

¿Algo no salió bien? Ve estos 10 consejos para tolerar la frustración



¿Hiciste todo lo que pudiste para conseguir algo y aún así las cosas no salieron como querías? Probablemente lo que sientes es **frustración**.

Marcela Rodríguez, psicóloga de Asesoría y Consejería del Tec campus Monterrey, define a la **frustración** como una **respuesta emocional desagradable por algo que no resultó como imaginábamos**, por lo que considera importante **aprender a tolerarla**.

*"Hay que tener en cuenta que **no todo va a pasar siempre como queremos o esperamos**.*

*"¿Cómo nos ajustamos a eso? Tiene mucho que ver con una **visión realista y la aceptación de la realidad**, de saber que precisamente es esperado que las cosas no salgan tal cuál las imaginamos o deseamos", comenta.*



width="900" loading="lazy">

La psicóloga comparte para **CONECTA** 10 tips para tener una mayor **tolerancia a la frustración**:

1.- Reconoce la emoción y regresa a la calma

La especialista sugiere primero reconocer la emoción y después pensar qué puedo hacer para **regresar a la calma**.

*“La frustración a veces tiende a activar **respuestas impulsivas**, como decir algo enojado, y es ahí donde luego se generan **consecuencias negativas**.”*

*“Por eso se recomienda hacerte **consciente de la emoción** y buscar **recuperar la calma**. Desde ahí analizar: ‘Ok, esto ya no va a salir como esperaba; ya se frustró esta parte de este día por esta situación, **¿qué puedo hacer?**’, sugiere.”*

2.- Usa técnicas de relajación para estabilizarte.

La psicóloga dice que las técnicas de relajación son muy importantes cuando hablamos de una **emoción** que nos **tensa fisiológicamente**, como la **respiración profunda o meditación**.

*“Ten una técnica clave de **relajación** para desactivar esa respuesta y pensar con claridad”, comenta.*

3.- Haz una actividad agradable

Otra recomendación es hacer una actividad que ayude a descargar la emoción desagradable y ayude a **conectar con una emoción positiva**.

*“A veces la gente dice que eso es como distraer o evitar, pero no. Lo que estás haciendo es **manejar esa emoción desagradable para bajar su intensidad** al generar una emoción más agradable, positiva, y desde ahí volver a pensar qué fue lo que pasó y qué puedo hacer”, añade.*

4.- Anticipa escenarios y soluciones

Anticipadamente **planea expectativas** de lo que puede haber de repente ante una situación inesperada.

*“Hay que hacer desde antes una **lluvia de ideas con alternativas** de cómo sí lograr el objetivo. Por ejemplo, si voy a dar una presentación, saber que se me puede ir el Internet. Anticípate y ve si puedes usar el celular. Es ver **soluciones potenciales**”, explica.*

5.- Usa el autodiálogo para reconfortarte.

Cuida cómo te hablas para prepararte y pensar qué cosas revisar con anticipación para sentirte más seguro.

“Piensa qué frases tienes que decirte a ti mismo, que tienes las habilidades o todos los aspectos para dar de ti, tus fortalezas y lo que está en tu control”, señala.



width="900" loading="lazy">

6.- Ser realista y flexible

“Acepta que hay cosas fuera de tu alcance, que no dependen de ti y que te van a frustrar; esa aceptación de que no puedes cambiar o controlar también es importante”, comenta la psicóloga.

Ser **realista** y aceptar la incertidumbre te va a ayudar a que seas **flexible** y más ágil en la **construcción de alternativas** y soluciones, aún con obstáculos en el camino.

7.- La frustración tarde o temprano va a pasar.

*“Algo que recomiendo siempre es recordar que **nada es permanente**: esa frustración también va a pasar”, dice Rodríguez.*

*“Es una emoción que va a sentirse con cierta intensidad y luego va a bajar en la medida que también te conozcas e **identifiques lo que estás sintiendo**”, añade.*

8.- No veas solo el lado malo: enfócate en tus fortalezas.

A partir de eso que te irrita, puedes ver cosas que han resultado bien y en las que has tenido un buen manejo; ver **capacidades para encarar a la adversidad** y afrontar mejor las frustraciones

en el futuro.

“Por ejemplo, los graduados que pasaron por el proceso de duelo y frustración, de: ‘Así no me imaginaba mi último semestre con estar en mi casa en la graduación y sin ver a mis amigos’.

*“Pero después del proceso te dicen: ‘Si pude con esto y salí adelante, **puedo con lo que venga**”*, reflexiona Rodríguez.

9.- No acumules frustración: canalízala

Cuando hay frustración contenida, explica, existe el riesgo de que puedan generarse respuestas de **agresión** y de **ira** ante cualquier situación que no salga como esperas.

*“Si las frustraciones se acumulan se vale hablarlo, **canalizar todo eso y no guardártelo**, porque eso puede generar **bombas** que pueden **detonar de mil formas**.*

“Por eso es importante identificarlas e ir trabajándolas una por una”.

10.- Si es necesario, pide ayuda.

*“Si estás muy frustrado y no encuentras una salida, **pide ayuda**, a veces creemos que nosotros solos tenemos que resolverlo y eso no es real, se vale pedir ayuda y construir soluciones con más personas”,* finaliza la psicóloga.

SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: