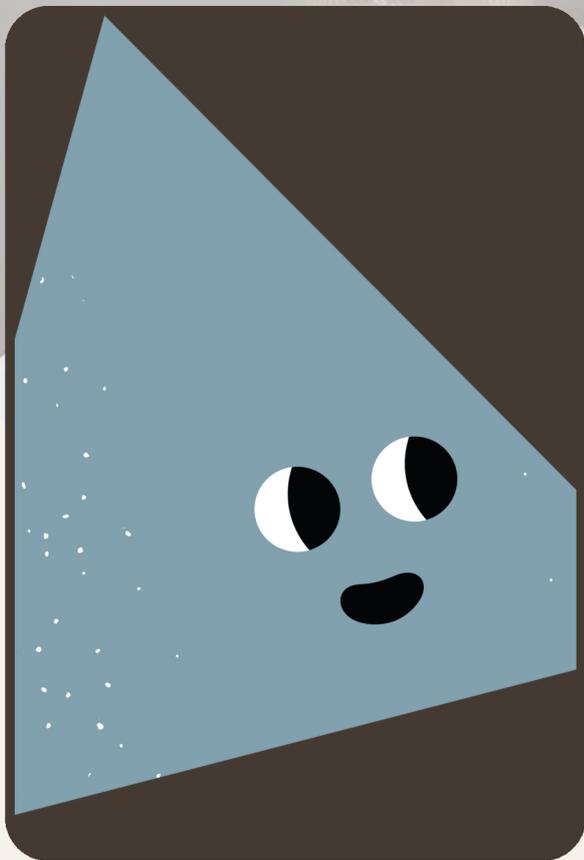


Keep Simple

de nuestra Newsletter –suscríbete–

ESTRATEGIA DE GESTIÓN EMOCIONAL



Guía práctica para liberar la
frustración y empezar a construir
una mentalidad positiva en
cualquier área de tu vida

BY ESTHER DELGADO



Gestión de Emociones Frustrantes

Las emociones frustrantes surgen cuando hay un desajuste entre nuestras expectativas y la realidad. Cuando esperamos que algo suceda de una manera específica y las circunstancias nos impiden lograrlo, experimentamos frustración. Este sentimiento puede manifestarse en diferentes situaciones, como cuando no conseguimos un objetivo personal, enfrentamos obstáculos en el trabajo, o cuando nuestras relaciones no cumplen con nuestras expectativas.



Impacto en mi Vida:

- Estrés y Ansiedad
- Irritabilidad y Malhumor
- Procrastinación y Desmotivación
- Baja Autoestima

Aprender a gestionar las emociones frustrantes es crucial para mantener un equilibrio emocional y mejorar nuestra calidad de vida. La gestión adecuada de estas emociones nos permite recuperar el control sobre nuestras emociones, evitando que estas nos dominen y afecten nuestras decisiones.



Otros beneficios de la gestión emocional:

1. Mantener Relaciones Saludables: comunicarnos de manera más asertiva y menos reactiva.
2. Incrementar la Resiliencia: desarrollamos una mayor resiliencia, lo que nos permite adaptarnos mejor a las adversidades y seguir adelante con nuestras metas.
3. Fomentar el Crecimiento Personal: Reflexionar sobre nuestras expectativas y realizar ajustes que nos permitan crecer y evolucionar en nuestras vidas personales y profesionales.

“ No solo es esencial para nuestro bienestar emocional, sino que también juega un papel clave en cómo interactuamos con el mundo y en nuestra capacidad para alcanzar nuestras metas.



Frustración

La frustración es una respuesta emocional que surge cuando nuestras expectativas no se alinean con la realidad.

Es una reacción natural que experimentamos cuando algo que deseamos o esperamos no se materializa de la manera que habíamos previsto.

Comprendiendo la Frustración

Esta aparece cuando hay una barrera, real o percibida, que nos impide alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad. Esta barrera puede ser externa, como una situación imprevista, o interna, como una limitación personal. Cuando no podemos superarla, el desajuste entre lo que queremos y lo que realmente sucede es lo que conocemos como frustración.

Ejemplo:

- Situación: Estás sentada en el sofá con preocupación, mientras él está en la cocina, hablando en voz alta y con tono exasperado. Él está molesto porque no encuentra las llaves, ella ya no sabe cómo hacer que la escuche, ambos discutiendo, ambos alzando la voz, hasta que tu suspiras, cierras los ojos, y te aleja. Él se queda en silencio, sintiéndose culpable.
- Respuesta Emocional: Te sientes frustrada con las pequeñas cosas se han convertido en grandes problemas, y la frustración está destruyendo su conexión. La calma mental no existe y los pensamientos te abruma.

“

Nuestros pensamientos son poderosos y tienen un impacto directo en cómo nos sentimos y reaccionamos ante las situaciones de la vida. A menudo, no somos plenamente conscientes de cómo nuestras interpretaciones mentales de los eventos cotidianos influyen en nuestras emociones.

Cómo Nuestros Pensamientos Influyen en Nuestras Emociones

Si algo no sale como lo habías planeado, podrías pensar automáticamente "Esto es un desastre, nunca haré nada bien", lo que te llevará a sentirte frustrada, desanimada o incluso ansiosa. Este tipo de pensamientos negativos o distorsionados tienden a amplificar las emociones negativas, haciendo que nos sintamos peor de lo que la situación en sí misma justificaría, si cambiamos la forma en que pensamos sobre la misma situación, podemos experimentar una emoción diferente.



Ejercicios "Reencuadre" o "Cambio de Perspectiva" del pensamiento

1. Realiza el ejercicio consciente de Identificar un pensamiento negativo que te genere frustración. Escríbelo para luego formularlo en una versión más positiva o neutral. Ejemplo: Cambiar "Nunca logro lo que me propongo" por "Estoy aprendiendo y cada paso me acerca a mi meta".

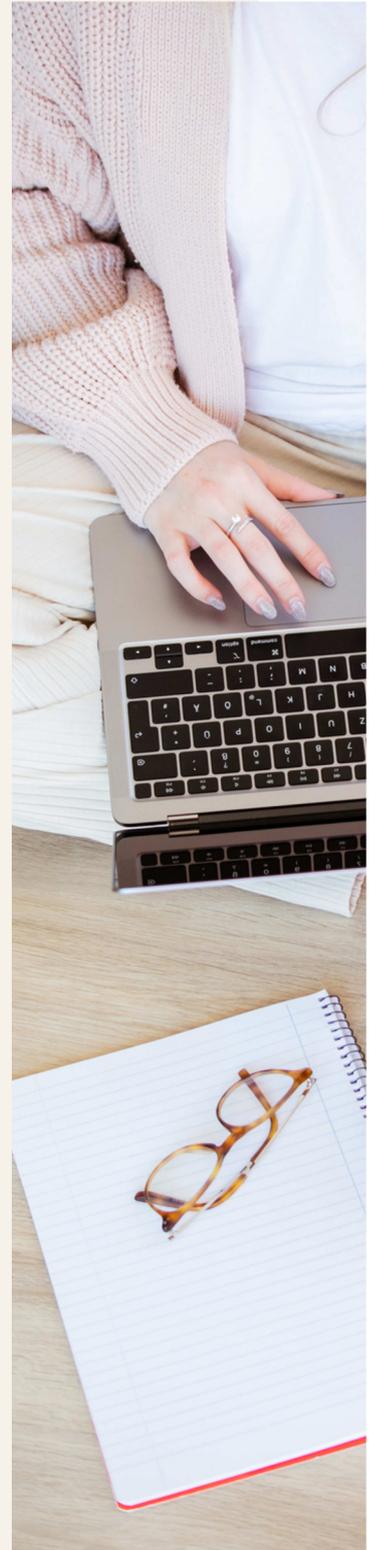
Beneficio

Ayuda a cambiar la perspectiva y a reducir la intensidad de la emoción frustrante.

2. Práctica de respiración consciente para calmar la mente y el cuerpo. Siéntate en un lugar tranquilo, inhala profundamente durante 4 segundos, retén la respiración 4 segundos, exhala lentamente durante 4 segundos, y repite.

Beneficio

ayuda a reducir la tensión física y mental, promoviendo una mayor claridad y enfoque para enfrentar la frustración.



Conclusión y Próximos Pasos

Las frustraciones no manejadas pueden acumularse, causando estrés, ansiedad, y afectar negativamente nuestras relaciones y productividad. Sin embargo, cuando aprendemos a manejar estas emociones, podemos transformar experiencias desafiantes en oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.

Dedica tiempo cada día a reflexionar, reencuadrar tus pensamientos y aplicar la técnica de respiración consciente. Con la práctica constante, no solo aprenderás a manejar mejor tus emociones, sino que también fortalecerás tu capacidad para mantener una mentalidad positiva y equilibrada, enfrentando la vida con mayor confianza y determinación.



¡Imperfectamente Genial!

¡Empieza hoy mismo y observa cómo estos simples cambios pueden transformar tu vida!

[Búscame en Facebook](#)

[Búscame en Instagram](#)

[Búscame en TikTok](#)

[Búscame en Youtube](#)



WhatsApp 446 - 325 1768

contacto@estherdelgado.mx

www.estherdelgado.mx

