

¡Tu Guía virtual hacía una mejor  
Calidad de vida y Bienestar!

# Señales de baja tolerancia a la frustración

Este documento de pautas fue  
realizado para ayudar a personas  
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te  
sientes, solicita una teleatención  
de **Consejería Psicológica** con uno  
de nuestros **Psicólogos Clínicos**.



## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Las personas con una alta tolerancia a la frustración pueden lidiar con los problemas con éxito. Las personas con poca tolerancia a la frustración pueden sentirse frustradas por inconvenientes cotidianos aparentemente menores, como atascos de tráfico y niños ruidosos. Si eso está afectando tu vida, hay cosas que puedes intentar que te pueden ayudar.

### SEÑALES DE UNA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La baja tolerancia a la frustración se ve un poco diferente en todos. Pero aquí hay algunos signos comunes:

1. Intentos impulsivos de "arreglar" una situación debido a la impaciencia en lugar de esperar a que el problema se corrija solo.
2. Procrastinación frecuente debido a la incapacidad de tolerar la frustración asociada con una tarea difícil o aburrida.
3. Irritabilidad o enojo por los factores estresantes cotidianos.
4. Exagerar el malestar temporal.
5. Insistir en perseguir la gratificación inmediata.
6. Rendirse inmediatamente cuando se presenta un desafío u obstáculo.
7. Pensar o insistir en que "No puedo soportar esto".
8. Evitar tareas que puedan causar angustia.

## CAUSAS

Hay varias razones por las que algunas personas tienen baja tolerancia a la frustración:

1. **Problemas de salud mental.** Las condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, pueden disminuir la tolerancia a la frustración de una persona. Los estudios también han encontrado que las personas con Déficit Atencional tienden a tener menos tolerancia a la frustración.
2. **Personalidad.** La personalidad también juega un papel en la tolerancia a la frustración. Algunas personas toleran naturalmente las circunstancias frustrantes mejor que otras.
3. **Sistemas de creencias.** Las creencias que tengamos también juegan un papel. Una persona que piensa cosas como "La vida debería ser fácil" u "Otras personas siempre deberían cumplir con mis expectativas", será menos tolerante a los factores estresantes cotidianos.

## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

1. **Acepta las situaciones difíciles.** Los sentimientos de frustración se alimentan de pensamientos como "¡Estas cosas siempre me pasan a mí!" o "¿Por qué el tráfico tiene que ser tan malo todos los días?, Esto es horrible".

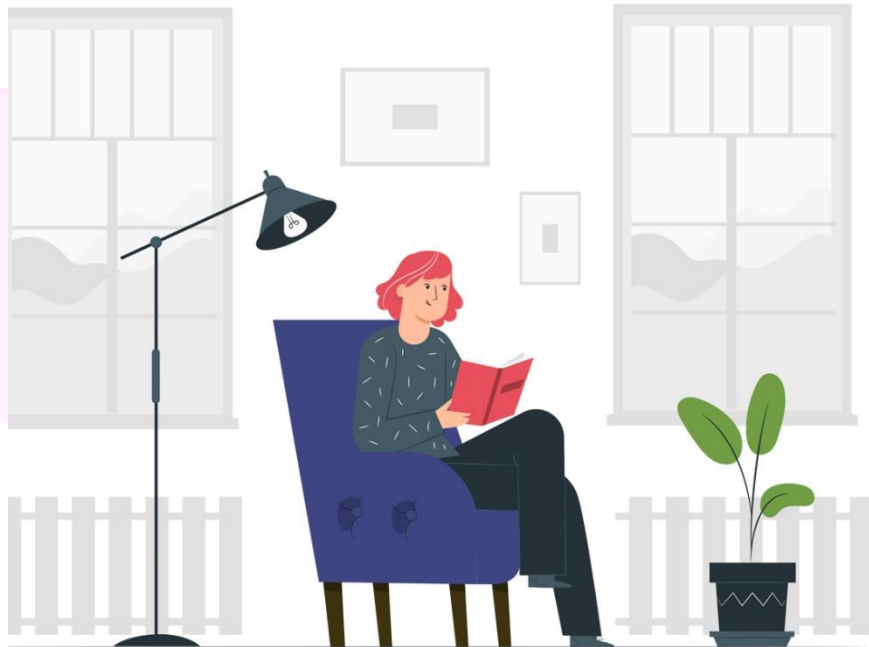
Responde a declaraciones exageradamente negativas con declaraciones más realistas. En lugar de pensar en la injusticia de los atascos de tráfico, recuerda: "Hay millones de automóviles en la carretera todos los días, se producirán atascos de tráfico".

Cuando te des cuenta de que estás pensando en la injusticia de la vida, considera si es una situación que puedes cambiar o si necesitas cambiar la forma en que respondes a ella. Si la situación está fuera de tu control, concéntrate en la aceptación.

2. **Confía en tu capacidad.** La frustración puede provenir de dudar de tu capacidad para tolerar la angustia. Pensar "No soporto esperar en la fila"

o "Estoy demasiado abrumado para intentarlo de nuevo" aumentará tu frustración.

Recuerda que puedes hacer frente a los sentimientos angustiantes. Ya sea que respires profundamente y vuelvas a intentarlo, o cuentes hasta 10 cuando te sientas molesto, experimenta con habilidades de afrontamiento que te ayudarán a lidiar con la frustración de una manera saludable.



3. **Aprende a calmar tu cuerpo.** Los sentimientos de frustración pueden provocar síntomas fisiológicos, como aumento de la frecuencia cardíaca y aumento de la presión arterial. Los cambios en tu cuerpo pueden hacer que dudes de tu capacidad para lidiar con la frustración, lo que puede llevar a un círculo vicioso que es difícil de romper.

Experimenta con diferentes estrategias de relajación (puedes buscar videos en YouTube) hasta que descubras lo que te funcione. Luego, cuando tus sentimientos de frustración comiencen a aumentar, puedes entrar en acción y calmar tu cuerpo antes de que los síntomas se vuelvan demasiado intensos.

4. **Practica la tolerancia a la frustración.** Como cualquier otra habilidad, la tolerancia a la frustración requiere práctica. Empieza poco a poco y trabaja en la práctica de tus habilidades.

Haz a propósito algo que sea levemente frustrante, como trabajar en un rompecabezas difícil o esperar en una fila larga. Maneja tu diálogo interno y usa habilidades de afrontamiento saludables para lidiar con tus sentimientos.

Cuando tengas éxito en el manejo de tu frustración, ganarás confianza en tu capacidad para tolerar la angustia. Con el tiempo, puedes exponerte gradualmente a situaciones cada vez más frustrantes.