

Tolerancia a la frustración



José Miguel Sánchez.
*Psicólogo motivacional,
 experto en empresa y deporte.*
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor
de los libros “El viaje del líder”,
“La experiencia de resetearse”
y “Poderoso como un niño”.
www.jmiguelsanchez.com

Dos veces por semana realizo clases de entrenamiento en pádel. Un deporte muy divertido y que genera a menudo lo que en rugby se llama “el tercer tiempo”. Es decir, tomar un refresco o una cerveza tras hora y media de juego. Sin embargo, últimamente he sido testigo de cómo algunos jugadores se enfadan porque no les llega la pelota, porque les hacen una dejada o, simplemente, porque les hacen una broma entre punto y punto, como parte del buen ambiente que debe reinar. Por supuesto, el mismo tipo de escenas te las encuentras en la oficina, en el instituto, en la Universidad e incluso en la familia.

Te cuento esto no para que dejes el pádel si ya lo juegas, sino porque últimamente me doy cuenta de que estamos creando una sociedad poco tolerante a la frustración, donde la **queja** es la protagonista. Muchas personas se están acostumbrando a ir al profesor, a la madre o al jefe a esperar que ellos le resuelvan la situación, en vez de aprender de la misma y respon-

sabilizarse de la solución para que la próxima vez estén más atentos o logren hacerlo mejor, elevando sus estándares.

Durante muchos años he sido consciente de que la queja estaba instalada en una parte de la población. Los “**es que**” eran habituales y el **victimismo** una constante. Con ello no quiero decir que no debamos quejarnos, sino que la pataleta no nos va a llevar a ningún lugar que no sea actuar desde la inmadurez y a no asumir la responsabilidad de lo que sí podemos hacer por nosotros mismos para cambiar la situación.

Probablemente nos adentramos en un mundo donde la mayoría de las personas esperan que la figura del padre o de la madre, vista como la empresa, el profesor o el gobierno de turno, sean los que te saquen “las castañas del fuego”. **Una sociedad con la piel muy fina** donde incluso los cómicos tienen que cuidar los chistes que hacen para no herir sensibilidades utilizando uno de los grandes recursos que tenemos los seres humanos para transitar por la vida, el **humor**. Si esto acaba siendo así, habremos perdido una de las mejores habilidades que tenemos y que nos hace diferentes al resto de especies, **el libre albedrío**.

Claro que pedir ayuda siempre es una opción, pero esperar constantemente que el otro sea el que resuelva lo que te pasa a ti, no te hace crecer como ser humano y te coloca en una pseudo comodidad que no es tal, porque en tu fuero interno sabes que podrías hacer más o diferente, pero decides no hacerlo.

Si te has preguntado alguna vez por qué utilizamos los seres humanos la queja, la respuesta es muy sencilla, por la **comodidad**. Es mucho más cómodo esperar que otro solucione tu problema, pedir a los demás que hagan algo para que tú estés mejor y, por tanto, ahorrarte la energía de pensar en otras opciones o en generar nuevas alternativas para gestionar aquello que no está como a ti te gustaría.

Nos encontramos en época de verano, tiempo para reflexionar, para parar y analizar dónde estamos y a dónde queremos ir. Te invito a que lo aproveches para revisar hasta qué punto te encuentras instalado en la queja, en qué tipo de situaciones o con qué personas utilizas este recurso que te hace peor.

Desde esa reflexión, piensa en qué y cómo vas a cambiar para salir del victimismo y convertirte en **protagonista** de aquello que te pasa, de las alternativas que generas y de las decisiones que tomas. En definitiva, de responsabilizarte de tu propia vida, generando una **tolerancia a la frustración** que te permita solucionar la mayoría de retos y adversidades con las que te encuentres en tu camino.

Permíteme que, aparte de invitarte, te dé algunas pistas de cómo hacerlo.

1. Plántate un **objetivo claro** que quieras conseguir, un reto que vayas a superar o un problema que necesites solucionar.
2. Confía y **cree en ti** mismo, en tus capacidades y en tus recursos para hacerlo. Si es necesario, busca en tu experiencia pasada, donde seguro encontrarás situaciones similares y extrapolables que ya hayas gestionado.
3. **Genera alternativas** reales que puedas utilizar para llevar a cabo lo que te has propuesto. Realistas y que puedas conseguir por ti mismo.
4. **Pon una fecha** aproximada de cuándo vas a gestionar o superar aquello que te propusiste.
5. **Analiza los recursos que tienes** para llevar a cabo tu plan y, si lo necesitas, pide ayuda en esos puntos específicos donde tú solo no llegas.
6. **Comienza el camino** hacia la consecución de la meta o la solución del problema, disfrutando de cada pequeño logro y aprendiendo de los errores que vayas cometiendo.
7. **Revisa** y haz un seguimiento de cómo estás con respecto a lo que te planteaste.
8. Finalmente, **celebra** lo que has conseguido; tu crecimiento como persona, tu capacidad para elevarte como ser humano y tu habilidad para resolver situaciones diferentes y, a veces, también complejas. Esta celebración te hará sentir mejor contigo mismo y te permitirá proponerte nuevos retos para llevar a cabo.

El dicho dice, “**si la vida te da limones haz limonada**”. Yo te incito a salir de la queja para que te propongas acciones que te lleven a generar nuevas formas de afrontar aquello que el camino de la vida te traiga, **¡Buen Camino!** ■