella.** Analiza cómo son tus reacciones y qué piensas cuando sucede algo que te molesta. Si tu reacción habitual es de enojo, quizá tienes baja tolerancia.

- **Distingue entre deseos y necesidades.** Si reaccionas de forma demasiado intensa ante las frustraciones, piensa que estás reaccionando como si tus deseos fuesen necesidades orgánicas que necesitan satisfacción y alivio inmediato, lo cual es erróneo y exagerado. Recuerda que una necesidad es respirar, alimentarse, tener con qué vestirse, etc. De este modo sabrás distinguir lo que en realidad es una necesidad urgente y lo que no.

- **Controla tus impulsos.** Cuando sientas un impulso a hacer algo que es perjudicial, pregúntate si de verdad lo necesitas y piensa en los resultados que has tenido cuando reaccionas así. Por tanto, cuando aparezca un impulso que quieres vencer, si en tu mente aparecen las frases “tengo que

hacerlo, no puedo evitarlo, lo necesito”, sustitúyela por “deseo mucho hacerlo pero sé que no me conviene y no lo necesito como respirar”.

- **Aprende a darle un significado diferente** al dolor, al sufrimiento, la incomodidad, el malestar y el fracaso. Utiliza la fuerza de tu pensamiento para lograrlo. Piensa cosas como: “puedo soportar sentirme así”; “el malestar y el dolor también forma parte de la vida”.

- **Convierte los problemas en nuevas oportunidades.** Puedes verlo como un desafío, abrirte a la posibilidad de un nuevo aprendizaje en tu experiencia humana. Realizar un balance reconociendo nuestros aciertos y errores o las causas que nos impiden alcanzar nuestras metas.

- **Intenta tener metas sustitutas u objetivos alcanzables** (un plan B o una alternativa), nos puede ayudar a superar la frustración.

-Qué se puede hacer cuando una persona se muestra intolerante:

- Ejercitar la paciencia.

- Aceptar lo que no se puede cambiar.

- Reformular la situación tomando en cuenta que pudo ser peor.

- Si la persona está aprendiendo a ser tolerante, reforzar positivamente las conductas aprendidas.

- Si la actitud está generando conflictos, ignorar a la persona momentáneamente y buscar el momento adecuado para hablar del suceso.

- Dejar a las personas que hagan el esfuerzo y que luchen por ellos mismos.

- Señalar las consecuencias positivas al aumentar la tolerancia a la frustración, por ejemplo el obtener una meta a largo plazo nos dará un mayor bienestar emocional y aumentará nuestra habilidad para resolver problemas.