

Tolerancia a la frustración

1. ¿Quieres saber si toleras bien la frustración? Completa este test con la respuesta adecuada.

1. Estás jugando una partida de cartas con tus amigos. Tú vas ganando, pero, en el último momento, la situación da un vuelco y, finalmente, pierdes la partida. Piensas...

- a. «No importa. Ha sido una partida emocionantísima. Me he divertido un montón».
- b. «Bueno, en las cartas siempre hay un componente de suerte... Pero la verdad es que la he tenido bastante mala».
- c. «Siempre me pasa lo mismo: nunca soy capaz de terminar algo bien. Qué rollo, creo que no voy a volver a jugar a las cartas».



2. Esta tarde has quedado con tus amigos para ir al cine. Vais al estreno de la última película de vuestra saga favorita. Después de un buen rato haciendo cola, cuando por fin es vuestro turno, os dicen que ya no quedan entradas para todos juntos. Solo las hay separadas. En grupo, discutís las opciones. Tú opinas...

- a. «Nosotros vinimos juntos a ver la peli y tenemos que sentarnos juntos. Como no hay sitios libres, vámonos. Este plan ya no tiene arreglo. Ha sido un desastre».
- b. «Bueno, podemos volver mañana con un poco de antelación y lo intentamos de nuevo, ¿os parece?».
- c. «Podríamos sentarnos separados... No es lo ideal, la verdad, y no vamos a disfrutar lo mismo, pero al menos podremos ver la peli hoy».

3. Después de un largo día en el instituto, regresas a casa. Estás cansado y, sobre todo, hambriento. Pero cuando llegas, te das cuenta de que no tienes las llaves contigo. Llamas al timbre y nadie responde. Llamas por teléfono a tus padres, pero en ese momento no te contestan. ¿Cuál es tu reacción?

- a. ¡Pues me enfado muchísimo! Aporreo la puerta y luego me voy a la calle hecho una furia.
- b. Me siento a esperar en el portal. Mientras tanto, continúo llamando a mis padres cada tres minutos para ver si me contestan.
- c. Nada, no hay nadie, qué se le va a hacer. Busco un euro que tengo en la mochila y me voy a la panadería a comprarme un bollo para matar el hambre. Tendré que esperar... pero al menos tengo algo que echar al estómago. Ni que fuera la primera vez que me olvido las llaves.

4. Hoy tenías pensado ir de excursión con tus amigos. Además, iba a ir alguien muy especial, a quien tienes muchas ganas de ver. Pero ha amanecido lloviendo a cántaros y la cosa no pinta nada bien. Uno de tus amigos te llama para proponerte cancelarla. Tú contestas:
- «Sí, la verdad es que parece lo más prudente. ¿Qué tal si quedamos todos juntos por la tarde en mi casa y vemos *Netflix*? Ya iremos de excursión otro sábado...».
 - «No, no, no, tenemos que ir, tenemos que ir. Esto no puede ser. Tenemos que salir de todas maneras. No podemos cancelarla».
 - «Bueno, vale, la verdad es que el día tiene una pinta espantosa».
5. En un restaurante, pides un plato mexicano y le dices al camarero que, por favor, no le pongan cilantro. Sin embargo, cuando te lo traen, te das cuenta de que se han olvidado de tu encargo y de que el plato tiene cilantro. ¿Cuál es tu reacción?
- Te pones furioso. Increpas al camarero y dices que se lleven el plato.
 - Le indicas al camarero lo que ha ocurrido y le pides educadamente que te cambien el plato por otro.
 - Le quitas tú el cilantro y te comes el plato sin decir ni pío.

Ahora, obtén tu puntuación siguiendo esta tabla.

Pregunta 1 a = 3 b = 2 c = 1

Pregunta 2 a = 1 b = 3 c = 2

Pregunta 3 a = 1 b = 2 c = 3

Pregunta 4 a = 3 b = 1 c = 2

Pregunta 5 a = 1 b = 2 c = 3

Mi puntuación es puntos.

Entre 5 y 8 puntos: En general, no parece tolerar muy bien la frustración. Intenta buscar los aspectos más positivos de las situaciones y quizás eso te ayude a sobrellevarlas.

Entre 9 y 11 puntos: Suelen tolerar la frustración, aunque el aspecto negativo de las situaciones en las que te frustras sigue teniendo bastante peso.

Entre 12 y 15 puntos: Toleras muy bien la frustración y, además, sabes reorientar las situaciones y actitudes hacia un lado positivo.



- 2. Cuando nos frustramos, solemos verlo todo muy negro. Podemos intentar reconducir nuestros pensamientos y sensaciones hacia una visión más positiva. Lee estas afirmaciones (que pueden seguir a algún hecho frustrante) y busca una forma positiva de afrontar la misma situación.**

Situación	Visión negativa	Visión positiva
Intentas tirarte de cabeza a la piscina y no te sale bien.	<i>¡Nunca lo conseguiré!</i>	<i>¡Tengo que practicar más!</i>
Se ha agotado tu postre favorito en el súper.	<i>¡Siempre me pasa lo mismo!</i>	
Se te rompe un vaso.	<i>¡Todo se me cae!</i>	
Pierdes el móvil.	<i>¡Soy un desastre!</i>	
Suspendes un examen.	<i>Nunca aprobaré Bachillerato.</i>	

Ahora continúa tú la tabla con situaciones que hayas vivido y expresiones negativas y positivas que te hayas oído decir.

Situación	Visión negativa	Visión positiva

Puedes sobrellevar la frustración si te preparas para ello. Analizad en parejas en un diagrama como este un objetivo que sea verdaderamente importante para cada uno/a alcanzar. Así estaréis preparados/as para posibles dificultades.



Competencias emocionales trabajadas:

Tolerar la frustración. Desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas y disfrutar de la vida.