

# Guía Práctica

## Frustración ¿Cuándo nos ayuda a crecer?

Ps. Christian Herreman

### **IDEAS PRINCIPALES**

La frustración es una emoción compleja, ya que es una mezcla de enojo, tristeza y decepción. Generalmente la experimentamos como una señal que nos informa sobre la relación entre cómo estamos “adentro” y lo que necesitamos de “afuera” para satisfacer algo interno.

El Psicólogo Christian Herreman nos invita a reconocer que podemos usar la frustración como una señal y motivación para crecer y cuidarnos. Lo importante es ponerla en contexto, siendo el factor más importante para lograrlo, el amor propio, el autoconcepto, lo que él llama el propio Narcisismo.

### **IMPORTANCIA DEL TEMA**

Vivimos en una época en la que las exigencias económicas, estéticas y sociales imponen condiciones irreales o difíciles de satisfacer para la mayoría de nosotros. Muchas personas se sienten obligadas a cumplir con estos estándares inalcanzables lo que les genera mucha frustración, dejándolos con un autoconcepto y una autoestima empobrecidas. La administración o correcto manejo de la frustración, nos permite hacer un replanteamiento de lo que nos motiva, en términos conductuales, reflexivos y afectivos, de manera de valorar más lo que tenemos que lo inalcanzable.

## Propuestas del experto

Para manejar la frustración de manera constructiva

- I. IDENTIFICAR LA FORMA EN LA QUE NOS TRATAMOS O QUEREMOS A NOSOTROS MISMOS, EL GRADO DE CONFIANZA, ES DECIR, NUESTRO NARCISISMO.
- II. ¿ESTAMOS EN UNA FRUSTRACIÓN DINÁMINA O ESTÁTICA?

I. IDENTIFICAR LA FORMA EN LA QUE NOS TRATAMOS Y QUEREMOS A NOSOTROS MISMOS, EL GRADO DE CONFIANZA, ES DECIR, NUESTRO NARCISISMO.

**DEFINICIÓN:**

Para poder manejar la frustración y que nos ayude a crecer, es fundamental reconocer la forma cómo nos tratamos y queremos a nosotros mismos, que el autor llama “nuestro Narcisismo”.

Por narcisismo el autor se refiere al “grado de amor propio”, que puede expresarse de muchas maneras, principalmente:

- **Narcisismo debilitado:** las personas sienten que los errores los definen y necesitan hacer algo concreto inmediato para sentir seguridad.
- **Narcisismo sano:** las personas sienten una buena estima y confianza en sí mismo y también en los demás, considerándose capaces y útiles. Esto genera aprecio personal y confianza en que los otros también los aprecian, evitando que sus errores y frustraciones vayan definiendo su auto valía o valor personal.

## Practiquemos

Para identificar lo que el autor denomina, “nuestro Narcisismo” podemos usar diferentes escalas tradicionales que nos permitan medir el grado en que nos aceptamos a nosotros mismos y el grado en que valoramos a los otros y nos sentimos valorados por los demás.

### ACTIVIDAD 1: TEST DE AUTOESTIMA

En la página Psicología Online<sup>1</sup>, se define la autoestima “como el aprecio que sentimos hacia nosotros mismos, el valor que le damos a nuestros sentimientos y las expectativas que tenemos de todo lo que hacemos. Este concepto está muy ligado a nuestra vida diaria puesto que es una variable que interfiere en las relaciones personales, la productividad laboral y el bienestar personal”.

<sup>1</sup> <https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html>

En este sitio, se utiliza la Escala de Autoestima de Rosenberg<sup>2</sup> de forma online para que las personas que accedan puedan hacer una autoevaluación de su sentimiento de aprecio hacia sí mismos.

Estas son las preguntas que incluye el test, donde debes calificar cada respuesta de la siguiente manera:

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4

Igualmente te proponemos entrar a la página y hacerlo de forma online, para poder analizar tus resultados.

### Test de autoestima de Rosenberg Online:

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
5. En general estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a.
9. Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil.
10. A veces creo que no soy buena persona.

### ACTIVIDAD 2:

Para medir el grado en que valoramos a los otros y nos sentimos valorados por los demás, no existe una escala específica que conozcamos, sin embargo cada quien puede revisar en su vida

---

<sup>2</sup> Validada en Chile por **C. A. Rojas-Barahona, B.z Zegers P, C.Förster M.**

Rev. méd. Chile v.137 n.6 Santiago jun. 2009

<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872009000600009](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872009000600009)

diaria, a partir de las situaciones que planteamos a continuación, cómo se siente generalmente en relación a los demás.

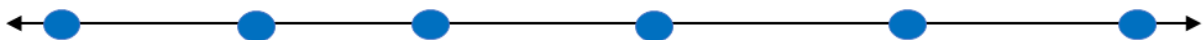
Te damos diferentes ejemplos y trata de ubicarte en un punto de la línea o continuo que se presenta:

I. Reunión de ex compañeros de colegio, al entrar puedo sentir que:

Todos me miran mal y me ignoran

Algunos me sonríen, otros me ignoran

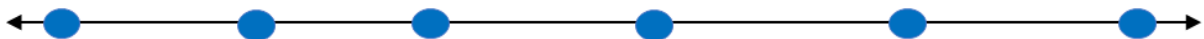
La gente me mira y saluda con cariño



Me arrepiento de haber venido

Dudo si debiera haber venido

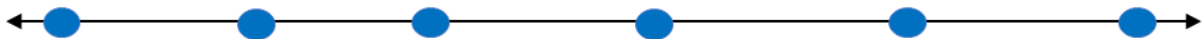
Me alegro mucho de haber venido



Siento que son todos falsos y fracasados

Algunos no parecen tan sinceros

Me alegro que todos se vean felices y exitosos

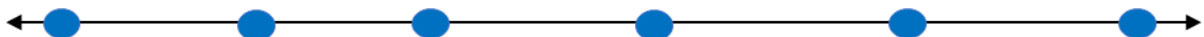


II. Al estar en mi trabajo puedo sentir que:

Todos son ineptos, nunca surgiré

Algunos trabajamos bien y en equipo podremos surgir

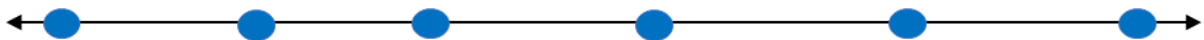
Si nos ayudamos entre todos surgiremos



Todos me tienen envidia, les caigo mal

Con algunos no me llevo muy bien, pero es esperable

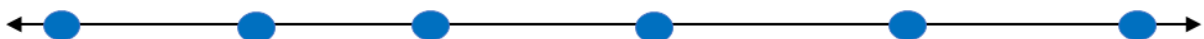
Me llevo muy bien con toda mi oficina



Los jefes son unos flojos, delegan todo, no hacen nada

Los jefes necesitan delegar algunos trabajos porque tienen mucho

No importa que deleguen trabajo porque son jefes

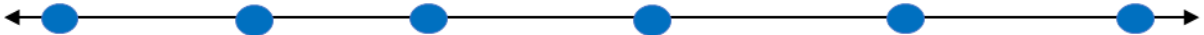


III. Al reunirme con la familia de mi pareja puedo sentir que:

A todos les caigo mal, me miran mal

Algunos me conversan, son simpáticos conmigo

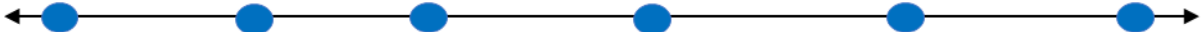
Son todos muy simpáticos



En esta familia son todos sínicos

Hay algunos que no son muy honestos

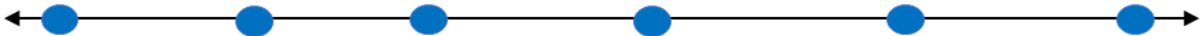
Me encanta que todos sean felices en esta familia



A mi suegra le caigo mal, no se por qué vine hoy

Quizás no debería haber venido, pero hay algunos que me caen bien

Me alegro de haber venido, siempre lo paso bien



## SOLUCIONES

Al analizar el continuo, puedes observar dónde te ubicas generalmente.

- En el extremo izquierdo, están las personas que rápidamente se sienten incómodas con los demás, se sienten rechazadas y tienen a la vez una mala impresión de los otros, desconfían, critican, envidian, y suelen no sentirse a gusto con sus entornos, lo que nos muestra un Narcisismo Debilitado, en el que las frustraciones lo definen, convirtiéndose en un fin, y no en un medio para poder buscar alternativas.



- Si te ubicas más que todo un poco más al centro que el extremo izquierdo, estaremos frente a un Narcisismo debilitado, pero con ciertos grados de seguridad tanto en sí mismo como en los otros. Sería importante tomar consciencia de esta posición y escuchar nuestras frustraciones que son más estáticas, y poder conseguir llegar a un Narcisismo

Sano, donde se es capaz de enfrentar las frustraciones como una señal, evitando que nos invaliden y nos dejen situados nada más que en el enojo y la rabia.



- Mientras que en el extremo derecho se ubican quienes se sienten muy bien con los demás, a veces en exceso, sin saber estar consigo mismos y necesitar siempre de otros y a veces, sin ser realistas de sus relaciones, e idealizando a los demás para lograr esa seguridad y confianza en sí mismo.



- Si por el contrario te ubicas un poco más al centro, que el extremo derecho, podríamos pensar que tu relación con el entorno es tranquila, segura y confiada. Confiando entonces tanto en sí mismo como en los demás, estando frente a un "Narcisismo saludable" en los términos que lo plantea el autor.



#### NO OLVIDEMOS

Si tenemos confianza en nosotros mismos y en los demás, seremos más benévolos y tolerantes con nuestros propios errores, sin llegar a ser descuidados o demasiado permisivos, lo cual fortalece nuestra estima y nos permite manejar de mejor forma nuestras frustraciones.

## II. ¿ESTAMOS EN UNA FRUSTRACIÓN DINÁMICA O ESTÁTICA?

### DEFINICIÓN:

Según plantea el autor las experiencias de infancia y las relaciones con el entorno, determinan de cierta manera el tipo de narcisismo en cada uno, que se vincula a la manera en que se manejará la frustración.

Al estar conscientes de esto, se abre la oportunidad de pasar de un manejo de la frustración estática a un manejo de la frustración dinámica.

- **Frustración dinámica:** moviliza a aceptar la posibilidad de que las metas no sean alcanzadas y encontrar alternativas, nos mueve a superar las situaciones adversas.
- **Frustración estática:** está fundamentada en el miedo y en la rabia, al no alcanzar lo que uno se propone. Siendo muy difícil salir de esa posición en búsqueda de nuevas formas de reacción. Lo inalcanzable se vuelve un fin en si mismo, lo importante en la vida, e inunda la rabia y enojo en la persona. Se desarrolla así un Narcisismo más debilitado, donde se necesita algo concreto para sentir cierto grado de seguridad.

## Practiquemos

### ACTIVIDAD 3:

¿Cuáles de las siguientes frases crees que corresponden a una **Frustración dinámica** o una **Frustración estática**?

1. Es tan injusto, claramente Manuel tenía contactos o pitutos para quedar en ese trabajo, voy a exigir transparencia en el proceso.
2. Tal vez no era el lugar para mí, voy a mejorar mi currículum y seguir intentando.
3. Que raro que quedó Manuel en el trabajo y no yo, no se veía tan capaz, pero debe haber sido un prejuicio mío, eso me pasa por confiarme.
4. Esta empresa es realmente una porquería, que bueno que no quedé en este trabajo que al final seguro no me traería beneficios.
5. Se ve que están todos infelices acá, ellos se pierden la experiencia de trabajar conmigo, es el proceso de selección menos profesional en el que yo haya estado.
6. Por algo pasan las cosas, creo que en la entrevista me mostré inseguro, tengo que trabajar en eso, tal vez practicando más.
7. Esto no se queda así, voy a ir personalmente a hablar con el gerente general, que vea que su equipo de selección son unos ineptos e ineficientes.
8. Capaz que este fracaso era el empujoncito que necesitaba para probar mi emprendimiento.

## ¿Lo pudiste identificar con claridad?

Las respuestas dos, tres, seis y ocho, son respuestas que aluden a pensamientos personales que apuntan al logro de una **Frustración Dinámica**, donde junto con aceptar con calma los fracasos (como en el proceso de selección) se acepta que las metas no siempre son alcanzadas y se aprovechan las experiencias para encontrar alternativas que ayudan a superar las situaciones adversas (Ejemplo: En este caso, mejorar el currículum, manejar los prejuicios, practicar para la entrevista, atreverse a emprender).

### SUGERENCIAS CONCRETAS:

Es importante tener presente que la frustración estática puede expresarse de las siguientes maneras:

1. Se siente una rabia desmedida frente a una frustración, aunque sea pequeña.
2. Se busca beneficiarse a través de la frustración para sentir control, más que resolver situaciones.
3. En una negociación, se hace difícil aceptar alternativas frente a lo que querías obtener, por lo cual te cierras y no avanzas. Esto hace sentirse rechazado y culpar al otro por incompetente.
4. Se vive constantemente frustrado por no encontrar suficientes aspectos cotidianos que traigan satisfacción, siempre se siente que falta algo valioso, porque lo que se tiene no se valora.
5. Se está constantemente criticando las cosas propias y de los demás, así como las actitudes, decisiones, conductas, etc.
6. La satisfacción se busca a través de beneficiarse de ser particularmente infeliz, en vez de poder disfrutar de los placeres y los logros que como personas comúnmente podemos conseguir.

### ACTIVIDAD 4:

Las siguientes preguntas nos permiten no perder de vista los principales sesgos hacia la Frustración estática y mantenernos en una Frustración dinámica.

#### Check-list de Frustración estática:

- ¿Mi frustración es un fin (me siento satisfecho de ser infeliz y estar siempre frustrado y criticando) o es un medio para aprender y mejorar?
- ¿Mi frustración es una expresión de mi inseguridad o es un medio para el control de mi seguridad?
- ¿La rabia que siento me brinda una sensación de control o me molesta y la intento evitar?
- ¿Mi frustración me hace sentir superioridad moral o va dañado mi ánimo y moral?





- ¿Mi frustración me lleva a culpar a los demás o me ayuda a mirarme a mí mismo y mejorar cada día?

#### NO OLVIDEMOS

¿Qué podemos hacer con la Frustración estática?

**Escucharla:** al escuchar podemos rehabilitar a la frustración estática haciéndola de nuevo una señal, entendiendo y aceptando que todos podemos sentirnos inseguros y que transitoriamente podemos hacer un berrinche, para que pueda ser nuevamente un medio y no se vuelva un fin. Al ser un medio puede ayudarnos a encontrar alternativas, sin limitarnos al miedo y la rabia.

## Conclusiones y sugerencias del autor

La frustración es una emoción compleja a nuestro servicio, y el narcisismo es el grado de confianza y amor propio. Cuando la frustración experimenta un narcisismo inseguro, es más fácil que la frustración se vuelva estática, es decir, un fin en sí mismo, para poder rabiar y criticar a los demás.

La frustración dinámica, nos permite mediante la aceptación de los fracasos, que se exprese el dolor y la inseguridad vivida al no conseguir lo que deseamos, pero tolerándolo y aceptándolo, permitiendo desde ahí buscar alternativas que promuevan el desarrollo y tolerancia entre todos.

Entonces, reconocer qué podemos hacer de la frustración, permite devolverle su uso adaptativo: como señal y motivación para crecer y cuidarnos.