

Manejo de la Frustración



Objetivos

- ✓ Comprender el contexto actual y su repercusión en nuestro comportamiento.
- ✓ Desarrollar habilidades de adaptación y tolerancia.
- ✓ Generar eficiencia con los recursos disponibles.
- ✓ Fomentar estas prácticas para generar sinergias en el trabajo.



¿Qué es la Frustración?



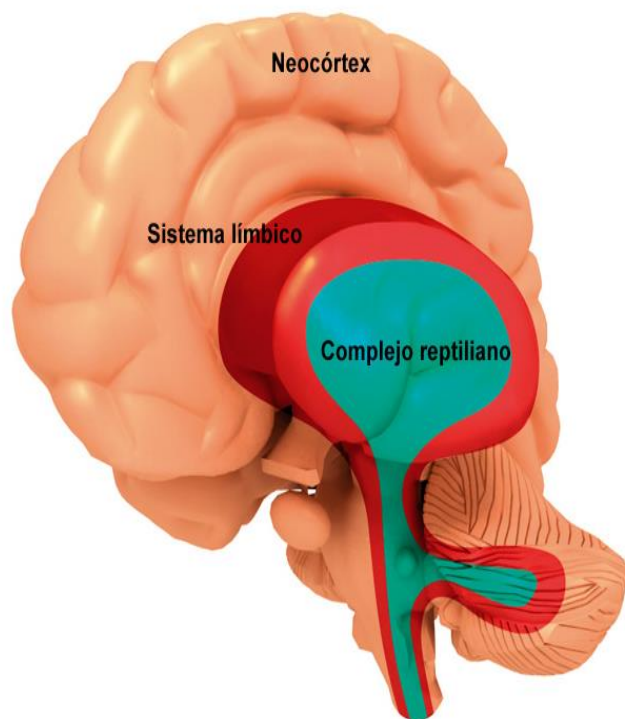
Sentimiento que surge cuando no conseguimos lo que queremos, o lo que logramos no parece responder al esfuerzo que empleamos.

Se expresa en molestia, enfado, ira, tristeza, angustia o ansiedad

Desde pequeños, experimentamos frustración

Forma parte natural de la vida de una persona





“Teoría Evolutiva” (Paul D. Mac Lean)



- ✓ Se estima que el cerebro humano procesa **60,000 pensamientos al día**, de los cuales el **80% son negativos**.
- ✓ Tomamos un promedio de **35,000 decisiones al día**, 99,74% de las decisiones las hacemos de manera automática

Las personas reaccionamos de forma distinta ante una situación de fracaso

Contexto

Fracaso



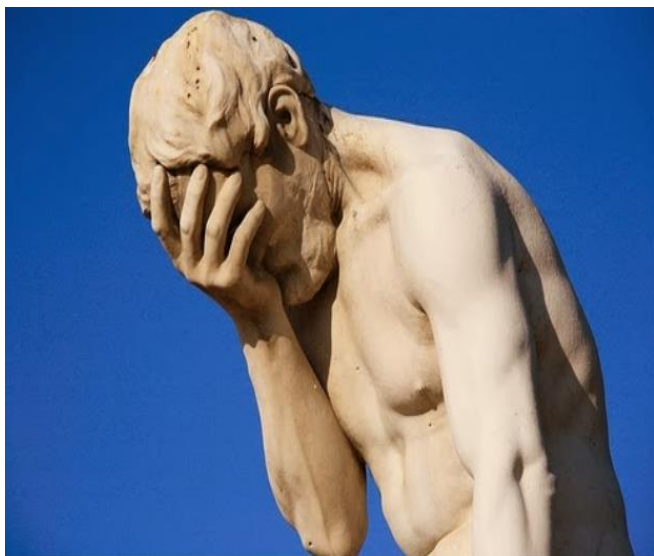
Reacción Emocional



Cerebro Reptiliano y Límbico
Supervivencia/ sentimientos



Ira, molestia,
ansiedad, tristeza



Pensamiento negativo:

*“Mi presentación no salió como quería,
seguro mi jefe me llamará la atención”*



La Inteligencia Emocional...

Es la capacidad de **reconocer** y **entender** nuestras **propias emociones** y **las ajenas**, así como **controlar** nuestros estados de ánimo.



Cada persona afronta la frustración de distinta manera

Debemos diferenciar los deseos de las necesidades

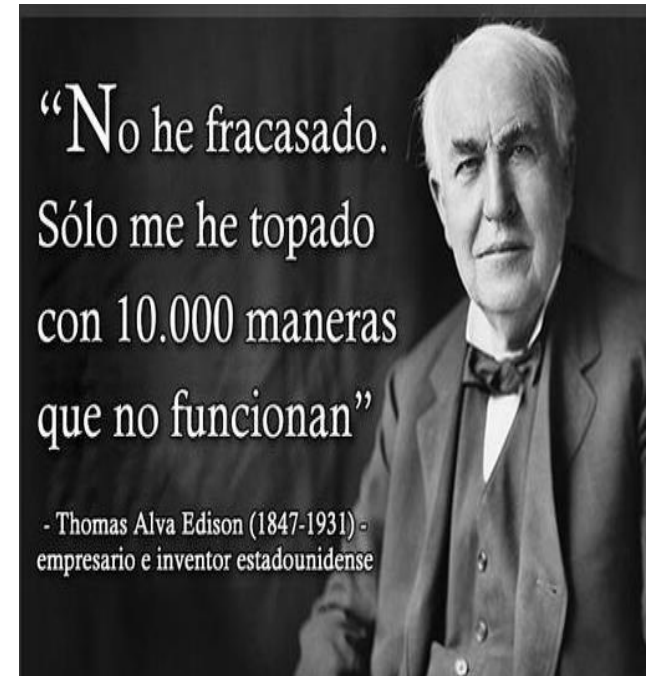
Nos desgasta y nos aleja de nuestros objetivos

Afecta las relaciones con tu equipo de trabajo

El manejo adecuado de la frustración nos permite recuperar la tranquilidad

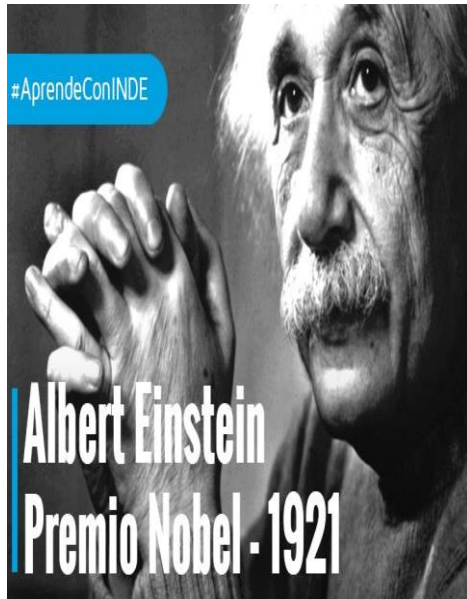
Aceptar y entender:

- La frustración es parte de la vida
- Es un aprendizaje continuo
- Requiere paciencia y perseverancia
- Existe más de una forma de alcanzar tus metas



Fracaso + Fracaso = Éxito

¡Bienvenido al Club de los Fracasados Exitosos!





- ✓ **Aceptar la frustración como parte natural de la vida**
- ✓ **Desarrollar la capacidad para manejar la frustración**
- ✓ **Perseverar las veces que sean necesarias para lograr mis metas**
- ✓ **Motivar el desarrollo de estas competencias en mi equipo de trabajo**

