

La frustración

Por: Prof. Paul Brocca – Escuela Profesional de Psicología FCCTP

¿En qué consiste la frustración?

¿Es buena o mala?



Se refiere a la no obtención de algo que necesitamos o aspiramos. La acompañan emociones de cólera y tristeza, así como ideas sobre la propia situación y nuestro propio desempeño.

Las frustraciones son parte de la vida, pueden favorecer a desarrollar recursos personales de afrontamiento, ya que de la frustración y sufrimiento muchas veces se activan nuevas motivaciones. Cuanto más imperativa sea una exigencia, genera mayores niveles de frustración que impiden un adecuado manejo de emociones. La frustración mal manejada lleva a ser perjudicial.

¿La situación actual por COVID-19 ha aumentado el sentimiento de frustración?



Los contextos de crisis sistémicas siempre van a generar cambios no esperados, situaciones dolorosas y costos en algunas áreas importantes de la vida. Estos aspectos que limitan la salud y la calidad de vida son frustrantes, ya que condicionan o cortan proyectos personales. El cumplimiento de metas está relacionado con el bienestar emocional; sin embargo, este contexto nos lleva a replantearnos los planes.



Por ello, es importante desarrollar recursos que permitan afrontar emocionalmente esta situación.

¿Cómo podemos sobrellevar esta situación de la manera más saludable?



1. Saber aceptar situaciones y estar siempre conectados con acciones que sean valiosas para nosotros desde la salud, la familia y el trabajo.
2. Hacer un inventario de las cosas que me mantienen con bienestar.
3. Tener conciencia plena de nuestras acciones: realizar actividades de respiración e identificar actividades gratificantes.
4. Buscar tener un manejo adecuado de nuestros tiempos, buen sueño y comida saludable..
5. Mantener el contacto social y de apoyo para que nos den soporte y una perspectiva optimista a esta realidad a veces inesperada.
6. Trata de contar con un plan de solución de problemas a las urgencias.
7. Estar informados de manera realista, evitando informaciones en excesos que distorsionan y no nos permite estar focalizados en nuestras motivaciones.

¿Es recomendable hablar de este tema con amigos o algún profesional de salud mental?



Se recomienda hablar con personas cercanas a ella, además de ayuda profesional, con lo que aprenderá no a olvidar sino a aceptar y desarrollar estrategias de afrontamiento y de asertividad para su vida diaria, como consecuencia se efectiviza el trabajo de liberación que se opera necesariamente después de la pérdida de un ser querido.

