

TEMA 4

AFRONTAMIENTO DE LA FRUSTRACIÓN

Introducción

La frustración es una variable psicológica que recorre el ámbito deportivo en todas sus etapas, desde la iniciación hasta el alto rendimiento o élite; sin embargo, no se limita al área deportiva, sino, también al área social, área personal, área laboral, área académica, área familiar, etc.; es decir, en todo aspecto que el ser humano se implica.

Esta variable psicológica es muy conocida por la sociedad, suele emplearse para referirse a acciones como errores o fallos y a estados críticos, por lo general negativos, lo cual no está alejado de las definiciones conceptuales que los especialistas; sin embargo, es más que necesario clarificar y desarrollar las diferentes aristas que posee la frustración en “su estructura”.

Existen diversas investigaciones y con ellas experimentos que pretenden explicar las conductas de frustración, su origen, las estructuras neurológicas y fisiológicas que engloba, las diferentes manifestaciones en la persona, y, por último, las conductas; es decir, todo aquello que podemos observar, aquello que hace el ser humano. En este contexto, es prudente señalar al pionero y más grande estudioso de esta variable psicológica en cuestión, hablamos de Abram Amsel, hombre de nacionalidad canadiense, quien, durante la expansión de la corriente experimental de la psicológica, dedicó sus esfuerzos a estudiar los Efectos Paradójicos de la Recompensa, y de modo muy especial, el Efecto del Refuerzo Parcial de la Extinción, como lo mencionan Baquero y Gutiérrez, 2009, citando a Amsel (1958).

Nos referimos a Amsel porque a futuro se convertiría en la guía para replicar y desarrollar nuevas investigaciones en el estudio de la frustración. Tal como señalan Baquero y Gutiérrez (2009), el rol fundamental de Abram Amsel fue la formulación de la Teoría de la Frustración. Dentro de su postulado, construido en base a la experimentación con animales, condicionando sus conductas en base a reforzadores y luego, variando la aparición de los mismos de modo sorpresivo; nos da luces sobre una característica de la frustración, nos referimos a la respuesta emocional innata y aversiva. La cual forma parte de las definiciones y otros puntos importantes, los cuales pasaremos a detallar a continuación.

Conceptos Relevantes

El ser humano es un animal racional, pero un animal, al fin y al cabo. Un aspecto importante dentro de la frustración es la relación con la expectativa; es decir, eso algo que espero que suceda por realizar algo.

Tal como Ruetti y Justel, 2010, citando a Tolman (1959), refieren que en función de los

eventos a los que están expuestos, los animales desarrollan expectativas y en base a dichos sucesos se conducen a futuro o en el presente. Y de la comparación entre lo esperado con lo que se obtiene, desarrollará emociones como desilusión, euforia o frustración.

Repasaremos algunas de las definiciones para conocer las diferentes aproximaciones de acuerdo al o a los especialistas que la conceptualizan. En un primer lugar, Kamenetzky, Cuenya, Elgier, López Seal, Fochaseca, Martin y Mustaca (2009, citando a Maier, 1949) informan que la frustración engloba las situaciones en donde el problema sea insoluble para el animal, en donde no pueda escapar y se encuentre muy motivado para responder. Esta aproximación hace foco en la condición de la situación y la respuesta forzada de un individuo. Por otro lado, Kamenetzky et al. (2009, citando a Amsel, 1992) dicen que

“Estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando el sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud” (pag,193).

En este párrafo observamos que el psicólogo canadiense habla de una respuesta que da un sujeto a nivel de todo su organismo cuando un estímulo de valor para él se va o disminuye en sus características. Para compararlo con un evento propio de la vida regular de los seres humanos, diremos que se parece al estar laborando por un sueldo “X” y, de la nada, sin previo aviso, esta cantidad “X” disminuye; esto produciría una respuesta de frustración porque aquello que tiene un valor para esta persona, sorpresivamente, lo pierde.

Otra acepción de la frustración, una que se inclina hacia el dominio común de esta variable. Mustaca (2018, citando a Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears, 1939) menciona que la frustración como una respuesta relacionada con la interferencia de entre una secuencia de acciones dirigidas hacia una meta.

En definitiva, se pudieron conocer diferentes aproximaciones para definir la frustración, cada una de ellas nos da nociones para entenderla, ya sea, como una respuesta general del organismo a nivel neural, fisiológico y conductual, como la diferencia que puede existir entre las expectativas y la realidad, y como la interrupción en las acciones que tiene como propósito una meta.

Se emplearon términos como “neural”, “fisiológico” y “conductual”, tres nomenclaturas que dan entender las formas de manifestación de la frustración. Cuando hablamos de neural, se relaciona directa con las estructuras que forman parte del Sistema Nervioso Central, por ejemplo, la amígdala, el hipocampo, el núcleo pontino parabraquial, etc., todas ellas regulan la respuesta del ser humano de cara a los reforzadores (eso que tiene valor para nosotros y genera una respuesta continua, piensen en el ejemplo mencionado anteriormente, el valor del salario para un trabajador). La razón de mencionarlas y que

usted, como lector, sepa que la respuesta de frustración es más que la emoción negativa que surge por el momento, los pensamientos negativos y cómo valoramos dicha situación; a nivel psicológico las respuestas que tenemos como humanos siempre tienen un correlato estructural en algún sistema, en este caso, el Sistema Nervioso Central. De aquí se desprende la función de los psiquiatras, quienes son los únicos que pueden prescribir, en caso sea necesario, un medicamento que va a intervenir sobre alguna estructura o algunas estructuras para regular la acción de estas, en cambio, el psicólogo va a trabajar sobre las manifestaciones de las estructuras, se busca desarrollar en la persona estrategias para mejorar su capacidad de respuesta, cabe añadir que según la casuística ambos profesionales pueden trabajar de la mano.

El segundo aspecto, es el fisiológico, tal como refiere Kamenetzky et al. (2009) se refieren a respuesta del organismo como la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca o la respuesta galvánica de la piel. Todas ellas son variables medibles que comunican el nivel de activación de la persona debido a un evento, además, de relacionarse con emociones como la alegría, el miedo, la frustración o enojo. El motivo de hablar sobre la respuesta fisiológica es, como detallaremos más adelante, que toda emoción genera una respuesta fisiológica (comúnmente llamada corporal) y esta, a su vez, nos lleva a actuar de una manera. Para poder comprender mucho mejor, vamos a una situación en el deporte; una persona que suele hacer actividad deportiva (correr) y entrena con relativa disciplina quiere participar en una media maratón (21 km). Días previos al evento, empieza a sentirse nervioso, preocupado sobre su rendimiento, le vienen a su mente ideas como “¿y si me cansó y no puedo más?” o “¿habré entrenado lo suficiente?” (todas ellas son manifestaciones emocionales de la ansiedad), esto empieza a generar en él sensaciones de rigidez en el cuerpo, percibe pesadez debajo de su cuello, las piernas le tiemblan, la respiración se acelera en ritmo, es más agitada, y reconoce que sus pulsaciones están elevadas más que lo regular. En este ejemplo, podemos visualizar el papel de las respuestas fisiológicas como manifestaciones de un estado emocional, ahora es curioso, pero prudente señalar que un estado de frustración provoca señales similares a las que causan estados emocionales negativos como el miedo o el enojo.

Como tercer aspecto, hallamos al conductual. Otorguemos a esta variable, a modo de definición, que son los comportamientos que realizamos hacia nosotros mismos, los demás o nuestro entorno. En definitiva, es el producto observable. Mustaca (2018) en su trabajo de revisión de las investigaciones sobre la frustración y el modo de respuesta de los organismos (animales y humanos), señala que cuando estos son sometidos a situaciones de frustración, en su mayoría se evidencian conductas hostiles hacia ellos mismos y los demás, por ejemplo, aplicar castigos más severos, aislamiento social o agresiones físicas. Sin embargo, no es una relación directa; en otras palabras, las conductas hostiles son reguladas por la emoción que vivencia el sujeto y el nivel de activación que experimente el sujeto (respuesta fisiológica).

Habiendo repasado los tres aspectos, es importante indicar que, de acuerdo al modelo Cognitivo Conductual en psicología, una situación o un momento específica, nos llevará a evaluarlo (surgiendo pensamientos), estas ideas o pensamientos nos llevarán a sentir una

determinada emoción (puede ser “positiva” o “negativa”), respondiendo a nivel fisiológico y, finalmente, actuaremos de alguna manera, pudiendo ser adaptativa o no.

Para ejemplificar esta relación entre los componentes pensamiento-emoción-respuesta fisiológica-conducta, centrémonos en el contexto actual, una persona aislada en su casa debido a la pandemia del Covid-19. Dicha persona está acostumbrada a un ritmo de vida, de acuerdo a lo que hace, pero el estar encerrada le ha quitado posibilidades de acción. Pueden surgir pensamientos como “todo lo que he hecho hasta ahora se va a perder”, “no puedo salir y despejarme”, “quisiera ejercitarme, pero encerrado aquí es imposible”, esto la lleva a sentirse triste, ansiosa y frustrada, produciéndole dolores de cabeza, tensión muscular, sensación de intranquilidad, agitación en su modo de respirar, todo esto incita a acciones como comer fuera de sus horas y más de lo normal, dormir más y tarde, no hacer sus actividades programadas.

Frustración y Necesidades

Existe una relación entre la manifestación de frustración y las necesidades que tenemos los seres humanos, las mismas que se relacionan con el componente motivacional. Aquí se desarrollará la Teoría de la Autodeterminación formulada por Deci y Ryan. Esta teoría mucha relevancia en contextos deportivos y su aplicación en este campo es más que relevante.

Sicilia, Ferriz y Sáenz-Álvarez (2012, citando a Deci y Ryan, 2000) argumentan que, según la Teoría de la Autodeterminación, las necesidades se definen como nutrientes fundamentales para el crecimiento, la integridad y la salud de todo ser viviente. Existen 3 nutrientes son las necesidades de autonomía, de competencia y de relación. Disgregando cada uno de ellos, Sicilia et al. (2012) explican cada uno de ellos. Cuando hablamos la necesidad de autonomía, se refiere involucrarse con las actividades que a una persona le interesan, poder elegir y tomar decisiones orientadas hacia su crecimiento. La necesidad de competencia, se vincula con el percibirse y sentirse capaz, ver como los objetivos se logran. Por otro lado, la necesidad de relación es la importancia de desarrollar un adecuado vínculo con los demás y la pertenencia a un grupo, ser aceptado. Entonces, la frustración de una necesidad se entendería como que la satisfacción de la necesidad es baja y que también está siendo obstruida (aquí podemos observar cómo la meta no es un objetivo únicamente deportivo, sino, también son propósitos con diferentes valores, en este caso, uno de tipo social).

Cabe mencionar que cuando una necesidad no es satisfecha, la Teoría de la Autodeterminación también sugiere que el ser humano produce una respuesta como organismo; es decir, hay repercusiones a nivel cognitivo (pensamientos), a nivel emocional, fisiológico y a nivel conductual (recordemos lo mencionado anteriormente, el vínculo entre estos 4 factores).

Hay estudios que sugieren la asociación entre la frustración y la experiencia de emociones negativas. Mars, Castillo, López-Walle y Balaguer (2017) en un estudio sobre estilo de liderazgo (controlador) de los entrenadores sobre su medio y la relación con la frustración,

hallaron que, si el jugador percibe su contexto como frustrante, suelen surgir emociones negativas. Además, el malestar no sólo se extendió a nivel emocional, sino también a nivel fisiológico. Y a nivel conductual, otros estudios concluyen que aparecieron conductas aversivas, como hostilidad, deserción o pérdida de motivación.

Para comprender mejor la Teoría de la Autodeterminación, vamos a aterrizar en una situación de deportiva. Una persona practica regularmente un deporte que es correr y, además, también suele entrenar en un gimnasio. Sin embargo, en el gimnasio no le va bien, no suele responder a la carga de trabajo, usualmente no lo cumple, esto la lleva a evaluar la situación como nada productiva y una pérdida de tiempo (necesidad de competencia), el instructor no suele ser flexible en su manera de entrenar, no considera los ejercicios que domina ni ve los ejercicios que le generan dificultad (necesidad de autonomía), además, esta persona no suele hacer amigos o vincularse con nadie ya que su entrenamiento es muy intenso y no deja margen para relacionarse con las otras personas del gimnasio, no ayuda que la falta de capacidad hacia sí misma la lleve a sentirse menos que los demás (necesidad de relación). Todo lo antes dicho le produjo un estado de frustración que repercute negativamente en su calidad de sueño, descanso, recuperación, adherencia al entrenamiento en gimnasio, apatía, desmotivación y conductas de evitación, así como, estados negativos como la ansiedad.

Factores que Intervienen en la Manifestación de la Frustración

Hemos visto que la respuesta de frustración genera en el ser humano que piense de alguna forma, sienta, que el cuerpo reaccione y que se comporte. Cabe señalar que el patrón de respuesta que la persona emitirá depende mucho de la genética, el contexto, el aprendizaje y todas las experiencias previas que tuvo a lo largo de su vida.

Por ejemplo, algunos estudios sustentan que los niños expuestos a situaciones de privación (frustración) pueden desarrollar conductas aversivas y mayor sensibilidad cuando experimentan situaciones negativas, tal como señala Mustaca (2018, citando a Williams, Cheung y Choi, 2000), las personas socialmente excluidas tienen reacciones depresivas, ansiedad, sentimientos de soledad y desamparo.

Desde la psicología se pueden emplear diferentes técnicas psicológicas, las cuales, con la guía de un profesional, se aprenden para afrontar adecuadamente manifestaciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y comportamentales.

Hemos escuchado que los psicólogos en los medios de comunicación o redes sociales proponen respirar cuando alguna persona se sienta estresada o atraviese periodos de angustia. Pues bien, la respiración ayuda y acciona sobre el aspecto fisiológico (como vimos anteriormente, suele variar durante estados negativos, sea de frustración o de ansiedad), pero sabemos que estos factores no se presentan solos. También, sería más que prudente trabajar sobre los pensamientos negativos de la persona, el reconocimiento de las emociones.

Todas estas medidas que buscan el aprendizaje de técnicas psicológicas que con la

práctica se transformarán en estrategias y que, luego de practicarlas, se transformarán en hábitos, los cuales pueden desarrollarse hasta ser habilidades o capacidades que la persona posee, este es el objetivo de la psicología, dotar a las personas de herramientas para responder adecuadamente a las cosas que vivencia, no es responder bien, porque eso es relativo, se trata de actuar adaptativamente (de acuerdo a la realidad).

En definitiva, este conjunto de estrategias construye aquello que se conoce como la tolerancia a la frustración, la cual, de acuerdo a Ventura, Caycho, Vargas y Flores (2018, citando a Dryden y Matweychuk, 2009) es la capacidad que posee la persona para demorar la respuesta impulsiva con el fin de resistir a los eventos estresantes, dificultosos y adversos, con el fin de continuar.

Continuando con las técnicas psicológicas y las manifestaciones que pueden regular dentro del patrón de respuesta. Técnicas como la respiración abdominal o respiración diafragmática van a tallar, principalmente, sobre el aspecto fisiológico. En la misma línea, la técnica de relajación muscular progresiva apunta a generar estados de relajación a nivel musculo-esquelético. Por otro lado, poder detectar pensamientos negativos, cuestionarlos para cambiarlos por otros más adaptativos que permitan solucionar problemas son clasificados como técnicas cognitivas. En cuanto a las técnicas emocionales, están el reconocerlas, calificar la intensidad de las mismas, describirlas en sus manifestaciones o sensaciones. Todas las técnicas impactarán en la conducta del sujeto, sin embargo, la técnica de establecimiento de objetivos también es una forma de influir sobre la conducta, ya que las acciones que la persona se proponga servirán de estímulo para ir superándose hasta llegar a esa gran meta.

REFERENCIAS

1. Aguilar R., M., Gil Ll., O., Pinto, V., Quijada M. y C., Zúñiga S., C. (2014). Inteligencia emocional, Estrés, Autoeficacia, Locus de Control y Rendimiento Académico en Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 21-35. Recuperado de la base de datos REDALYC.
2. Baquero, A. y Gutiérrez, G. (2007). Abram Amsel: Teoría de la Frustración y Aprendizaje Disposicional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (3), 663-667.
3. Díaz G., M., Ruiz, F., A. y Villalobos C., A. (2017). *Manual de Técnicas y Terapias Cognitivas Conductuales*. Bilbao, España: Editorial Desclee.
4. Kamenetzky, G.V., Cuenya, L., Elgier, A., M., López Seal, F., Fosachea, S., Martin, L y Mustaca, A. E. (2014). Respuesta de Frustración en Humanos. *Terapia Psicológica*, 27. 10.4067/S0718-48082009000200005.
5. Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J. y Balaguer, I. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 119-124.
6. Mustaca, A. E. (2018). Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 365 (1), 65-81. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
7. Pulido, J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F., González-Ponce, I. y García-Calvo, T. (2017). Frustración de las necesidades psicológicas, motivación y burnout en entrenadores: Incidencias de la formación. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (1), 27-36.
8. Ruetti, E. y Justel, N. (2010). Bases Neurológicas de la Frustración. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2 (3), 45-60.
9. Sicilia, A., Ferriz, R. y Sáenz-Álvarez, P. (2013). Validación Española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (ENFP) en el ejercicio físico. *Psychology, Society y Education*, 5, (1), 1-19.
10. Ventura L., J., Caycho R., T, Vargas T., D y Flores P., G. (2018). Adaptación y Validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5 (2), 23-29.