



# PARAR

## Una estrategia para hacer frente a la frustración

La **frustración** es una emoción que se produce cuando estamos muy motivadas o motivados hacia el logro de una meta y, de pronto, se interpone un obstáculo que nos impide alcanzarla. Esto nos ocasiona una sensación de tristeza, cólera o fastidio que es completamente normal. Pero para no permanecer mucho tiempo en ella, podemos desarrollar la habilidad de sobrellevar y enfrentar de forma constructiva todas aquellas situaciones que nos hacen sentir frustradas o frustrados; es decir, la **tolerancia a la frustración**.

De todas formas, recuerda que si esta emoción se vuelve permanente y logra desbordarte, es importante buscar ayuda profesional. A continuación, te presentamos algunas pautas para manejar situaciones que podrían causar frustración:



### Haz una pausa en tus actividades:

- ➔ Date cuenta de si en ese momento tu mente está ocupada en diversos pensamientos sobre las situaciones de tu día a día.
- ➔ Deja a un lado los temores y preocupaciones del pasado y del futuro e intenta concentrarte en el momento presente, AHORA.
- ➔ Respira, siente cómo el aire ingresa a tus pulmones permitiéndote estar en calma.



### Pon atención a la situación que te generó frustración y reflexiona:

- ➔ ¿Cuál fue la situación que te generó frustración?
- ➔ ¿Qué emociones sentiste? ¿Qué pensamientos tuviste?
- ➔ ¿Estuviste en condiciones de enfrentar esta situación?
- ➔ ¿Cuál fue tu reacción?
- ➔ ¿Cuáles fueron las consecuencias de tu reacción?



### Recuerda lo positivo:

- ➔ Recuerda todo aquello que te da bienestar; por ejemplo, tu familia o amigos.
- ➔ Recuerda aquellas situaciones en las que te has enfrentado a obstáculos y te has sobrepuesto exitosamente.
- ➔ Recuerda los propósitos trascendentales que tienes en la vida, como tus aspiraciones o la forma en la que te gustaría que te recuerden tus amigas y amigos.
- ➔ Analiza si es momento de seguir agobiados o de dar pase a la tranquilidad.



### Es momento de actuar:

- ➔ Hay cosas que puedes cambiar, que están bajo tu control y sobre las cuales puedes tomar acción. Por ejemplo, hablar con otras personas, pedir ayuda o intentar encontrar alguna alternativa de solución.
- ➔ Hay cosas que no puedes cambiar. Aprende poco a poco a aceptarlas e intenta enfrentar de la mejor manera posible la frustración que te producen.



### Regresa y vuelve a intentarlo:

- ➔ Si tu reacción a la situación que te causó frustración no fue la más adecuada, nunca olvides que después de una reflexión, siempre puedes regresar y volver a intentar.
- ➔ Además, si tu reacción causó algún daño a otra persona, recuerda que es importante entender el impacto y reparar el daño.