



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 70  
03-15-2012

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR



### Te rindes

Trabajaste duro por mucho tiempo para comprar eso que tanto querías pero cuando lo vas a comprar surge otra situación y lo gastas todo; tienes que empezar desde cero otra vez... Tenías que entregar un documento y minutos antes lo pierdes. Y qué me dices cuando estas esperando algo de tu pareja por mucho tiempo y cuando crees que va a ocurrir no se materializa... O cuando en la niñez deseábamos tener algo que año tras año nunca llegó... ¿No te parece que estás situaciones son frustrantes?

La frustración es una respuesta emocional con relación a las altas expectativas que tenemos a cosas, lugares y personas. Viene regularmente cuando un sentimiento de impotencia y falta de control toma lugar en nuestras mentes y nos transmite un mensaje de "no puedo lidiar con esto". Muchas personas reaccionan negativamente ante la frustración. Esta reacción puede ser; la huida de la situación, el coraje, la vergüenza o extrema tristeza. Luego, estas reacciones se pueden manifestar en problemas o síntomas emocionales que pueden llegar a ser autodestructivos.

Usualmente cuando pensamos o escuchamos la palabra frustración se puede percibir como un sentimiento desagradable y negativo. Pensemos por unos segundos ¿qué es y que representa el término frustración para ti?

A lo largo de nuestras vidas, encontraremos situaciones en las que nos podemos sentir frustrados y muchas de ellas no podremos evitarlas, y tendremos que lidiar con ellas. Piensa primero si esa situación que te puede producir frustración es válida y tiene alguna solución simple. O aún más, analiza si la posible frustración es inducida por exigencias que te impone la sociedad y que en realidad no necesitamos.

#### Algunas recomendaciones para manejar las frustraciones

- Recuerda que a veces los resultados no van hacer como esperas.
- Respira profundamente y toma las cosas con calma.
- Busca alternativas, comenzando con las más sencillas.
- Siempre planifica un plan B y C por si las cosas no se dan.
- Acepta los resultados como son.
- Establece objetivos realistas.
- Aprende de los errores; mejoramos a través de ellos.
- Canaliza tus energías.

**"La vida siempre espera situaciones críticas para mostrar su lado brillante".**  
**Paulo Coelho**

Maribel Pagán Delgado, MA, CPL  
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi  
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216