

# Cómo lidiar con la frustración

## Objetivo

Gestionar la frustración de forma más saludable identificando sus causas.

## Lo que debes saber

Si estás frustrado, puede que te cueste explicarte con tu pareja o que evites decir lo que realmente quieres decir. Con el tiempo, tu frustración puede generar tensión y estrés, disminuyendo la comunicación y erosionando tu relación.

La frustración se manifiesta de varias maneras: respondiendo a las preguntas de forma brusca, ignorando a tu pareja, poniendo los ojos en blanco o “dándole por su lado”. A veces la frustración se manifiesta con un portazo o un suspiro. Sea cual sea la forma en que se manifieste la frustración, puede indicar infelicidad y descontento. Puede que te sientas atrapado, y que tu pareja note un problema y sepa cuál es su origen.

Experimentar una frustración ocasional es perfectamente normal porque no siempre se estará de acuerdo y se vivirá en completa armonía. Sin embargo, es importante afrontar la frustración de forma adecuada para evitar problemas mayores. Tu frustración puede ser por algo menor o puede estar relacionada con un asunto más serio. En cualquier caso, la frustración aumenta cuando hay malentendidos y mala comunicación, por lo que es vital afrontarla de frente.

Estas sugerencias pueden ayudarte a manejar tu frustración:

**Identifica por qué estás frustrado.** La frustración significa estar disgustado o molesto especialmente por la incapacidad de cambiar o conseguir algo. Hay fuentes internas de frustración, como cuando no puedes conseguir lo que quieres. Hay fuentes externas -las condiciones que encuentras fuera de ti mismo-, como las personas, los lugares y las cosas que te molestan. Es posible que en realidad no estés frustrado con tu pareja, sino que estés descargando tu frustración dentro de su relación. Para reflexionar sobre el motivo de tu frustración, puedes preguntarte:

- ¿Me siento frustrado(a) en un momento determinado o puedo identificar un patrón? (Por ejemplo, ¿te sientes más frustrado(a) cuando tienes que pagar las facturas, sabiendo que tienes que mover el dinero o que no es suficiente? )
- ¿Estoy estresado(a) y no puedo hablar con mi pareja de lo que me preocupa?
- ¿Estoy proyectando la frustración de fuentes externas en mi pareja? Estas situaciones pueden provocar frustración:
  - Tu salud o condiciones físicas/médicas
  - Tu situación financiera (incluida la quiebra o el despilfarro)

- Dificultades emocionales o pérdidas (duelo o estrés agudo)
- Estancamiento en el trabajo o pérdida de empleo

Saber cuándo, por qué y dónde te frustras es importante para que puedas eliminar y/o afrontar las fuentes de frustración de la manera más saludable.

**Comunica a tu pareja lo que te frustra.** Si te guardas tus sentimientos para ti, tu frustración aumentará. No comunicar claramente cuándo comienza la frustración impide que tu pareja entienda lo que te pasa o modifique el comportamiento que alimenta tu frustración. Por ejemplo, si te sientes frustrado(a) porque tu pareja no comparte las tareas domésticas, explícale por qué estás molesto(a) y programen un tiempo juntos para encontrar una solución.

**Comprende el punto de vista de tu pareja.** Aunque tu pareja haga algo que te frustra, considera si estas acciones están justificadas y son lógicas, en cuyo caso puedes sustituir la frustración por la comprensión y la paciencia. Considera la posibilidad de dejar de lado las frustraciones menores y de hacer concesiones a las diferencias del otro.

**Busca las cosas positivas y relativiza tus sentimientos.** Evalúa si merece la pena enfadarse por el asunto y sustituye tus pensamientos negativos por otros positivos. Busca lo que está "bien" en tu relación y puede que te des cuenta de que tus frustraciones son menores.

**Llega a un acuerdo cuando algo te frustra demasiado.** Discute estos temas con tu pareja y busquen soluciones para superar los problemas juntos. Si practicas la gestión de tus frustraciones mediante el compromiso, superarás los problemas más rápidamente y experimentarás menos frustración.

Todo el mundo siente frustración a veces, y puede que sientas que parte de tu frustración es causada por tu pareja. Puede que te den ganas de enfrentarte con tu pareja, o incluso que te enfades, pero hacer sentir mal a otra persona no reducirá tu frustración. Puedes trabajar para expresar tus sentimientos y comunicar lo que quieres sin culpar a tu pareja, asumiendo la responsabilidad de tu propio comportamiento.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Cuando mi nivel de frustración es alto, tiendo a: *(marca todo lo que corresponda)*

\_\_\_\_\_ Estar muy callado(a)

\_\_\_\_\_ Perder los estribos

\_\_\_\_\_ Levantar la voz

\_\_\_\_\_ Bloquearme

\_\_\_\_\_ Decir cosas que no quiero

\_\_\_\_\_ Culpar a los demás

\_\_\_\_\_ Hacer amenazas vacías

\_\_\_\_\_ Dejar de escuchar

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Empezar a llorar  | <input type="checkbox"/> Salir de la habitación     |
| <input type="checkbox"/> Consumir alcohol o drogas                                 | <input type="checkbox"/> Usar la culpa/vergüenza    |
| <input type="checkbox"/> Evitar/retirarme  | <input type="checkbox"/> Tirar cosas                |
| <input type="checkbox"/> Señalar a los demás                                       | <input type="checkbox"/> Contar hasta diez/respirar |
| <input type="checkbox"/> Involucrar a otros (amigos, otros miembros de la familia) |   |
| <input type="checkbox"/> Exagerar  |   |
| <input type="checkbox"/> Mentir  | <input type="checkbox"/> Ejercer violencia física   |
| <input type="checkbox"/> Calmarme antes de volver a intervenir                     |   |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____   |   |

Así es como mi pareja responde a mi frustración: *(marca todo lo que corresponda)*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Se decae                                      | <input type="checkbox"/> Se calla                  |
| <input type="checkbox"/> Se enfada                                     | <input type="checkbox"/> Sale de la habitación     |
| <input type="checkbox"/> Va al gimnasio/ejercita                       | <input type="checkbox"/> Sube el tono              |
| <input type="checkbox"/> Ejerce violencia física                       | <input type="checkbox"/> Se adapta a mis deseos    |
| <input type="checkbox"/> Se pone a la defensiva                        | <input type="checkbox"/> Rompe cosas               |
| <input type="checkbox"/> Me acusa de cosas                             | <input type="checkbox"/> Hace promesas vacías      |
| <input type="checkbox"/> Deja de escuchar                              | <input type="checkbox"/> Se disculpa               |
| <input type="checkbox"/> Utiliza el sarcasmo                           | <input type="checkbox"/> Se defiende               |
| <input type="checkbox"/> Me ignora                                     | <input type="checkbox"/> Me amenaza a mí o a otros |
| <input type="checkbox"/> Hace ruido/grita                              | <input type="checkbox"/> Lloro                     |
| <input type="checkbox"/> Se desentiende                                | <input type="checkbox"/> Se vuelve irrespetuoso(a) |
| <input type="checkbox"/> Dice cosas que no quiere decir                | <input type="checkbox"/> Actúa con depresión       |
| <input type="checkbox"/> Coincide conmigo sólo para que deje de hablar |  |

\_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

Durante la próxima semana o dos, anota lo que haces cuando te frustras y cómo responde tu pareja a tu frustración.

Fecha	¿Qué pasó?	¿Cómo mostré mi frustración?	¿Cómo respondió mi pareja?

Revisa la tabla y describe cualquier patrón que observes; por ejemplo, "tiendo a frustrarme por la mañana cuando siento la presión de llegar al trabajo a tiempo".

---

---

---

Describe algunas formas más saludables de gestionar tu frustración.

---

---

---

¿Te han sorprendido las respuestas de tu pareja? Explica.

---

---

---

¿Qué pueden hacer como pareja para trabajar juntos en la gestión de la frustración?

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---