

# MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN

---

**Mtra. MÓNICA ALEJANDRA DEGANTE REYES**  
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
[monica.degante@correo.buap.mx](mailto:monica.degante@correo.buap.mx)

**Mtro. JOSÉ PRIMITIVO CASELIN ROSAS**  
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
[Jose.caselin@correo.buap.mx](mailto:Jose.caselin@correo.buap.mx)

## RESUMEN

Los alumnos de las preparatorias de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla presentan apatía, baja autoestima, enojo, ansiedad, estrés, falta de resolución de conflictos, falta de resiliencia, esto de acuerdo con los resultados del trabajo efectuado en las clases de tutoría, en las cuales se realizaron algunas actividades de resiliencia, autoconocimiento, autoaceptación, comunicación efectiva, afectiva y el perdón; donde se manifestó que el manejo de la frustración es una situación emocional que debe ser atendida con respeto e inteligencia emocional, pues los estudiantes se enfrentan a grandes retos que no saben confrontar de manera eficiente y con la situación de contingencia sanitaria que hoy en día se vive (COVID-19) se detectó un foco rojo de atención por lo que se crearon conferencias del manejo de Habilidades Sociales, una de las conferencias se enfoca en "el manejo de la frustración" donde se identificaron las emociones negativas y se lleva a cabo la regulación de ellas, se realizó la escucha afectiva, la promoción de actitudes positivas, para propiciar ambientes de aprendizaje sanos y contribuir a mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales de comunicación y de adaptabilidad.

Según el Instituto de Investigaciones Médicas (CONICET), Universidad de Buenos Aires, Argentina, comenta que la frustración es un estado emocional que se desencadena ante acontecimientos que involucran la reducción o supresión inesperada de reforzadores apetitivos. Teniendo una gran implicancia clínica, ya que la frustración puede llegar a provocar fobias, enfermedades, depresiones y propensión a las adicciones (e.g. Mustaca, 2001 a, 2001 b. Kamenetzky, 2008).

**Palabras claves:** Adaptabilidad, ansiedad, comunicación, depresión y emociones

## ABSTRACT

*The students of the high schools of the Meritorious Autonomous University of Puebla present apathy, low self-esteem, anger, anxiety, stress, lack of conflict resolution, lack of resilience, this according to the results of the work carried out in the tutoring classes, in which some activities of resilience, self-knowledge, self-acceptance, effective, affective communication and forgiveness were carried out; where it was stated that the management of frustration is an emotional situation that must be treated with respect and emotional intelligence, since students face great challenges that they do not know how to confront efficiently and with the health contingency situation that we are in today. living (COVID-19) a red focus of attention was detected, so conferences on the management of Social Skills were created, one of the conferences focuses on "management of frustration" where negative emotions were identified and carried out their regulation, affective listening was carried out, the promotion of positive attitudes, to promote healthy learning environments and contribute to improving their interpersonal and intrapersonal relationships, communication and adaptability.*

*According to the Medical Research Institute (CONICET), University of Buenos Aires, Argentina, comments that frustration is an emotional state that is triggered by events that involve the unexpected reduction or suppression of appetitive reinforcers. Having a great clinical implication, since frustration can cause phobias, illnesses, depression and a propensity for addictions (e.g. Mustaca, 2001 a, 2001 b. Kamenetzky, 2008).*

**Key Words:** Anxiety, adaptability, communication, emotions and diseases

## INTRODUCCIÓN

**L**os estudiantes presentan irritabilidad, enojo, ansiedad y apatía ante diversas situaciones, pero se acentúa ante el cumplimiento de las tareas escolares, porque surge la confrontación de realizar esfuerzos mínimos para cumplir o bien esfuerzos exagerados para realizar las tareas, que vuelve a los adolescentes vulnerables ante este ambiente y los sumerge en un estrés exacerbado para su corta edad, como consecuencia se desencadena en ellos el estrés escolar, sin embargo, la manifestación de estas emociones incontroladas es llamada hoy en día frustración, que se acentúa más por su etapa de desarrollo en la adolescencia (cambios hormonales).

Para algunos adolescentes el estrés escolar no es lo único con lo que deben lidiar, pues hay expectativas muy altas de los padres hacia ellos, la necesidad de pertenencia a alguien o a un grupo de iguales y la exigencia de encontrar en la sociedad un lugar adecuado para ella o él.

La frustración se manifiesta más ampliamente cuando todo lo antes mencionado no está bajo su control, es decir, el adolescente que no crea la habilidad de tolerar la frustración de forma sana, convierte la frustración en algo tóxico, que no le permitirá relacionarse de manera positiva con los demás.

La baja tolerancia a la frustración está íntimamente ligada a situaciones emocionales con sucesos negativos de agresión, desolación, desadaptación, apatía y angustia, desencadenando en el estudiante un desequilibrio emocional, el cual tiende a variar según el logro de sus necesidades; incluyendo situaciones no gratas como: incomodidad, malestar y dolor. Ayoroa (2002).

Ante todas estas condiciones de convivencia en la que están inmersos los estudiantes de nivel medio superior de nuestro país, se detecta que viven constantemente en situaciones de agresividad, maltrato emocional, abuso y desolación, principalmente por parte de los padres de familia, siendo ellos los principales cuidadores de estos menores

*en México, los casos de violencia contra niñas, niños y adolescentes son difícilmente denunciados, ya sea por temor al agresor, a la exposición pública, a la estigmatización, por desconfianza en las autoridades, por desconocimiento de los derechos o bien por la ausencia de mecanismos disponibles y accesibles para reportar y pedir ayuda (Christian Skoog Representante de UNICEF en México- 2019).*

Ahora con la pandemia (COVID-19),

*los hogares con niños y adolescentes en México vieron sus ingresos reducidos en 73.5% de febrero a mayo de este año mientras que los hogares sin niños en 57.9%.*

*Sólo 3 de cada 10 hogares con niñas, niños o adolescentes reciben apoyo de algún programa gubernamental de bienestar.*

*La inestabilidad económica tiene consecuencias colaterales en cuanto a nutrición, educación y violencia.*

*Ciudad de México, 10 de julio de 2020 – UNICEF, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, señaló hoy que los resultados más recientes de*

*la encuesta #ENCOVID19 Infancia constituyen un urgente llamado a abandonar, de una vez por todas, la errada noción de que el COVID-19 no afecta particularmente a la infancia, pues demuestran que las afectaciones económicas y sociales se sienten más en los hogares en México con niñas, niños y adolescentes.*

Con lo antes mencionado, es evidente que los estudiantes adolescentes están en el ojo del huracán de las emociones, pues no tienen claro que pasará en su vida, mucho menos que deben hacer con esta vida, que de por sí ya es complicada, ahora bien, hay que encausarlos para que tengan expectativas de vida saludables, en

redes de apoyo (padres, pares, maestros, directivos) que los orienten para que encuentren soluciones viables a sus necesidades, afectivas, emocionales, de autoestima, de aceptación y de resiliencia.

Es por ello que se llevaron a cabo conferencias de habilidades sociales, que hablaran de la importancia del cuidado de si mismo, resiliencia y de la importancia "del manejo de la frustración" de manera positiva, porque con ello se contribuye a que los estudiantes dejen de auto agredirse, de auto culpase por no llenar las expectativas de vida de sus padres, de querer controlar todo, de apoyarse en situaciones falsas de alcanzar, pero sobre todo que aprendan que la frustración es parte íntima del conocimiento, que la vean y la sientan como un camino de aprendizaje para llegar de diferentes formas y con diversas estrategias a un objetivo.



## FUNDAMENTACIÓN

“

*“Desde UNICEF, nos preocupa profundamente que en un contexto en el que los ingresos familiares en general se están viendo afectados negativamente a lo largo y ancho de México, las familias con menores de edad sean las más perjudicadas debido al alto nivel de vulnerabilidad tanto en lo referente a alimentación como a salud y seguridad que ya padecían millones de niños, niñas y adolescentes en el país antes de la pandemia y que podrían agravarse si no se actúa con rapidez y eficacia inmediatas,” resaltó Christian Skoog.*

”

*Sobre la convivencia familiar, el 35.7% de los hogares con niñas y niños reportaron síntomas de ansiedad severa (frente a 26.7% en los otros hogares) y el 34.2% informan que las discusiones y las tensiones han aumentado.*

*En el 2019 se encontró que; más del 25 % consideran la violencia familiar, la falta de atención y comprensión parental, como la principal problemática UNICEF.*



De acuerdo con esta información se determina que los factores de alto riesgo en los adolescentes se siguen desencadenando en los hogares, lugar donde los estudiantes deberían estar protegidos y fuera de toda vulnerabilidad, sin embargo, no es así, pero como desencantes nos toca como parte del contexto hacer un cambio en las estrategias de apoyo para los estudiantes.

Este tipo de situaciones son las que hacen que el estudiante tenga poca o nula tolerancia a la frustración, además con este tipo de situaciones los estudiantes se ven en situaciones de alto riesgo emocional, pues no encuentran un cause dentro del remolino de emociones que viven.

Entonces lo único que conocen y conciben es la violencia, enojo, maltrato, desolación, descalificación, ambientes tóxicos y de adicciones dentro del “hogar” sin olvidar la violencia escolar, la cual se da mediante insultos, ser ignorado, que hablen mal de él o ella, apodosos ofensivos, ocultamiento intencional de pertenencias y exclusión de los círculos de los pares.

Al analizar esta información se identifica que los adolescentes de Nivel Medio Superior están viviendo una situación realmente crítica de vulnerabilidad a su persona, a su espacio personal y sobre todo a su identidad como individuos.

Luego entonces, se logra entender que en todo momento experimentan alguna emoción o sentimiento que varía a lo largo del día, según su estado de ánimo, según lo que les ocurre y en relación con la historia de vida que experimentamos.

*Así mismo las emociones son experiencias complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. Laboratorio de Psicología Experimental y Aplicada (PSEA)*

De acuerdo con lo expuesto con anterioridad, se entiende entonces por que los adolescentes manifiestan esta frustración de manera exponencial, pues no saben cómo manejar sus emociones y menos como enfocarlas de manera positivas, los investigadores de la frustración afirman que en

*sus comienzos tenían un fuerte interés en hacer estudios de laboratorio que mostraran evidencia de algunas hipótesis, tales como que la frustración genera agresión, fijación, regresión y conflicto (ver Yates, 1975).*

Sin embargo, Amsel (1958,1992),

*quien desarrollo la teoría de la frustración, define la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud (Amsel, 1992). Este concepto también incluye a situaciones de demora o impedimento de llegar a reforzadores apetitivos. La mayoría de las teorías de la frustración considera que es una respuesta que involucra mecanismos emocionales semejantes a la presentación de estímulos aversivos y que desencadena respuestas análogas al estrés (Amsel, 1958; Flaherty, 1996). Gray (1987) además afirma que el miedo y la frustración activan los mismos mecanismos neurales.*

Se logra identificar entonces por que el adolescente no sabe manejar la frustración, por qué no conoce sus emociones más íntimas, ni sabe cómo manejarlas, por eso es importante que se desarrollen las habilidades emocionales, se traiga la inteligencia emocional con la pretensión de encausar al adolescente a reconocer estas emociones, para que deje de auto agredirse, aprenda a manejar sus emociones de manera efectiva y reconozca su auto valía.

Comprendan que la frustración implica

*disminuciones u omisiones de reforzadores, demoras de recompensas, interrupción de tareas reforzantes por sí mismas o porque traen como consecuencia recompensas, realización de pruebas difíciles o irresolubles con distintos grados de presión social, exclusión social e interrupción de juegos de entretenimiento o de videos. Los reforzadores más utilizados se pueden clasificar en: primarios (alimentos, afecto), o secundarios (dinero, entretenimientos y sociales), que se presentan solos o combinados. Laboratorio de Psicología Experimental y Aplicada (PSEA)*

Así mismo identifique qué le causa esta frustración para aprender a manejarla de manera adecuada y sepa que la frustración es parte del aprendizaje que todo individuo debe adquirir con el paso de la experiencia y la madurez de las decisiones asertivas en la vida.

Motivar al estudiante a nuevos intereses, que aprendan que la frustración le da recursos para aprender cosas nuevas, le da oportunidad de mejorar en sus decisiones, le ayuda a valorar lo que puede manejar sin recelo, le permite ver desde diferentes perspectivas los problemas que se le presentan, la frustración le permitirá conciliar con su YO más íntimo y le desarrollara la resiliencia que necesita para confrontar la madurez.

La frustración hay que verla de manera positiva, quietarle el peso negativo que esta tiene para cambiar su perspectiva, para promover el desarrollo humano entre los estudiantes, provocando un trabajo intrínseco en ellos de manera personal, que les permita conocer y reconocer su "YO" interno, sus emociones, sus capacidades de logro, sus habilidades de conciliación, el trabajo efectivo con sus debilidades, para desarrollar sus fortalezas de manera individual.

## METODOLOGÍA

Se realizaron un ciclo de conferencias donde se habla de las habilidades socioemocionales y la importancia de esta entre los estudiantes de Nivel Medio Superior.

En esta ocasión se realizó un análisis cualitativo por medio de una conferencia sobre el tema “del manejo de la frustración”

## INSTRUMENTOS

**1ro.** Se lanza una pregunta detonadora sobre el tema, principal (¿QUÉ HAGO CON MI FRUSTRACIÓN?), se pone atención con una escucha activa a los comentarios de las y los estudiantes, para identificar sus necesidades de apoyo.

**2do.** Se realiza una breve explicación de lo que es la frustración y las emociones que se involucran en ella para dar una conclusión general del tema.

**3ro.** Se efectúa una interacción con los estudiantes mediante la explicación de cómo realizar una estrategia de apoyo emocional para trabajar la frustración, por medio de técnicas de respiración y concentración en sí mismo.

**4to.** Se transmite un video de apoyo informativo sobre la frustración y motivacional, para que salgan de su concentración autogestiva de ansiedad.

**5to.** Se cierra la conferencia con un discurso auto motivacional, sobre la inteligencia emocional y la importancia que esta tiene dentro de la toma de decisiones en sí mismo

## RESULTADOS

Se identificaron las necesidades emocionales reales que manifiestan los estudiantes, porque permitió que

expusieran como se sentían y la imagen que tenían de sí mismos, además de que permitió una charla de acercamiento ante esta situación tan vulnerable para ellos.

Se logró que las y los estudiantes hablaran abiertamente de las repercusiones tan graves que ocasiona la frustración en ellos, permitieron a los docentes que impartimos la conferencia entrar a su mundo de vulnerabilidad, comentando que algunos de ellos ante esta situación llegaban a lastimarse físicamente, otros se lastimaban emocionalmente porque se insultaban, algunos más refirieron que era tanta su frustración que rompían en un llanto desesperado y que querían ya no existir.

Con todo esto nos damos cuenta de las grandes necesidades de afecto, aceptación, escucha atenta y atención que necesitan nuestros estudiantes, determinamos y estamos convencidos de que es necesario seguir realizando conferencias vivenciales e interactivas con nuevos temas y talleres que apoyen a nuestra comunidad estudiantil.

## DISCUSIÓN

De acuerdo con toda la literatura expuesta en este trabajo, sé considera que es de vital importancia recuperar a los estudiantes, se menciona recuperar porque hay un gran vacío emocional, afectivo y social, que está decayendo ante esta situación de falta de valores y resiliencia social, pues la contingencia de sanidad, sin duda vino a detonar los demonios escondidos en la grandes urbes, tomando por sorpresa a los adolescentes quienes en su inocencia se creían resguardados por sus progenitores y familiares más cercanos, sin saber que en algunos casos ellos son los más grandes flageladores de sueños, sin embargo, hay que recuperar a esos adolescentes que manejarán el futuro del país.

Para lograr una verdadera formación integral en las y los estudiantes de nivel medio superior es necesario, en primera instancia aprender a identificar el contexto en el que se encuentran las y los jóvenes en esta etapa de su vida, este abarca el familiar, el personal y desde luego el escolar. Una vez identificado es necesario implementar desde las diferentes asignaturas, contenidos que permitan identificar, desarrollar y superar las condiciones que impiden un adecuado crecimiento como seres humanos. En segunda instancia es importante que se involucren a todos los sectores que forman parte del contexto del y la estudiante, ellos mismos, su familia, sus docentes y directivos, si cada uno tiene claro el papel que le corresponde podemos lograr la formación integral de las y los estudiantes.

Ofreciéndoles alternativas de cuidado emocional, físico, social y psicológico

### Salud psicológica:

- ▶ Aprenda diferentes alternativas para manejar el estrés.
- ▶ No evadir la frustración, porque necesita aprender a manejar las situaciones estresantes y tener habilidades que le ayudarán a manejar la calma.
- ▶ Afrontar la frustración permitirá al estudiante desarrollar habilidades para tomar de decisiones importantes y concientizar que necesita en la vida.
- ▶ Pretenda mantener una buena relación con sus padres.
- ▶ Sanar la percepción de sí mismo.
- ▶ Comprenda que el estudio es para su beneficio
- ▶ Entienda la importancia de valorarse

Salud de sus sentimientos (emocional)

Que el estudiante reconozca que los siguientes sentimientos, estados emocionales y anímicos pueden promover en él, enfermedades mentales graves, se

debe verificar por qué se manifiesta cada uno de ellos, no solo culpar a la etapa de desarrollo en la que está el estudiante se encuentra (adolescencia) porque puede estar oculta en estas manifestaciones y es imperante buscarle ayuda, para subsanar lo que tenga que resolver.

- ▶ Frustración
- ▶ Ansiedad
- ▶ Depresión
- ▶ Cansancio excesivo
- ▶ Pérdida de la autoestima
- ▶ Pérdida de interés en cosas que antes le interesaban
- ▶ Pérdida del apetito
- ▶ Aumento o pérdida de peso
- ▶ Cambios extraños en la personalidad
- ▶ Aceptación de sí mismo
- ▶ No hacer hostigamiento
- ▶ Evitar la violencia

Es muy importante darle confianza al estudiante, para que comprenda que es fundamental pedir ayuda en caso de necesitarla. Ya que en algunas ocasiones no puede hablar con sus padres, por miedo, vergüenza o falta de confianza, como tutores debemos ser parte importante del apoyo emocional y anímico del estudiante en la escuela.

Pues al estar en contacto directo con ellos, podemos identificar, si tienen la autoestima lastimada o problemas con su imagen corporal, o si sufre hostigamiento, presencial, en línea o por teléfono.





### Salud física:

Hacer de su conocimiento que el consumo o abuse de sustancias, es perjudicial para él y para su desarrollo integral, que este consumo no le beneficiara al contrario perjudicara su salud emocional, física y psicológica en todos los niveles.

- ▶ Alcohol
- ▶ Tabaco
- ▶ Marihuana
- ▶ Drogas de la calle
- ▶ Medicamentos con receta de otras personas y
- ▶ Cualquier tipo de producto que lo haga divagarse.

### Salud social:

- ▶ Comunicación efectiva con sus pares
- ▶ Que se integre de manera sana a los grupos de amigos, compañeros y pareja
- ▶ Que aprenda a trabajar en equipo
- ▶ Que desarrolle habilidades de escucha activa
- ▶ Que aprenda a comunicarse de manera eficaz

Esperando que con toda esta información el estudiante de cabida a nuevas expectativas de vida saludables y social, ante todas las oportunidades que tiene frente a él y cree un buen equilibrio entre la escuela, el trabajo y la vida social.

Aprenda que no debe intentar abarcar más de lo que sus capacidades le permitan, puesto solo le ocasionara, insatisfacción, frustración estrés, desolación, porque se llenara de ideas negativas que lo limitaran es sus expectativas de logro y superación.

Conseguir que practique ejercicio, coma sanamente, aprenda a cuidarse de manera personal y rescate de sí mismo lo mejor, con la pretensión de que cambie su perspectiva de sí mismo y aprenda que su valía personal parte de el mismo, no de los demás.

Hay que recuperar el sentido de la vida, de pertenencia, de calidad humana, para que cuando a ellos les toque decidir por un bien común, este sea el mejor, pues ellos ante tantas injusticias esta ávidos de cambiar el mundo y hacerlo un espacio mejor para todos, solo es cuestión de darles la oportunidad de reencontrarse con su “YO” positivo y tal vez la mejor versión de sí mismos.

## CONCLUSIONES

Lo mejor del trabajo realizado fue reconocer que nuestros estudiantes a pesar de demostrar tantas necesidades afectivas, emocionales, de auto valía, de aceptación de mismos y de autoestima lastimada, siguen teniendo sueños y esperanzas en un futuro mejor, que siguen creyendo en que la preparación es la mejor fuente del bienestar como personas, conciliaron en que la frustración por fin la veían como parte del aprendizaje esperado para mejorar, que ya no la verían como parte del fracaso constante en que los demás los sometían por ignorancia o agresión ante ellos.

Como docentes nos sentimos muy gratificados por la confianza depositada de los estudiantes ante la exposición de sus emociones al manifestar su vulnerabilidad tan abiertamente sin cuestionamientos ni recelo.

Nos quedamos con la firme convicción de que el trabajo realizado es un parteaguas para seguir con estas temáticas tan necesarias para los adolescentes ávidos de ser escuchados, contenidos y abrazados emocionalmente.



## REFERENCIAS

- Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosachecca, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>
- <https://www.unicef.org/mexico/media/1731/file/UNICEF%20PanoramaEstadistico.pdf>
- <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27085/Trabajo%20de%20Investigaci%c3%b3n%20%282%29.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- <https://www.bing.com/videos/search?q=frutaci%c3%b3n+como+vivir+con+ella&docid=608032786622860357&mid=CAE1D6F141B6966493D8CAE1D6F141B6966493D8&view=detail&FORM=VIRE>

