

# ¿CÓMO SUPERAR UN ESTADO DE FRUSTRACIÓN?

## CONTENIDO

### ¿Qué es y cómo viene la frustración?

- ◆ Por no haber logrado lo que te has propuesto.
- ◆ Molestia por logros ajenos que ponen de manifiesto tus escasos logros personales.
- ◆ Un obstáculo pertinaz que no te deja avanzar hacia tus metas.
- ◆ Una desdichada situación relacional producto de sentirte incomprendido.

- ◆ Por algo que se te obliga hacer o no hacer, en contra de tu voluntad.

### ¿Cómo puedes superar la frustración?

- ◆ Debes hablarte siempre con la verdad.
- ◆ Deja de descargar la culpa por entero en los demás.
- ◆ No permitas que la frustración te lleve a decisiones irracionales.
- ◆ Debes accionar mecanismos de compensación y de relajamiento.
- ◆ No permitas que la frustración te lleve al pecado.

**L**a frustración es una experiencia humana. Todos la experimentamos. No hay nadie —por buena que sea su vida, por perfecto que sea su escenario de vida—, que no se sienta frustrado en alguna ocasión, por diversas circunstancias.

La frustración puede germinar por tantas distintas razones: Asuntos familiares, relaciones interpersonales, asuntos financieros, situaciones espirituales, cuestiones íntimas, problemas de salud; en fin, no habría un asunto de importancia mayor en nuestra vida, que no tenga potencialmente la capacidad de generarnos ese sentido de fracaso, malogro, pérdida y desgracia que acompañan a la frustración.

La frustración es, entonces, un tema que nos concierne a todos. Toca a nuestra puerta en más ocasiones de lo que quisiéramos admitir o siquiera suponer, lo que nos requiere que conozcamos más de ella, para saber enfrentarla con decisión y superarla con determinación.

Al acercarnos a la Biblia para encontrar experiencias sobre la frustración, no es necesario buscar en pasajes extraños o poco usuales en su lectura. Por el contrario, la frustración surge en las primeras experiencias humanas. Las primeras páginas de la Biblia, en el libro del Génesis, capítulo 4, versículo 6, nos presentan un cuadro de la frustración manifestándose en la situación humana.

En dicho pasaje encontramos una plática entre Dios y Caín. Se lee:

***“Entonces  
el Señor le dijo:  
¿Por qué  
estás tan enojado?  
¿Por qué  
andas cabizbajo?”***

*(Génesis 4:6)*

El relato bíblico grafica a alguien que anda malhumorado, lleno de coraje —podemos imaginar su rostro, su expresión—, y a la vez se le describe cabizbajo, es decir, triste, solitario y deprimido; todo ello evidencia el serio estado de frustración en Caín.

A la vez, en el relato podemos advertir que Dios está tratando de ayudar a Caín a

enfrentar, de manera correcta y constructiva, su estado de frustración.

No dudo que usted, en alguna situación de su vida haya experimentado o esté experimentando frustración en algún grado. Puede ser intensa o más llevadera, porque al igual que toda problemática, la frustración tiene niveles y límites; pero indistintamente de su gravedad, será importante acercarse a la Biblia, para conocer a mayor profundidad acerca de la frustración: qué es, cómo viene, y cómo puede superarse.

Acompáñame, entonces, a una breve pero profunda reflexión sobre la frustración, a través de las páginas de este pequeño libro.

## ¿QUÉ ES Y CÓMO VIENE LA FRUSTRACIÓN?

Por lo que leímos antes, es obvio que la frustración es un estado de molestia y perturbación interior, que roba la paz, activa corajes, y provoca claustro y hermetismo. Toda esa molestia y perturbación afectan tan seriamente a la persona, al grado de no permitirle sentirse bien, ni consigo misma ni con los demás.

Esa molestia generalizada en el interior de las personas —que llamamos frustración— se produce por varias circunstancias. Veamos algunas:

## POR NO HABER LOGRADO LO QUE TE HAS PROPUESTO

En el contexto del pasaje que leímos, advertimos que Caín se siente frustrado al no haber logrado lo que se propuso: Quedar bien y agradar a Dios, con la presentación de una ofrenda al hacer altar al Señor. Contrario a lo que se había propuesto, Caín encuentra que su sacrificio u ofrenda queda inadvertida cuando hay otra que es mejor apreciada. Al no lograr lo que se había propuesto, lograr agradar al Señor, se frustra. Y con su frustración viene el enojo, el desánimo, la tristeza.

Todos los seres humanos, cuando nos establecemos metas y no logramos

alcanzarlas, nos frustramos. Cuando nos proponemos alcanzar un fin, un ideal, un sueño o un proyecto, y no lo logramos, irremediablemente viene la frustración.

El que no se frustra —o dice que no se frustra—, me atrevería a pensar de él, que tiene un problema de orgullo o suficiencia de fondo. ¡Claro que todos nos frustramos! La frustración, tal como lo expresé anteriormente, es parte de la naturaleza humana.

La frustración sólo revela el grado de interés que tengamos por una u otra situación o circunstancia particular; sólo expone cuánto sentimiento, fuerza emocional o recursos hemos invertido para alcanzar una meta o un sueño.

## **MOLESTIA POR LOGROS AJENOS QUE PONEN DE MANIFIESTO TUS ESCASOS LOGROS PERSONALES**

Una de las razones en la frustración de Caín, —según el contexto del pasaje que nos sirve de base para esta reflexión— es el logro y el éxito de su hermano Abel, menor que él.

Es interesante advertir que el proyecto extraordinario de hacer altar y traer ofrenda al Señor, es idea original de Caín. Abel, sólo está imitando la idea de su hermano mayor de exaltar a Dios y agradecerlo, presentándole una ofrenda. Sin embargo, aunque parezca injusta, la vida es así.

La vida no garantiza éxito al que comienza primero. Hay quienes tienen una gran idea, pero es otro el que obtiene el éxito o el reconocimiento cuando la pone en práctica.

San Pablo describe esta situación, en términos teológicos, diciendo:

***“No depende del que quiere, ni del que corre, sino de Dios que tiene misericordia.”***

*(Romanos 9:16)*

Es decir, que Dios da a cada cual lo que en Su perfecta voluntad Él dispone. Hay quienes se esfuerzan toda una vida en una situación, proyecto o causa particular; y al final, cuando ya no están presentes, vienen otros sólo a cosechar. Ellos no logran participar de los frutos de su trabajo, pues son otros

quienes recogen la cosecha. ¡Son los misterios de la vida!

Por ello es que, cuando el logro ajeno pone de manifiesto el poco logro personal, se activa la frustración, y estalla en reacción emocional.

En el caso de Caín —tal como lo notamos anteriormente—, reacciona malhumorado y lleno de coraje al ver que es su hermano quien obtiene el logro al presentar su ofrenda para agradar a Dios.

Así sucede. Muchas veces, el logro “fácil” o “inmediato” —calificado así desde nuestra limitada o egoísta perspectiva— por parte de otros, sólo viene a manifestar los escasos logros nuestros, y a exhibir nuestra molestia por ello.

## UN OBSTÁCULO PERTINAZ QUE NO TE DEJA AVANZAR HACIA TUS METAS

Esto es cuando se tiene un proyecto importantísimo, y de pronto se encuentra una piedra en el camino, un obstáculo que impide avanzar a la meta. Se intenta resolver de una y mil maneras, pero el obstáculo no cesa de impedir nuestro paso. Puede tratarse de una situación o de una persona, que no nos permite avanzar.

Es verdaderamente frustrante encontrar a alguien empeñado en no dejarnos alcanzar nuestras metas de vida. Es aquí donde tendemos a claudicar, diciendo: "No vale la pena seguir..."

Pero debiera ser lo contrario. Es decir, si hay obstáculos es porque el asunto es importante —quizás ayudará a desarrollar el carácter o hará crecer la fe—; y es cuando más se debe luchar por proseguir a la meta.

Esto es semejante a cuando Satanás comienza a molestar interviniendo en nuestros asuntos o estorbando su desarrollo normal; lo hace porque se trata de cuestiones o proyectos importantísimos que tienen la posibilidad de coronarse con grandes éxitos. ¡Por ello su interés en obstaculizarlos! Pero si no los estorba, es quizás porque dichos asuntos no le atraen ni le interesan; es decir, que no tienen importancia alguna dentro de sus malignas pretensiones.

## **UNA DESDICHADA SITUACIÓN RELACIONAL PRODUCTO DE SENTIRTE INCOMPRENDIDO**

**U**na causa segura de frustración son los problemas que surgen en las relaciones interpersonales. Las relaciones humanas tienen el poder de hacernos sentir feliz o sumamente desdichados.

Cuando se tienen relaciones fructíferas, saludables y estables, no importa si se enfrentan problemas de salud o de finanzas, es posible sentirse bien y salir adelante. Pero cuando uno se siente mal por problemas en las relaciones con los más

cercanos —familiares, amigos, compañeros—, surge la frustración. Cuando se llega a casa sólo a armar pleitos y a discutir por todo, sintiéndose incomprendido, se acaba hundido en la desdicha y, por ella, en gran frustración.

## **POR ALGO QUE SE TE OBLIGA HACER O NO HACER, EN CONTRA DE TU VOLUNTAD**

**E**s cuando vienen cambios o conductas forzadas. Cuando algo o alguien te obliga a hacer lo que no quieres, o te impide hacer algo que sí quieres; y se constituye en un cambio forzado. ¡Todo cambio forzado, inevitablemente, producen frustración!



## ¿CÓMO PUEDES SUPERAR LA FRUSTRACIÓN?

**Y**a que es cierto que la frustración no vendrá sólo una vez a tu vida, sino en distintos momentos y circunstancias, ¿cómo puedes aprender a superarla de manera constructiva?

Hay quienes, cuando están frustrados, gritan a sus hijos, se pelean con su cónyuge, dan el portazo en el trabajo; son maneras inapropiadas de enfrentar la situación. El manejo de la frustración requiere sensatez y discernimiento.

En el pasaje de base para esta reflexión, Dios se acerca con bastante delicadeza a Caín. No viene a regañarle ni

a confrontarle, sino que le habla en términos bastante comprensivos. Le pregunta por qué está malhumorado, frustrado y cabizbajo. Vemos a Dios tratando de que Caín enfrente de manera constructiva su frustración.

Es lo que debiéramos hacer todos: tratar de comprender las cosas que nos pasan. Es desdichado no poder comprenderse a sí mismo; no tener discernimiento de nuestra condición interna, de nuestro estado mental, anímico y emocional, o de nuestra condición espiritual.

Haz tu mayor esfuerzo por comprender lo que te pasa, o difícilmente aprenderás a vivir bien. A continuación, algunos consejos saludables para superar la frustración.

## DEBES HABLARTE SIEMPRE CON LA VERDAD

Esto significa aceptar la realidad de lo que te pasa, y las razones de porqué te pasa.

Y es que cuando tú te dices una cosa por otra, cuando te mientes y engañas, o cuando te das un falso diagnóstico de lo que te sucede, comienzas a confundir más las cosas.

Te pregunto: ¿Aceptarías ir a un médico, y que te dé un diagnóstico erróneo? Por supuesto que no, porque la cura va ser errónea, y tu problema o enfermedad se va a agravar; además, vas a perder tiempo, dinero, esfuerzo, etc. Tú entiendes que todo problema de salud

se resuelve con un diagnóstico correcto. Por ello, todas las personas buscan obtener un diagnóstico acertado; pues saben que un diagnóstico erróneo sólo agudizará el problema de la enfermedad.

Igual sucede con los problemas que te aquejan en tu diario vivir; no puedes comenzar con un diagnóstico erróneo; necesitas aprender a decirte la verdad acerca de ellos, si es que realmente quieres resolverlos.

Entonces, no puedes correr el riesgo de tratar de resolver tus problemas sobre la base de malos diagnósticos.

Por ello el consejo: Háblate con la verdad. Dite la verdad acerca de lo que te pasa, y porqué te pasa.

## DEJA DE DESCARGAR LA CULPA POR ENTERO EN LOS DEMÁS

Comienza a aceptar tu parte de responsabilidad en lo que provoca tu frustración.

A veces sucede que corremos a echarle la responsabilidad o la culpa a otras personas. Sea al jefe, a la esposa, a los amigos, al padre, a la madre, y hasta a los hijos... A todos ellos les aplicamos una cuota de responsabilidad de lo que nos acontece, con tal de eximirnos a nosotros mismos. Pero mientras tú te dedicas a descargar por entero la responsabilidad en otros, no vas a solucionar nada. Digo "descargar por

entero", porque acepto claramente que otros alrededor tienen parte de responsabilidad en lo que te sucede; pero no la tienen toda.

Así es en el matrimonio, cuando hay problemas en la relación matrimonial. Cada uno de los cónyuges tiene la idea de que es el otro el único responsable... ¡Falso! Quizás alguien inició el problema, o quizás ha tenido mala actitud o ha hecho más aportes negativos al problema; pero ambos tienen su cuota de responsabilidad.

Esa es la norma en los problemas humanos. No se puede descargar por entero la factura de responsabilidad en los demás. Cada uno tiene que asumir la cuota que le toca pagar. ¿Qué parte de responsabilidad te toca a ti?

## NO PERMITAS QUE LA FRUSTRACIÓN TE LLEVE A DECISIONES IRRACIONALES

A veces sucede que la frustración lleva a decisiones malas y hasta irracionales; totalmente insensatas y absurdas.

Caín se encontraba, malhumorado, depresivo, cabizbajo, deprimido y entristecido. ¿A qué decisión llevó ese estado de frustración a Caín? A la decisión descabellada de asesinar a su hermano menor, Abel.

La frustración no es sólo fuente de malos sentimientos y emociones, ni queda sólo en el ámbito íntimo e interior; también es fuente de malas decisiones, y lleva a actuar

errónea y hasta peligrosamente. ¡Cuántas personas, por frustración, tomaron decisiones irracionales sobre su futuro, su matrimonio, sus finanzas, y hasta sobre su vida espiritual!

Suelo decir a mis aconsejados: —Cuando estés en medio de una turbulencia emocional, o estés viviendo una etapa de confusión o de frustración, no es el momento para decir “me divorcio”, “me voy a otro país”, “cambio e trabajo”, o “haré una importante inversión financiera”—. Es peligroso decidir en momentos así.

La frustración es mala consejera. Es como ponerte unos gruesos espejuelos que no corresponden a tu propia condición y te hagan ver todo distorsionado. Tendrás resultados distorsionados.

## DEBES ACCIONAR MECANISMOS DE COMPENSACIÓN Y DE RELAJAMIENTO

La frustración es vinculante con los estados de estrés. Así que cuando se está frustrado, también se está estresado. El estrés es una tensión, anímica y mental. Así que cuando estás bajo una carga fuerte de estrés, estás bajo frustración, y necesitas provocar algunos mecanismos de compensación en ese estado de tensión. Entre ellos puedes incluir: no te obsesiones; date tiempo para resolver y hallar soluciones.

A veces la frustración empuja a tener que hacer algo ya; pero no tiene que ser así. Toma tiempo, descansa.

En un momento de seria frustración del profeta Elías, Dios va en su ayuda y le prescribe una dieta básica conformada por: comida, agua y descanso. Durante algún tiempo sólo comía y dormía; hasta que se recuperó físicamente. Luego de haber estado caminando en el desierto por varios días, estaba deshidratado y descompensado anímica y mentalmente; y Dios le ayudó a recuperarse con esa dieta. (1 Reyes 19:4-8).

Hay quienes, creyéndose espirituales, soslayan este tipo de consejo; piensan que no es espiritual comer sano o descansar. Sin embargo, para el profeta Elías, parte de su recuperación integral se basó en esa dieta de compensación y relajamiento.

## NO PERMITAS QUE LA FRUSTRACIÓN TE LLEVE AL PECADO

En los versos siguientes al pasaje que leímos, y que es base para esta reflexión, a Caín se le dice, a manera de advertencia:

***“El pecado está a la puerta”.***

*(Génesis 4:7)*

Pero él no escucha, sumido en su malestar y enojo, permite que la frustración le arrastre al pecado de matar a su propio hermano.

Una persona frustrada puede terminar, no sólo tomando malas decisiones, sino, más bien, hundida en el pecado. Así es como se cae en el adulterio, en el alcoholismo, en el hurto... O —como en el

caso de Caín— en el homicidio.

Y es que la frustración es colindante perimetral con el pecado. Y el pecado está —como advierte el verso que leímos— “a la puerta”...

Sin embargo —a manera de consejo para ti—, nunca será una excusa válida pecar en nombre de tu frustración. Jamás tendrás la razón si insistes en argumentar a favor de la frustración. Por el contrario, debes mantenerte vigilante para que el pecado no te arrastre ni te entrampe.

## A MANERA DE CONCLUSIÓN, RESUMO LO EXPUESTO EN ESTE PEQUEÑO LIBRO:

**L**a frustración es una experiencia humana. Todos la experimentamos. Por ello no dudo que usted, en alguna situación de su vida haya experimentado o esté experimentando frustración en algún grado. Ha sido bueno, entonces, habernos acercado a la Biblia, para conocer a mayor profundidad acerca de la frustración: qué es, cómo viene, y cómo puede superarse.

La frustración es una molestia generalizada en el interior de la persona, que

viene por circunstancias, tales como:

- ◆ No haber logrado lo propuesto.
- ◆ Molestia por logros ajenos que exponen los escasos logros personales.
- ◆ Un obstáculo pertinaz que no deja avanzar hacia la meta.
- ◆ Una desdichada situación relacional producto de sentirse incomprendido.
- ◆ Algo que se te obliga hacer o no hacer, en contra de tu voluntad.

Busca, entonces, la ayuda de Dios para enfrentar de manera constructiva tu frustración. Trata de comprender las cosas que te pasan, de tener discernimiento de tu persona, de tu estado mental, anímico

y emocional, y de tu condición espiritual. Haz un esfuerzo por comprender lo que verdaderamente te pasa cuando estás frustrado.

Algunos consejos saludables para superar tu frustración:

- ◆ Dite siempre la verdad.
- ◆ No descargues la culpa por entero en los demás.
- ◆ Cuídate de tomar decisiones irracionales.
- ◆ Provoca mecanismos de compensación a tu estrés.
- ◆ No permitas que la frustración te lleve al pecado.

*Este fascículo es parte de la serie REALIDADES, de la autoría de RENÉ PEÑALBA.*

*Mayor información en [www.renepenalba.org](http://www.renepenalba.org)*

*Otros títulos de esta serie son:*

- *Cómo superar un estado de frustración*
- *Proveer para los tuyos*
- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *Tratando con las imperfecciones*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*

**CCI Publicaciones**

**(504) 2235-5968**

**[ccipublicaciones@cchonduras.org](mailto:ccipublicaciones@cchonduras.org)**

**[www.ccipublicaciones.org](http://www.ccipublicaciones.org)**