



BAIXA TOLERANCIA Á FRUSTRACIÓN

QUE É A FRUSTRACIÓN E COMO AFECTA Á NOSA VIDA?

(...) O concepto de frustración defínese como o sentimento que se xera nun individuo cando non pode satisfacer un desexo. Ante este tipo de situacións, **a persoa adoita reaccionar a nivel emocional con expresións de ira, de ansiedade ou disforia (estado de ánimo depresivo, ansiedade, irritabilidade o inquietude. É o oposto etimolóxico da euforia, principalmente.)**.

Considerando como un aspecto propio da vida humana o feito de asumir a imposibilidade de lograr todo aquilo que un desexa e no momento no que se desexa, o punto clave reside na capacidade de xestionar e aceptar esta discrepancia entre o ideal e o real. Así, a orixe da **problemática non se encontra nas situacións externas en si mesmas, senón na forma na que o individuo as afronta**. Enténdese, desde esta perspectiva, que a frustración componse tanto dunha situación real ocorrida como da vivencia a nivel emocional elaborada a partir de dita situación.

COMO AFRONTAR CON ÉXITO A SENSACIÓN DE FRUSTRACIÓN?

A adecuada xestión da frustración acaba sendo unha **actitude** e, como tal, esta **pode traballarse e desenvolverse**; a frustración é un **estado transitorio** e, polo tanto, **reversible**. Desta maneira, unha axeitada xestión da frustración consiste en **adestrar ao individuo na aceptación** tanto do evento **externo** -o que ocorreu- como do **interno** -a vivencia emocional diso-.

QUE É A BAIXA TOLERANCIA Á FRUSTRACIÓN?

Ás **persoas que de forma usual reaccionan manifestando frustración** atribúeselles unha característica funcional chamada baixa tolerancia á frustración. Este estilo parece ser **máis usual** na **sociedade actual occidental**, onde a maior parte dos fenómenos que a compoñen baséanse na **inmediatez e a incapacidade de espera**. Os individuos que presentan este modo de facer caracterízanse tamén por **posuír un razoamento ríxido e inflexible, con escasa capacidade de adaptación aos cambios non programados**. Por outra parte, adoitan dispoñer dunha serie de **comprensións distorsionadas que non se adecúan á realidade**, debido ao cal **interpretan como insoportable o deber loitar con emocións máis desagradables como o enfado ou a tristeza** e isto condúceos, por outra parte, a **elaborar unha serie de expectativas previas afastadas do racional, desmesuradas e extremadamente esixentes**.

COMO SE COMPORTAN AS PERSOAS CON BAIXA TOLERANCIA Á FRUSTRACIÓN?

Polo xeral e de forma sintetizada, as persoas que presentan un funcionamento baseado nunha escasa tolerancia á frustración presentan as seguintes características:

1. **TEÑEN DIFICULTADES PARA CONTROLAR AS EMOCIÓNS.** ☹
2. **SON MÁIS IMPULSIVAS, IMPACIENTES E ESIXENTES.** ☹
3. **BUSCAN SATISFACER AS SÚAS NECESIDADES DE FORMA INMEDIATA, DE FORMA QUE CANDO SE TEÑEN QUE ENFRONTAR Á ESPERA, APRAZAMENTO OU IMPOSIBILIDADE DESTAS, PODEN REACCIONAR DE FORMA EXPLOSIVA CON ATAQUES DE IRA OU RETRAEMENTO E TRISTEZA EXTREMOS.** ☹
4. **PODEN DESENVOLVER CON MÁIS FACILIDADE QUE OUTROS INDIVIDUOS CADROS DE ANSIEDADE OU DEPRESIÓN ANTE OS CONFLITOS OU GRANDES DIFICULTADES.** ☹
5. **CREN QUE TODO XIRA AO SEU REDOR E QUE MERECEM TODO AQUÍLO QUE DEMANDAN, DE FORMA QUE SENTEN CALQUERA LÍMITE COMO INXUSTO POSTO QUE VAI EN CONTRA DOS SEUS DESEXOS. CÓSTALLES COMPRENDER POR QUE NON SE LLES DÁ TODO O QUE DESEXAN.** ☹
6. **TEÑEN UNHA BAIXA CAPACIDADE DE FLEXIBILIDADE E ADAPTABILIDADE.** ☹
7. **MANIFESTAN UNHA TENDENCIA A PENSAR DE MANEIRA RADICAL: UNHA COUSA É BRANCA OU NEGRA, NON HAI PUNTO INTERMEDIO.** ☹
8. **DESMOTÍVANSE FACILMENTE ANTE CALQUERA DIFICULTADE.** ☹
9. **REALIZAN CHANTAXE EMOCIONAL SE NON SE COMPRE O QUE DESEXAN INMEDIATAMENTE, MANIPULANDO Á OUTRA PERSOA CON MENSAXES FERINTES.** ☹

QUE FACTORES PODEN CAUSALA?

1) En primeiro lugar e aínda que se desenvolve ao longo da vida, existen **diferenzas a nivel biolóxico** que facilitan este feito. Isto é observable a nivel temperamental, existindo nenos pequenos que son capaces de aguantar a frustración e esperar por un futuro mellor ou incluso xerar estratexias para alcanzar o seu obxectivo final. Outros frústranse e réndense á menor dificultade, e outros moitos incluso xeran condutas disruptivas* como as “rabieta” infantís como consecuencia da súa incapacidade para controlar o seu desgusto.

*Condutas disruptivas: Tradicionalmente, enténdese como conductas disruptivas todas aquelas actuacións ou comportamentos considerados como antisociais debido a que **difiren das pautas de condutas e valores sociais aceptados.**

2) A **experiencia** é un dos principais factores que explican as diferenzas en canto á tolerancia á frustración. Para ter unha elevada tolerancia será **necesario que ao longo da vida teñamos visto que as nosas metas e desexos son realizables pero que para isto se require dun ESFORZO**, tendo visto unha asociación entre o esforzo e o logro de metas tanto a curto como a longo prazo. Tamén a conciencia de que esperar e non buscar o pracer inmediato pode levar a maiores recompensas co tempo.

3) Vinculado á anterior, un dos motivos que pode levar a que unha persoa sexa pouco tolerante ao feito de frustrarse, incluso xa na idade adulta, son **os modelos educativos que tivemos.** Pais excesivamente permisivos e que responden rapidamente a calquera demanda do neno fomentan que este non teña que esforzarse e aprenda que as cousas que desexamos conséguense rapidamente. **Unha vez fixado este patrón, o suxeito non será capaz de reaccionar ante a presenza de dificultades e o que podería ser unha mera incomodidade ou obstáculo convértese nun muro impenetrable que lles contradí e que esperta a súa ira.**

4) Outro motivo para a baixa tolerancia á frustración é a **existencia por parte do suxeito de expectativas demasiado elevadas como para ter a posibilidade real de cumprilas**, de xeito que os seus esforzos nunca alcanzan o nivel requirido ou desexado e apréndese a que non é posible alcanzar as propias metas. Aparece un **medo continuado ao fracaso, e co tempo a capacidade de toleralo extínguese.** Isto pode derivarse da aprendizaxe, tanto por parte de **modelos parentais hiperesixentes** ou de **demandas sociais excesivas.**



(por Elisabet Rodríguez Camón, Licenciada en Psicología pola Universidade de Barcelona. Especialidade en Psicología Clínica (Postgrao en Actualización en Psicología Clínica pola Universidade de Barcelona. Máster en Psicopedagogía Clínica no Instituto Técnico de Estudos Aplicados (ITEAP). Psicóloga infanto-xuvenil e Psicopedagoga.)

TERAPIAS E ESTRATEXIAS PSICOLÓXICAS PARA COMBATELA



A **baixa tolerancia á frustración** pode ser enormemente limitante. Afortunadamente, podemos adestrar a nosa capacidade de aguante e as nosas habilidades para facernos máis resistentes e tolerantes coas situacións aversivas e frustrantes.

No transcurso da nosa vida experimentamos **sentimentos nocivos** que **quedan latentes na memoria vital**. A consecuencia é un **lastre de rancores, aflicións, medos e conflitos** pero, podemos facer algo pola nosa hixiene emocional?

Seguidamente ofrecémoste un posible decálogo con dez técnicas para eliminar estas cargas emocionais. O lastre emocional debe ser depurado antes de que non podas tirar adiante con el.

1. FOCALIZAR OS PENSAMENTOS POSITIVOS E CONTROLAR OS NEGATIVOS ☺

A ansiedade nútrese dos pensamentos negativos xa que estes xeran unha enorme cantidade de malestar. Todo o contrario dos positivos. De tal maneira que **CON AFIRMACIÓNS POSITIVAS PODEREMOS CAMBIAR O PENSAMENTO COA FERRAMENTA DA LINGUAXE, ISTO É, SE TI TE REPITES: “PODO FACELO”, “QUÉROME”, “EU VALGO” ISTO NON É SUFICIENTE, É NECESARIO CRERSE ESAS PALABRAS E INTERIORIZALAS PARA QUE TEÑAN EFECTO.** 🌟🌟🌟

Así, hai que potenciar aquilo que desexas atraer e a túa mente levarache da man ao ámbito emocional e poderás logralo.

2. CONSTRUÍR OBXECTIVOS ☺

Temos tendencia a priorizar en exceso as nosas necesidades inmediatas cotiás, isto nos distrae a atención do que pensamos e sentimos no día a día. Non podemos prever o futuro pero si temos a oportunidade de **xestionar os obxectivos** de maneira que, **a base de pequenos retos ao noso alcance, vaíamos gañando confianza.**

3. A ACTITUDE DESIGNA O ESTADO DE ÁNIMO ☺

Recordas aquel día no que todo che saía ao revés? ou, contrariamente, ocorreche que te levantas co pé dereito e todo parece xirar nunha sincronía perfecta e deliciosa? **A diferenza é a actitude coa que nos enfrontamos a cada novo día. VEMOS O MUNDO SEGUNDO O NOSO ESTADO INTERIOR: canto máis optimistas sexamos para interpretar o que nos pasa, mellor valoración obteremos de nós mesmos –a autoestima– e mellor adaptación ao medio** 🌟🌟🌟. Consecuentemente, **unha actitude positiva baséase nunha boa autoestima.** 🌟🌟🌟

4. VONTADE E ACCIÓN ☺

A vontade é a nosa capacidade para decidir se executamos unha acción ou non. Para ter unha boa predisposición á acción voluntaria hai que ser **receptivo, priorizar os pasos a seguir e visualizar positivamente o obxectivo**. Así pois, **a vontade debe ser a chispa que nos conduza á acción.**

5. ZONA DE APRENDIZAXE E ZONA DE CONFORT ☺

A miúdo nos autoimpoñemos unha **zona de confort** na que nos sentimos seguros e protexidos. Pero este ámbito pode conlevar **medo ao descoñecido** e pódenos mergullar nun **illamento vital** nada aconsellable. Para vivir a vida en plenitude **é necesario explorar novos horizontes, perder o medo a avanzar accedendo a novos mundos que nos proporcionen nova sabedoría e madureza persoal.** 🌟🌟🌟 Cando decidimos deixar que a vida nos sorprenda, sen medos remolones, accedemos ao que se coñece como “zona de aprendizaxe”.

6. QUERER, PODER E MERECEER ☺

Hai que ter moi claro, é imprescindible, entender que o que realmente nos define non son as opinións positivas ou as críticas ás que estamos expostos por parte dos demais, senón a valoración que facemos de nós mesmos, isto é: a autoestima, a confianza que temos nas nosas posibilidades. 🌟🌟🌟

7. AUTOCONFIANZA: RUMBO AO BENESTAR ☺

Para conseguir unha progresión correcta na autoconfianza é **recomendable que nos coñezamos e saibamos cales son os nosos auténticos potenciais para así poder enfocarnos cara a eles. DEBEMOS COIDARNOS E SER AUTOSUFICIENTES EMOCIONALMENTE**, coa actitude de **ter en conta as nosas limitacións e facer autocrítica se é necesario**. É esencial tamén dedicar un **pequeno momento cada día para relaxarse e apostar polo sentido do humor**. 🌟🌟🌟🌟

8. PASAR PÁXINA SEN ESQUECER ☺

NON DEBEMOS ESQUECER SENÓN SUPERAR!!!! 🌟🌟🌟🌟🌟. Temos que **pasar páxina de todas esas perdas, relacións, desenganos, malestares, temores, relacións e feridas sentimentais**. A dor forma parte deses malos momentos pero **O SUFRIMIENTO DEBE SER XESTIONADO**. **Intentar eliminar os malos recordos só actuará na túa contra**. Necesitamos admitir un mal episodio para poder ir deixándoo atrás, pouco a pouco. Neste sentido, é importante coñecer unha capacidade chamada **RESILIENCIA**.*

* **RESILISCENCIA**: capacidade do ser humano para superar situacións adversas e traumáticas e incluso saír reforzado delas (a morte dun ser querido, un accidente, etc...)

9. CRÍTICAS: COMO ENCAIXALAS? ☺

A diferenza entre unha crítica construtiva e negativa (ou destrutiva) radica na intención, as palabras que se usan e a forma de dicila. Pero **POR DESTRUTIVA QUE POIDA SER UNHA CRÍTICA, SE O RECEPTOR NON LLE DÁ IMPORTANCIA NON A VIVIRÁ COMO UNHA OFENSA**. Por iso, cando fagamos unha crítica deberemos ser prudentes e deixar evidente o aprecio, tamén o respecto, buscar a oportunidade do momento e dar sempre ao aludido a oportunidade de responder, respectar o seu dereito a réplica. Este punto é **clave para relaxar a nosa implicación emocional durante o día a día**.

10. A COMUNICACIÓN ☺

Para acabar, e como fundamento do equilibrio persoal nas nosas emocións, temos a comunicación. É **vital saber comunicarnos e entendernos para comprendernos os uns aos outros**. A calidade da comunicación pode determinar o ter unha vida plena ou un rosario de conflitos.

É aconsellable ter varios puntos en conta se queremos que a comunicación sexa efectiva:

- **Ter a actitude adecuada**
- **Centrarnos nun tema concreto**
- **Escoitar con atención**
- **Expresarnos de maneira clara e directa**
- **Dicir o que pensamos e sentimos**
- **Aceptar a opinión do outro**
- **Non dar nada por suposto**
- **Ser coherente co que dicimos e o que expresamos coa linguaxe non verbal**

Bertrand Regader (Barcelona, 1989) é Graduado en Psicoloxía pola Universitat de Barcelona, con especialidade en Psicoloxía Educativa. Tamén conta con estudos de posgrao en Economía pola Facultade de Economía e Empresa da Universitat de Barcelona. Exerceu como psicólogo escolar e deportivo en distintas institucións e como consultor de marketing dixital para distintas empresas e start-ups, pero a súa verdadeira vocación é a dirección de medios dixitais e o desenvolvemento de proxectos empresariais vinculados ás novas tecnoloxías. Foi Director Dixital das revistas *Mente Sana* e *Tu Bebé* na editorial RBA, e como Coordinador Dixital e SEO Manager na versión dixital dea revista *Saber Vivir*. É Fundador e Director de “*Psicología y Mente*”, a maior comunidade no ámbito da psicoloxía e as neurociencias con máis de 20 millóns de lectores mensuais. É Director de I+D+I en Customer Experience na cadea hoteleira Iberostar, liderando un equipo de profesionais da saúde e do ocio co obxectivo de potenciar a experiencia dos clientes en máis de 100 hoteis en Europa, Oriente Medio e América. Autor de dúas obras de divulgación científica: «*Psicológicamente hablando: un recorrido por las maravillas de la mente*», de Ediciones Paidós e «*¿Qué es la inteligencia? Del CI a las inteligencias múltiples*», da colección Neurociencia & Psicología de El País e coa editorial EMSE EDAPP.

Compilación, traducción e adaptación: Manuel Seixas, 2019.