

## **El cómo gestionas la frustración determina tu nivel de maduración emocional**

La frustración es una emoción que se percibe como algo negativo y nace de no cumplir una expectativa, proyecto, idea y/ o deseo. Se debe a una ilusión entre el control percibido y la realidad. La generamos nosotros constantemente y el hecho de hacerlo viene determinado por nuestro nivel de desarrollo emocional y/o maduración emocional.

Es bastante interesante observar cómo los "adultos" manifestamos muchas conductas que forman parte del desarrollo normal en el ser humano en etapas infantiles. Y es que, el no haber recibido una educación emocional adecuada hace que se produzca un estancamiento en este desarrollo y afrontemos la vida desde ahí.

### **¿Tú sabes lidiar con la frustración?**

En etapas infantiles el niñ@ manifiestan conductas egoístas y egocéntricas, como he dicho anteriormente forman parte del desarrollo y evolución del ser, sin embargo, lo etiquetamos como algo negativo. Esta connotación negativa que le damos favorece que se manifiesten este tipo de comportamientos en la edad adulta impidiendo su evolución y desarrollo. Quizás conozcas a alguien en tu trabajo o en tu entorno que se comporta de esta forma. No es de extrañar, podemos contemplarlo en cualquier cargo empresarial o político. Incluso las empresas adquieren esta identidad, ya que quien las gobierna proyectan en ellas parte de su personalidad.

Entre los 3 y 6 años el niñ@ se considera el centro del mundo y que los demás no existen. La capacidad empática en estas edades es muy precaria y está poco desarrollado. En estas edades los niños se comportan de forma narcisista.

Quizás vayas identificando rasgos de ti en estas líneas, o quizás no, eso depende de tu nivel de maduración emocional, ya que en estas edades los niños no tienen integrado el sentido de responsabilidad y quizás te cueste reconocer la tuya.

La empatía es algo que necesitamos desarrollar y aprender y para ello es necesario tener un ambiente óptimo que potencien o facilite esta capacidad. Me pregunto si en el ámbito competitivo esta habilidad tiene cabida o si es un ambiente idóneo en el cual desarrollarla y potenciarla

Además de la empatía los niños (y ya voy a incluir a los adultos, porque no veo una diferencia cualitativa entre ambos) necesitan también tolerar la frustración.

### **¿Y cómo se desarrolla esto?**

Normalmente existe una polarización con respecto al tema educativo. Hay padres que tienden a la sobreprotección impidiendo que los niños tengan que afrontar cualquier adversidad, y por otro lado está la infraprotección donde no se acompaña al niño ni se le da herramientas para que pueda afrontar las dificultades de una forma exitosa.

Existe una gran correlación, al menos esta es mi percepción, entre los sistemas educativos y los sistemas empresariales. Y no es de extrañar, cómo vamos a tener a Directivos o empleados maduros emocionalmente si su etapa de desarrollo no fue adecuada....

Sin abordar algo tan básico como esto, difícilmente podamos hacer frente a las demandas de la vida diaria sin sufrir la enfermedad del siglo XXI: "el estrés". ¿Y de dónde viene este estrés que está por todas partes y que tantas vidas y salud se está llevando?

De no haber recibido una educación adecuada para gestionar la frustración.

Algunos de los comportamientos típicos de niños y Adultos que NO han aprendido a gestionar la frustración son:

- Agresividad: reaccionan de forma agresiva o con rabietas cuando sienten frustración.
- Abandono de la tarea, no persisten. Falta de foco
- Impaciencia e impulsividad.

- Búsqueda de refuerzo o gratificación inmediata. Necesidad de ser elogiados o recibir una "palmadita en la espalda" por desarrollar su tarea.
- Demandan de forma exigente.
- Pensamiento polar o radical, poca flexibilidad. Blanco o negro.
- Intolerancia al error o al fracaso. Intolerancia al proceso natural de aprendizaje.
- La palabra de moda "procrastinación".
- Dificultad para adaptarse a los cambios. Dificultad para soltar lo que no sirve y ver y aprovechar nuevas oportunidades.
- Dificultad en la toma de decisiones.
- Conductas evitativas (exceso de ejercicio, exceso de ingesta, abuso de sustancias, evasión de la realidad etc)
- Ansiedad.
- Inseguridad.

## **La vida frustra**

Por ello es imprescindible tolerar la frustración y eso se aprende. Pero para aprender primero es necesario dejar las resistencias a un lado, y reconocer cuántas de estas conductas forman parte de la identidad que tenemos formada.

Es fácil, quien aprende a mirarse con humildad tiene la oportunidad de cambiar. Quien mantiene sus resistencias, sostiene su ignorancia y su "hay oportunidad de cambio"

El no tolerar la frustración nos hace ineptos emocionales y discapacitados. Es muy importante aprender recursos para afrontar situaciones de la vida cotidiana sin tener esta intolerancia y sin sufrir estos arrebatos emocionales cuyas consecuencias

afectan en todo a tu vida. A tus decisiones y todo lo que haces hoy forman parte de ellas.

En este proceso de desarrollo emocional es muy importante Reconocer sin juzgar qué emociones se están dando en mí y cómo puedo transformarlas de forma que pueda permitirme tomar decisiones desde un estado de conciencia más sereno y claro.

Sé que no es fácil para el ego, verse ahí, pero créeme, la recompensa por quitarte tanta frustración e insatisfacción vale mucho más que el BIG COIN.

Haz de tus situaciones difíciles una oportunidad de aprender y desarrollarte.

### **Algunas ideas para ayudarte a gestionar tu frustración**

1. Permítete equivocarte. si algo no sale hazlo, aunque sea despacio. Intenta hacerlo tú y si necesitas ayuda pídelo, pero no antes de haberlo intentado por ti mismo. Sé compasivo.
2. Conviértete en tu propio referente. Si hay algo que quieras mejorar antes de modelar a alguien a quien admiras, busca en tu "historia". Seguro que has afrontado millones de situaciones y has adquirido un montón de recursos que tú mism@ desconoces. Si no lo encuentras, entonces copia, pero suelta ese personaje rápido y busca tu esencia.
3. No tomes retos que sean muy altos ni muy bajos. Cierta grado de estrés nos ayuda a potenciar nuestras capacidades, busca tu equilibrio. Encuentra tu ritmo. Recuerda que siempre hay un camino a recorrer, todo es aprendizaje. Y no hay mayor satisfacción que pueda experimentar un ser humano que su capacidad de aprender constantemente.
4. Utiliza tu frustración como motor de impulso: identifícala, deja que esté y utilízala para dar la carrera que no te das, para estudiar más o informarte sobre ese acontecimiento que te genera frustración. La frustración bien canalizada es una fuente infinita de motivación.
5. No minimices ni anules el llanto. Llorar es una respuesta necesaria, positiva y posterior a la agresividad que genera la frustración, por

tanto, es un paso previo para neutralizar la impotencia y sentirnos más preparados para el aprendizaje posterior.

6. Sé empático de verdad. Escucha a las personas, aprende de sus historias, vívelas. Estoy segura que tu vida es muy interesante y está llena de emociones, pero piensa esto. "Cada vez que hablas con alguien y te metes en su historia estas reviviendo y enriqueciendo tu propia experiencia, su historia se convierte en tu historia."
7. La persistencia en la tarea no tiene que ser insistente. Si estas intentando una tarea que no te sale, o que no consigues sacar. NO pierdas el tiempo. Déjala y haz otra cosa. Y cuando cambie el enfoque de tu mente vuelve a ella desde otro estado de conciencia.
8. Pide ayuda cuando la necesites. Pedir ayuda es muy importante, pero hay que saber pedirla. No te hagas el flaco favor de volverte un inútil. Pide siempre y cuando lo necesites.

Si tienes hij@s intenta enseñarles esto, pero no olvides aprenderlo tú primero. Sé su referente.

Si quieres un mundo sin mobbing, sin bullying, sin maltrato y sin discriminación, haz tu trabajo.

Espero que te haya servido este artículo para conocerte y reconocerte un poco más.

No te juzgues demasiado por las cosas, nadie te enseñó a madurar emocionalmente de una forma apropiada, pero ahora tienes la oportunidad de hacerte responsable de ti mismo y ser un referente para los demás.

Te deseo un feliz y próspero aprendizaje.