**Instrucción:**

**Lee con atencion el artículo y al terminar:**

1. Realiza un mapa mental en un documento de Word, mostrando el contenido analizado.
2. Redacta, igualmente en un documento Word tus conclusiones sobre el artículo y en un parrafo plasma una reflexion sobre cómo te encuentras tú en relación a la tolerancia a la frustración.

**Poca tolerancia a la frustración.**

Tolerar la frustración nos permite enfrentarnos con éxito a la vida. La baja tolerancia a la frustración nos causa enojo, depresión e incapacidad ante cualquier molestia o problema y provoca la evitación o mala solución de los mismos.

¿Cómo reaccionas ante los problemas?

|  |
| --- |
|  |

¿Qué sucede cuando no obtienes lo que deseas?

|  |
| --- |
|  |

Esta sección te ayuda a:

1.- Comprender qué es la frustración.

2.- Conocer cómo se desarrolla la poca tolerancia a la frustración.

3.- Saber qué hacer.

**¿Por qué nos frustramos?**

La frustración es el sentimiento que surge cuando no logramos nuestros deseos.

De acuerdo a la intensidad de la frustración y a nuestras propias características personales, reaccionamos con molestia, ansiedad, depresión, angustia, enojo, etc.

La base del problema no está en el dolor y la frustración que vivimos, sino en nuestra actitud ante ellos.

Actuamos como si el malestar y el sufrimiento pudieran acabar con nosotros. Y creemos que estas emociones no deben de ser parte de nuestra vida.

Tolerar la frustración significa poder enfrentar los problemas y limitaciones que tenemos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que nos causan. La baja tolerancia a la frustración está relacionada con dos elementos:

1) Una percepción equivocada y exagerada de la situación que estamos viviendo.

2) La creencia de que es horrible vivir el malestar y no lo podemos ni queremos aguantar.

**Tolerar la frustración es una habilidad que se desarrolla**.

La frustración es parte de la vida. No podemos evitarla, pero sí podemos aprender a manejarla y a superarla.

Generalmente es en la infancia cuando aprendemos a tolerar la frustración.

Cuando un niño es muy pequeño, cree que el mundo gira alrededor de él. Piensa que se merece todo lo que quiere, en el momento en que lo quiere. No sabe esperar, porque no tiene el concepto de tiempo, ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás.

Por eso, cualquier límite o cualquier cosa que le niegan, lo siente como algo injusto y terrible. No puede entender por qué no le dan lo que él desea. Se siente frustrado y despojado de lo que "necesita" en ese instante. No tiene las herramientas para eliminar, disminuir o tolerar su malestar.

Si los padres o las demás personas le dan siempre lo que pide y en el momento en que lo hace, no aprende a "aguantar" la molestia que le provoca la espera o la negación de sus deseos. Al llegar a la edad adulta, sigue sintiéndose mal ante cualquier límite o ante la necesidad de posponer una satisfacción. Siente que necesita eliminar inmediatamente dicho malestar.

 **¿Cómo?**

Haciendo lo más fácil o lo primero que se le ocurra, con tal de ponerle fin a su molestia o incomodidad. Piensa sólo en el bienestar a muy corto plazo, sin tomar en cuenta los resultados a mediano y a largo plazo.

La poca tolerancia a la frustración provoca que, ante cualquier incomodidad, nos desmotivemos y abandonemos nuestras metas y proyectos. Que nuestros deseos pierdan importancia.

Esta falta de tolerancia está relacionada con las creencias que implican que mi vida debe de ser fácil, cómoda y placentera todo el tiempo. Que es horrible e intolerable sufrir cualquier molestia que va más allá de cierto nivel de intensidad o de duración.

Creencias definitivamente erróneas, que nos impiden disfrutar de una gran parte de la vida.

Siempre podemos **aprender** a ser más tolerantes ante la frustración. Porque la frustración es parte de la vida y **es inevitable**.

Para ello necesitamos tener paciencia. La paciencia no tiene nada que ver con la necesidad y tiempos de espera, sino con la fortaleza para enfrentar el dolor sin perturbarnos emocionalmente.

**¿Qué hacer?**

Recuerda que el mundo no gira alrededor de nuestros gustos o deseos y que no pasa nada terrible cuando no obtenemos lo que queremos. Siempre hay algo que podemos hacer al respecto, en lugar de enojarnos o quejarnos.

Repítete esto constantemente.

Piensa en todas las cosas que has perdido o dejado de obtener por tu poca tolerancia a la frustración. ¿Vale la pena la comodidad inmediata y momentánea, a cambio de todo eso que podrías tener?

No olvides que hay épocas buenas y épocas difíciles o dolorosas y que **sí** tenemos la capacidad de tolerar o soportar algo, sin alterarnos demasiado.

El malestar y el sufrimiento son desagradables, pero no nos destruyen. Si aprendemos de ellos, nos fortalecemos y desarrollamos. Obtenemos nuevas herramientas para lograr nuestro bienestar.

Nuestra vida y nuestra felicidad no dependen de aquello que deseo y no obtengo de inmediato. Hay mucho más allá, si lo sabemos buscar.

Incluso el dolor intenso lo podemos soportar y es pasajero. A menos que nosotros, con nuestra **actitud** y **forma de pensar**, lo hagamos permanente.

Busca qué [ideas y creencias](http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/ideas-y-creencias.html) equivocadas pueden estar provocándote la baja tolerancia a la frustración.

Por ejemplo: "Esto no debería ser así", "es demasiado", "no lo soporto", “¿por qué los demás sí y yo no?”, etc. Aprende a cambiar estas creencias equivocadas que sólo aumentan el dolor o molestia que estás viviendo.

Nosotros elegimos el tipo de pensamientos que queremos tener. Checa con la gente cercana a ti si tu reacción emocional ante lo que está sucediendo, es exagerada. Si es así, trata de ver las cosas desde otra perspectiva. ¿Cómo las vería y qué haría alguna de las personas a las que admiras?

Enfócate en buscar una solución **adecuada** y no en el malestar que sientes.

 Analiza tu [estilo de pensamiento.](http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/estilo-pensamiento.html)

**Practica**. Ante ciertas molestias o incomodidades, no busques de inmediato la solución. Date cuenta de que no pasa nada si te sientes mal un rato.

La tolerancia se fortalece, como cualquier músculo, trabajándola y practicando.

Todos podemos aguantar el malestar.

¿Es incomodo?

 Sí, pero no pasa nada si nos sentimos mal durante un periodo de tiempo. El malestar pasa y la recompensa puede ser enorme a largo plazo.

**Tomado de**: Blog Crecimiento Y Bienestar Emocional. Mejorando El Presente, Enriqueciendo El Futuro.

Psic. Silvia Russek Lic. En Psicología Clínica.

 Diplomado en Terapia de Pareja.

Terapia por internet, a través de videoconferencia.

Informes en http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/terapia.html

o en bienestar.e@gmail.com

**Lista de cotejo.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Elemento | Valor % | % Obtenido |
| El contenido es cubierto por imágenes o palabras claves ampliamente representativas. | .5% |  |
| Presenta una secuencia lógica de ideas. | .5% |  |
| Palabras correctamente escritas y signos de puntuación colocados donde son necesarios. | .5% |  |
| Aporta su opinión personal, y emplea fundamentos personales.  | .5% |  |

*Envíala a través de la Plataforma Virtual. Recuerda que el archivo debe ser nombrado:****Apellido Paterno\_Primer Nombre\_A\_Frustracion***