

# Clase 3 - Superar la frustración

:BoBxITikTok: [@jezhusky\\_|\\_TikTok](#)

:BoBxIInstagram: [@jezhusky\\_|\\_Instagram](#)

:BoBxIYoutube: [Jez - YouTube](#)

:SiKofi: [Support Jez on Ko-fi!](#) 

## Objetivo

1. ¿Que es la frustración?
2. Causas y soluciones para superar la frustración.
3. Relacion con el fracaso y como afrontarlo.

## Introducción

### ¿Que es la frustración?

La frustración es una **sensación de molestia o enojo** que surge cuando las cosas no salen como esperabas o cuando encuentras obstáculos que te impiden lograr algo que desees.

- También surge cuando no conseguimos lo que queremos y lo vemos como un fracaso.
  - Las personas que temen fracasar suelen ser más propensas a frustrarse, y se frustran mas rápido.

### Frustración: Un sentimiento importante

La frustración puede ser un sentimiento muy útil si aprendes a gestionarlo correctamente, ya que te invita a mejorar y a no conformarte con el resultado obtenido.

- Es tu cerebro diciendo, "Necesito mejorar el resultado".
- Es normal sentirse así cuando no obtenemos los resultados deseados, pero debes estar consciente de que es una parte natural del aprendizaje, es parte del proceso para mejorar y conseguir resultados mejores.

La frustración es una proyección de tus deseos. Un sentimiento con un mensaje.

- Como cualquier otro sentimiento, puede ser una herramienta para el autoconocimiento si lo analizas.
- Puede ser un reflejo de que tenias mucho interés en esa actividad u oportunidad, lo que dice algo lindo de ti.

### El fracaso: Un gran maestro.

Los fracasos son grandes maestros, aunque muy subestimados.

- Si eres capaz de aprender algo de tus derrotas, la próxima vez no partirás de cero, porque tu conocimiento es mayor que la primera vez.
- Aun si fallas, estas un paso mas cerca de conseguir tus objetivos. Lo unico que tienes que hacer es buscar como lo puedes hacer mejor la próxima vez.
- Muchos grandes éxitos en un principio fueron fracasos.
- Escucha del minuto 15:00 al 19:20 (4min):
  - [Módulo 15 5 CLAVES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS \(youtube.com\)](#)

### Cita

"El que fracasa es el que abandona, porque mientras lo intentas y te esfuerzas, tus oportunidades para conseguir tu objetivo aumentan."

## Soluciones para superar la frustración y el sentimiento de fracaso.

### ✓ 1.- Toma un respiro: Mete fresca

- Cuando la frustración se vuelve abrumadora, a veces lo mejor es **tomar una pausa** y distanciarte temporalmente de la situación.
  - Dale tiempo a tu mente para **reducir la tensión** y abordar el problema con una nueva perspectiva.
  - Haz algo que disfrutes o que te relaje, como caminar, escuchar música, practicar ejercicio o cualquier otra actividad que te ayude a desconectarte por un momento.

- Cuando vuelvas a la situación después de esta pausa, lo harás con una mentalidad más fresca y menos tensa.
- **No necesitas solucionar todo en ese mismo instante.** Tomarte un tiempo puede ser justo lo que necesitas para encontrar la claridad.

## ✓ 2.- Controla tus pensamiento y emociones: Meditación.

La frustración genera pensamientos y sentimientos que pueden llevarte a cometer decisiones y acciones no deseadas.

- Primero debes hacer algo con esos pensamientos para que no afecten tu vida y así puedas progresar y seguir mejorando.
- Cuando la frustración aumenta, tu cuerpo y mente entran en un estado de **estrés**. Practicar técnicas de **relajación y mindfulness** puede ayudarte a calmarte en el momento y reducir la sensación de frustración.
  - Respira lento y profundo para calmarte y no dejarte llevar por tus emociones y pensamientos.
    - Que ellos no te dominen. Toma el control.
  - Toma conciencia del presente, enfócate en tus 5 sentidos, o tu respiración.
    - Repite un mantra: "Soy un hombre en calma y en control".
  - El mindfulness también te ayuda a **observar la frustración** sin juzgarla, dándote una perspectiva más clara y neutral sobre la situación.

## ✓ 3.- Autoanálisis: Conocer la raíz de estos pensamientos.

- El primer paso es **entender por qué estás frustrado**
  - **¿Qué es lo que me está causando esta sensación?**
  - Miedo a no ser suficiente, perfeccionismo, baja autoestima (necesidad de demostrar que eres "alguien"), altas expectativas (que no se cumplen), querer cumplir las expectativas de alguien mas (padres, amigos), miedo al "que diran", etc.
- Si es posible, realiza este análisis con un lápiz y un papel. Escribir tus pensamientos te dará mas claridad.
- Puedes estudiar casos específicos del pasado.
  - Mira en retrospectiva las veces en las que te has sentido frustrado.
  - ¿Hay algún patrón?

- ¿Que actividad era? ¿Con quien estabas? ¿Que expectativas tenias? ¿Que paso al final? ¿Sientes que decepcionaste a alguien? ¿Que pensamientos cruzaron tu mente?

#### ✓ 4.- Redefinir expectativas y establecer objetivos realistas

- La frustración a menudo surge cuando nuestras expectativas no se cumplen.
  - Es importante **redefinir tus expectativas** y asegurarte de que son realistas.
  - Si pones expectativas demasiado altas o inflexibles, es más probable que termines frustrado.
- Establece objetivos alcanzables para aumentar tu auto-confianza y disminuir la frustración.
- **Celebrar los pequeños logros** en lugar de solo esperar los grandes éxitos también ayuda a mantener la motivación alta y la frustración baja.

#### ✓ 5.- Mejora tu perspectiva acerca del fracaso

- Mira tus errores desde una **perspectiva de crecimiento**.
  - En lugar de pensar que la frustración es un obstáculo, mírala como una **oportunidad de aprendizaje**.

#### ✓ 6.- Preocúpate solo por lo que puedes controlar.

- Muchas veces, la frustración viene de querer **controlar lo incontrolable**.
  - Te esforzaste mucho en el concurso de baile, pero a los jueces les gusto mas el baile de otra persona.
  - Te esfuerzas buscando trabajo, pero nadie tiene una vacante disponible.
- Reconoce que algunas veces no todo depende de ti. A veces el fracaso no lo puedes controlar.
  - No pierdas el tiempo y energía en en cosas que no dependen de ti y no puedes controlar.
  - Concéntrate únicamente en lo que tu puedes hacer.

#### ✓ 7.- Trata las distorsiones cognitivas

- Pensamiento dicotómico:
  - La persona tiende a considerar 2 extremos antagónicos: blanco o negro, sin considerar términos medios.
  - "Si no saco al menos un 6.0, seré un fracaso"
- Sobre-generalización:
  - Se selecciona un aspecto, generalmente negativo, y se llega a la conclusión de que si paso una vez, volverá a pasar mas veces.
  - "Me quedo feo el dibujo... Todos mis dibujos me quedaran feos"

 **AVERTENCIA: Cuidado con la sobre-exigencia.**

- En un intento de evitar el dolor de la frustración y el dolor del fracaso nos exigimos pasando el limite de lo sano.
  - Nos exigimos tanto que da la sensación de que no hay espacio para el disfrute, el error o el descanso.