
DE LA FRUSTRACIÓN A LA MOTIVACIÓN. UN VIAJE EN CLAVE DE ESPERANZA

Sun party 1 de abril de 2025



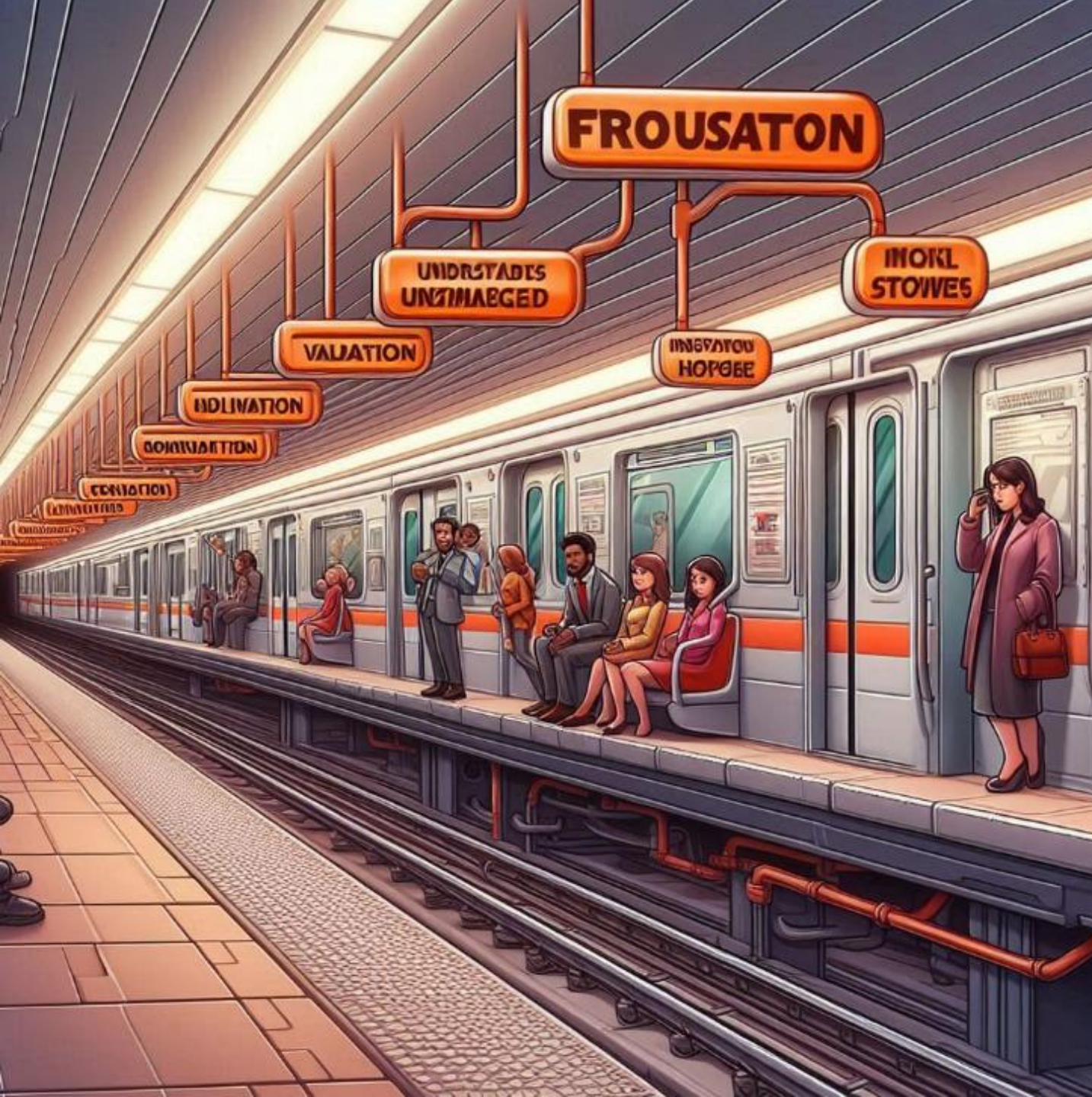
Susana Muñoz Miguel
HUMAN VISION CONSULTING



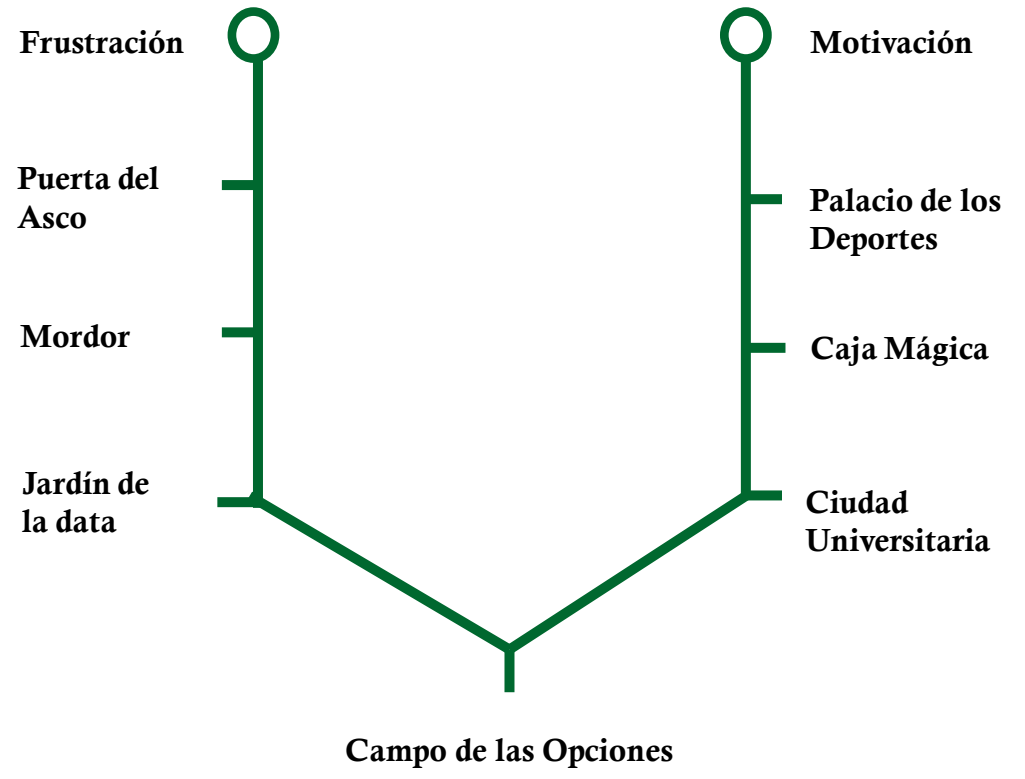


UN VIAJE...

- Profundo
- Progresivo
- Sin tráfico
- Que te proporciona un espacio para ti...
- Compartido



LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...



Frustración

Motivación

Puerta del Asco

Palacio de los Deportes

Mordor

Caja Mágica

Jardín de la data

Ciudad Universitaria

Campo de las Opciones

¿QUÉ TE
FRUSTRA?

¿PARA QUÉ TE
GUSTARÍA QUE
TE SIRVIERA
ESTA
CONFERENCIA?



**EMOCIONES**

¿Qué es la frustración?



La frustración es un sentimiento que se produce cuando una persona no logra alcanzar un deseo y tiene una reacción adversa, alejada del autocontrol. Es un tipo de reacción emocional al estrés, que tiene su origen en el mal manejo de un resultado desfavorable obtenido. Es común sentirla cuando se tiene más estrés del debido ya sea en el ámbito laboral, personal o familiar.

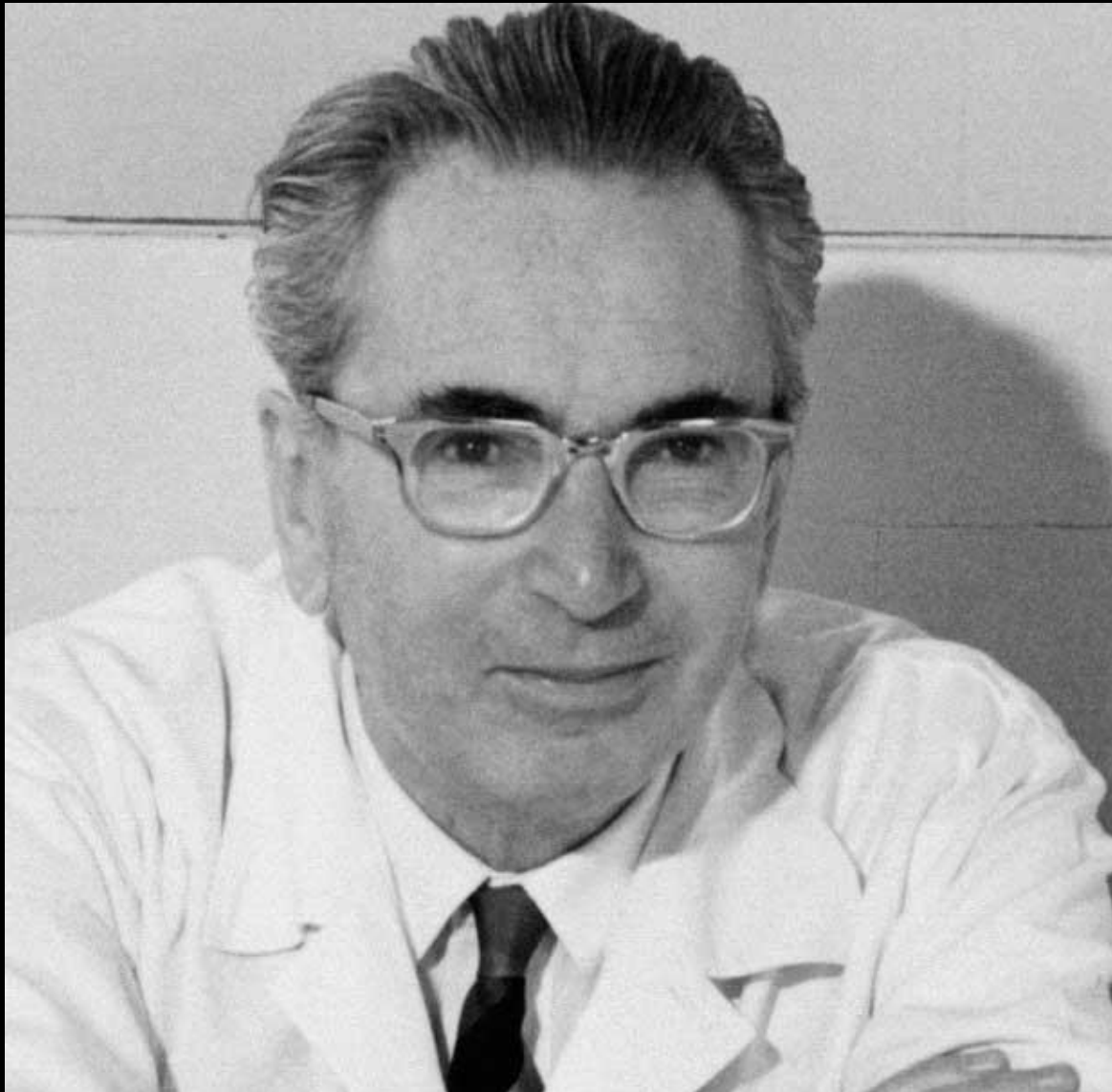
La frustración puede afectar a una persona de formas muy diversas, tanto a nivel físico como psicológico, ya que afecta al estado de ánimo. Los efectos son muchos, pero suele ser una emoción de corta duración, que no dura mucho en el tiempo. Hay diversas formas de lidiar con esta emoción y una de ellas es trabajar la inteligencia emocional, es decir, la capacidad para reconocer y valorar las emociones, así como para expresar el sentimiento.

La resiliencia es una respuesta neuronal que tiene tres fases:

- 1) Identificar una situación como adversa
- 2) Resignificar el concepto para poder relacionarnos mejor con él .

A portrait of Boris Cerulnik, an elderly man with thinning grey hair, wearing a dark grey suit jacket over a light blue shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a dark, textured wall.

Boris Cerulnik



La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.

Viktor E. Frankl



“La manera en que
vemos el problema,
es el problema”

Stephen R. Covey
1932 - 2012

Puerta del Asco

E SOLO
Puerta Sa

A ASI
Pue

500
D

ore



RELCAR

2016

Estudios sobre el nivel de frustración en España

Dos recientes análisis de la sociedad española confirman que la frustración es una sensación demasiado frecuente. Un [estudio de Ipsos](#) realizado en 2022 arroja las siguientes conclusiones:

- ✓ Una de cada tres personas se siente frustrada.
- ✓ España es el segundo país del mundo, tras Alemania, en el que el sentimiento de frustración es mayor.



Cómo mejorar la tolerancia a la frustración entre tus trabajadores

El motivo más común de abandono laboral se vincula al hecho de ocupar un puesto de trabajo con **escasas posibilidades de crecimiento a nivel profesional**. Es decir, no tener expectativas acarrea una desafección importante por el cargo.

ADOLESCENTES

Cómo ayudar a un adolescente que no tolera la frustración

Recomendaciones para enseñarle a controlar esta emoción



Madrid, 27/11/2024 | La tasa de abandono temprano de la educación en España se sitúa en el 13,2% -según los últimos datos, correspondientes a la media de los tres primeros trimestres de 2024-, la segunda cifra más alta de la UE, solo por detrás de Rumanía (16,6%). La tercera peor es la de Alemania, con un 12,8%. Aunque el porcentaje español ha registrado una leve mejoría respecto al 13,7% de 2023 y al 13,9% de 2022, el progreso ha sido lento en los últimos años y la cifra aún está lejos del objetivo de la UE establecido en el 9% para 2030. "El abandono educativo temprano sigue siendo uno de los mayores desafíos para el sistema educativo en España, por su

Según los últimos datos aportados por el **Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023** [↗](#), el 34% de la población española tiene algún problema de salud mental. Además, los problemas de salud mental superan el 40% en la población de más de 50 años y el 50% en la de más de 85 años.



1 DE CADA 4

personas tendrán un trastorno mental a lo largo de su vida.



ENTRE EL 35% Y EL 50%

no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado.



EL 12,5%

de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares.



450 MILLONES

de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida.



UN 1%

de la población mundial desarrollará alguna forma de esquizofrenia a lo largo de su vida.



MÁS DE 300 MILLONES

de personas en el mundo viven con una depresión, un problema de salud mental que ha aumentado un 18,4% entre 2005 y 2015.



EL 50%

de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18.

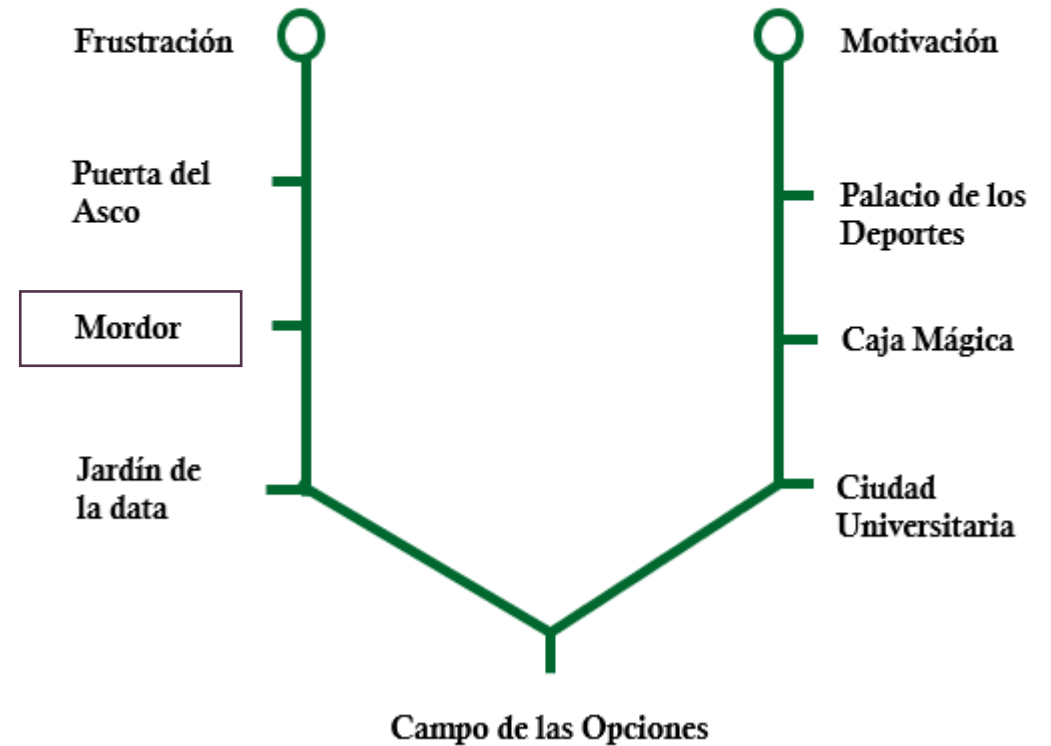


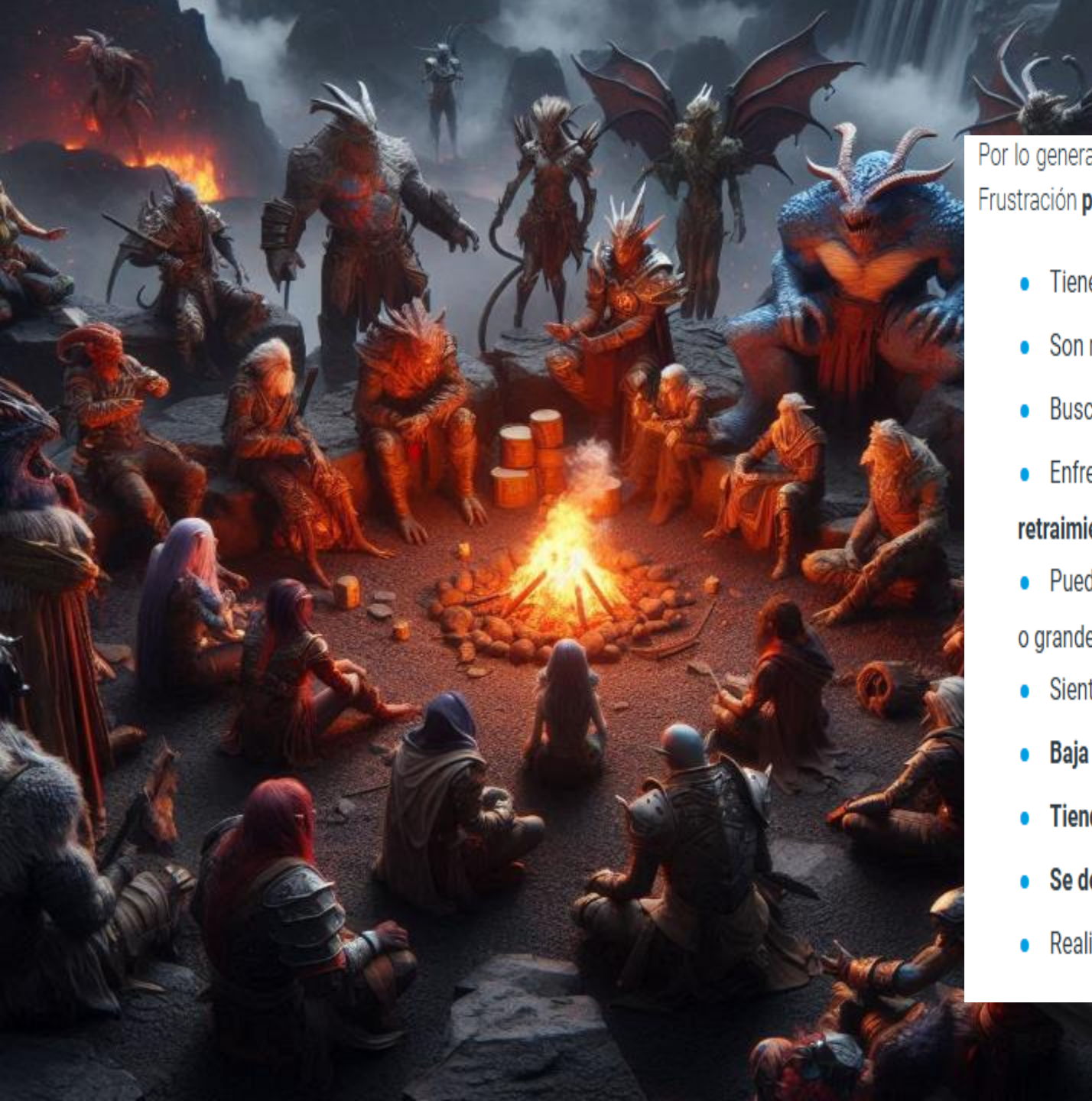
CERCA DE 800.000

personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.



LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...

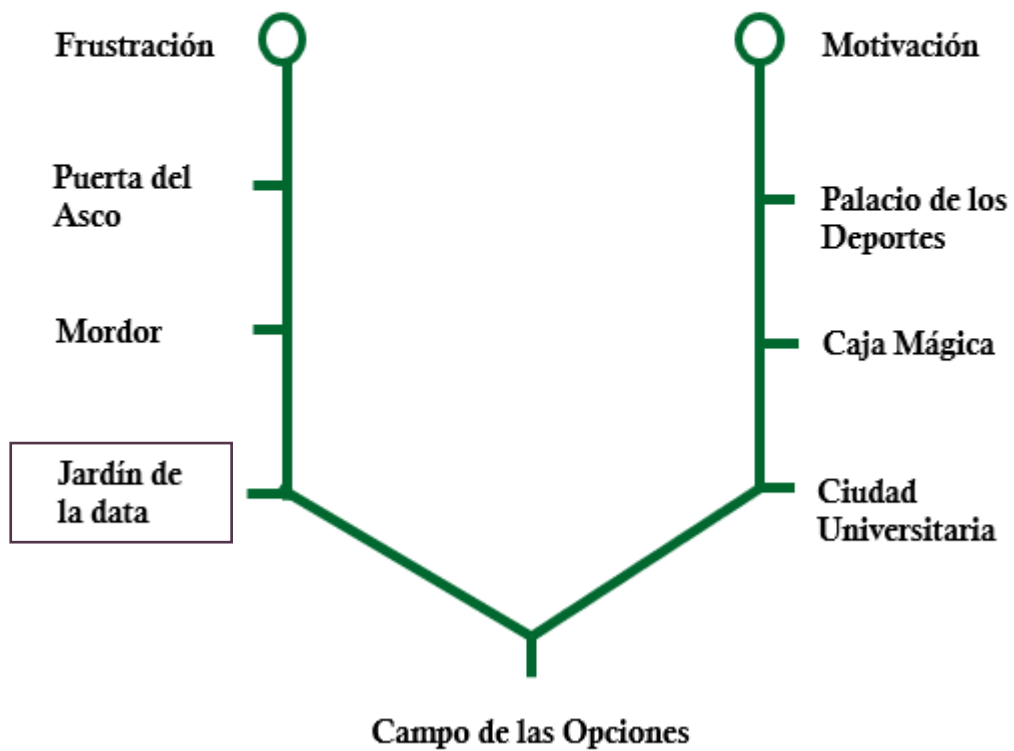




Por lo general, las personas que presentan un funcionamiento basado en una escasa tolerancia a la Frustración **presentan las siguientes características:**

- Tienen **dificultades para controlar las emociones**
- Son más **impulsivas, impacientes y exigentes**
- Buscan **satisfacer sus necesidades de forma inmediata**
- Enfrentan a la espera o a la postergación de forma explosiva con **ataques de ira, retraimiento y tristeza extremos**
- Pueden **desarrollar con más facilidad cuadros de Ansiedad o Depresión** ante los conflictos o grandes dificultades
- Sienten **cualquier límite como injusto** puesto que va en contra de sus deseos
- **Baja capacidad de flexibilidad y adaptabilidad**
- **Tienden a pensar de manera radical**
- **Se desmotivan fácilmente** ante cualquier dificultad
- Realizan **chantaje emocional** si no se cumple lo que desean inmediatamente

LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...



The image shows a close-up, low-angle shot of the word "GALLUP" in large, white, three-dimensional block letters mounted on a dark glass building facade. The letters are slightly tilted upwards from left to right. The glass reflects the sky and some greenery. The overall lighting is somewhat dim, suggesting an overcast day or a shaded area.

GALLUP

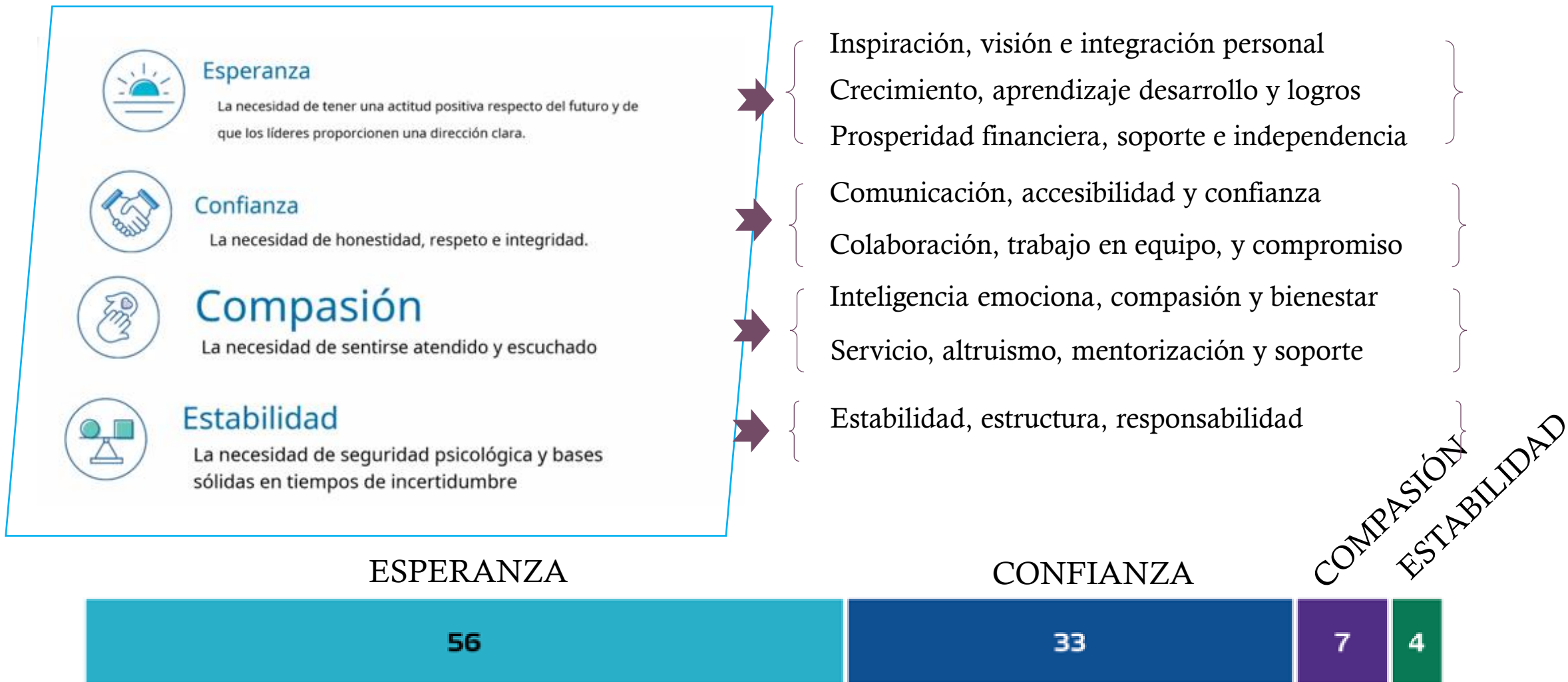
2005- 2025

La esperanza es la necesidad primordial de los seguidores de todo el mundo. Más de la mitad (56%) de todos los atributos vinculados a los líderes influyentes en la vida diaria se relacionan con el tema de la esperanza. — superando con creces la siguiente necesidad más importante: la confianza (33%).

- 30.000 adultos en 52 países
- ¿Qué hace que las personas nos movilizemos? ¿Qué características son las que nos hacen seguir a una persona o idea? (Social/Laboral/Familiar)

1 ¿Qué líder tiene la influencia más positiva en tu vida diaria?

2 Ahora, enumera tres palabras que describan mejor lo que esta persona aporta a tu vida.



Base: n=72.439 respuestas en 52 países y territorios Nota:



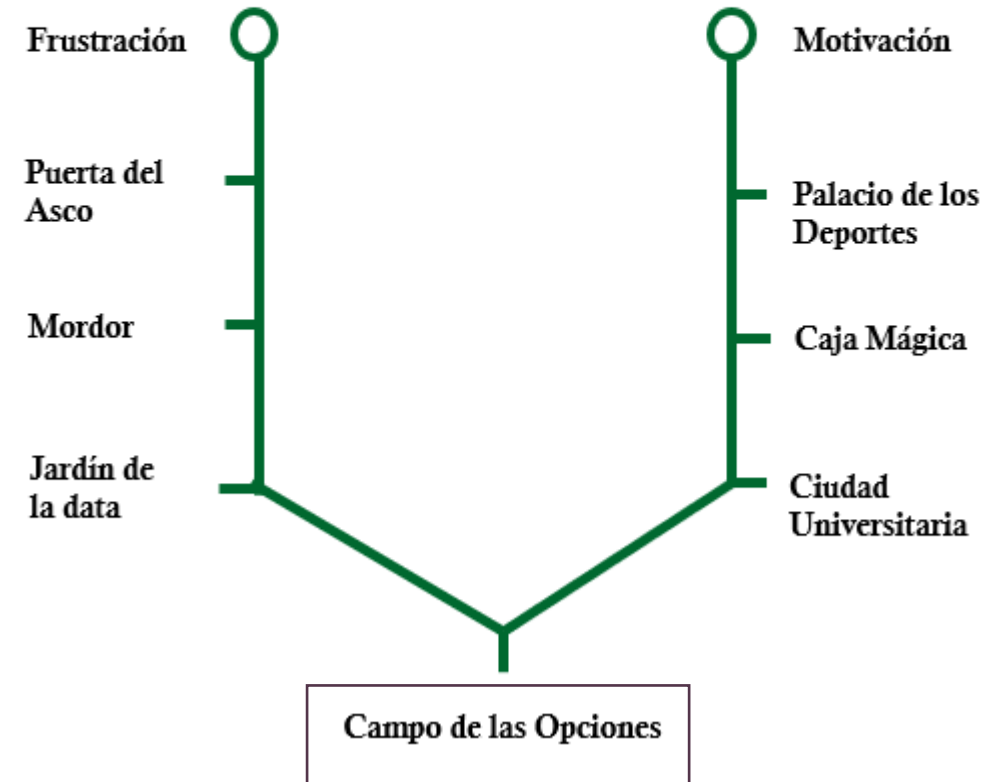
Asia-Pacific: Australia, China, India, Indonesia, Japan, South Korea, Thailand, Vietnam; Europe: Albania, Bosnia and Herzegovina, Bulgaria, France, Germany, Italy, Poland, Romania, Russian Federation, Slovakia, Spain, United Kingdom; Latin America: Argentina, Bolivia, Brazil, Chile, Costa Rica,

UN LÍDER ES UN
NEGOCIADOR DE
ESPERANZAS.
NAPOLEÓN
BONAPARTE.





LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...





La esperanza como competencia

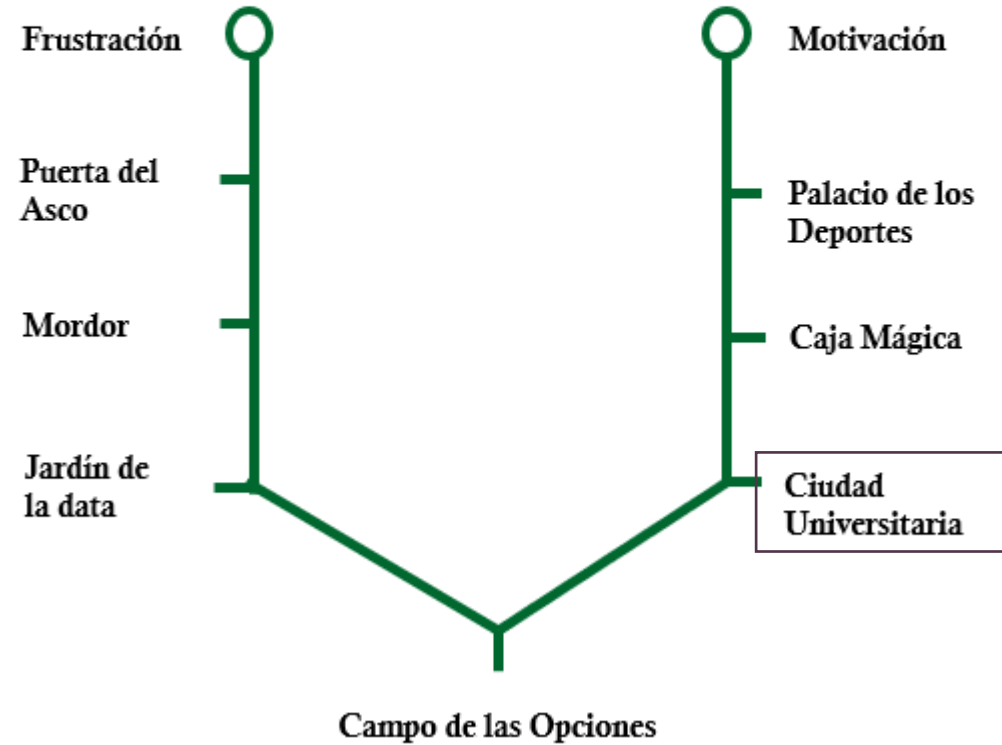
- Personal
- Profesional
- De liderazgo

-
- ¿Y si la Esperanza es la energía que está detrás de la resiliencia y del crecimiento personal?





LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...



¿QUÉ ES LA **ESPERANZA**?



La **esperanza** es un sentimiento poderoso que nos impulsa a creer en un futuro mejor y mantener una actitud positiva frente a las dificultades.

Es la confianza en que las cosas pueden mejorar, que existe la posibilidad de alcanzar nuestros sueños y superar los desafíos.

La **esperanza** nos brinda fuerza y motivación para perseverar, incluso en momentos de adversidad. Nos ayuda a mantener la fe en nosotros mismos y en los demás, a buscar soluciones y a visualizar un horizonte más brillante.

La **esperanza** nos conecta con la posibilidad de un mañana lleno de oportunidades y realización.

Diccionario

Definiciones de [la Real Academia Española](#) · [Más información](#)

esperanza

1. nombre femenino
Estado de ánimo que surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea.

Similar:

confianza

ilusión

optimismo

promesa


fe

expectativa



2. nombre femenino
MATEMÁTICAS
Valor medio de una variable aleatoria o de una distribución de probabilidad.

3. nombre femenino
RELIGIÓN
En el cristianismo, virtud teologal por la que se espera que Dios otorgue los bienes que ha prometido.



*La esperanza es
el sueño del
hombre despierto.*

Aristóteles



*La esperanza es
lo último que se
pierde*

Dante a las puertas del infierno:

¡Oh, vosotros, los que entráis,
abandonad toda esperanza!

La Divina Comedia...



La caja de
Pandora

LA ESPERANZA: ¿POSITIVA O NEGATIVA?





Platón: “la esperanza es placentera incluso cuando su cumplimiento no se ha producido”

Aristóteles: “El sueño de los despiertos: la esperanza con ojos abiertos nos habilita a crear una nueva realidad y estar atentos a nosotros mismos y nuestro entorno”.

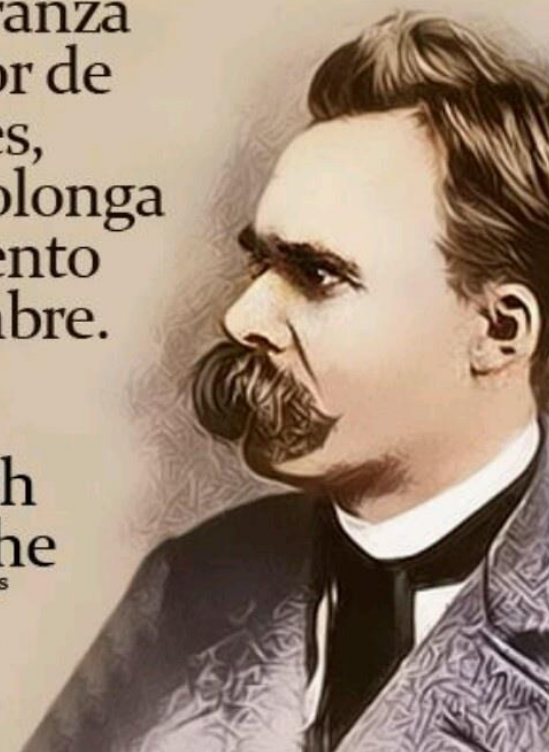
Kant: “Toda esperanza se refiere a la felicidad de merecer lo que moralmente nos corresponde”.

Camus: “Donde no hay esperanza nos corresponde inventarla”



La esperanza
es el peor de
los males,
pues prolonga
el tormento
del hombre.

Friedrich
Nietzsche
@nochedeletras





ESPERANZA ≠ ESPERA

ancla

Es el símbolo universal de la esperanza: **el ancla**.

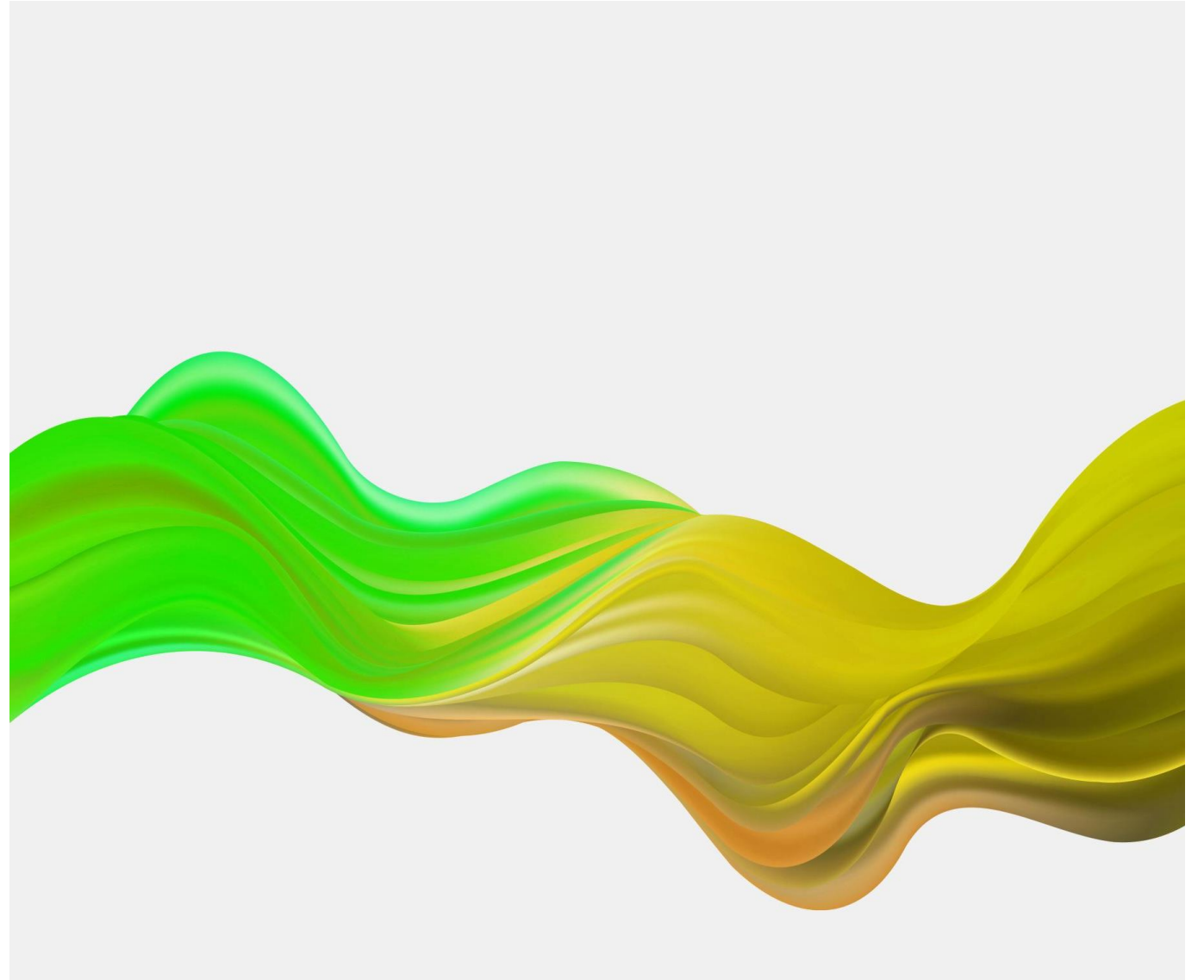
Así, se la encuentra en algunas monedas griegas y romanas. El ancla simboliza también la parte estable del ser humano, aquello que permite guardar una lucidez calma ante la oleada de sensaciones y sentimientos.

En la persona, representa la esperanza, la calma y la firmeza necesarias para sostenerse y avanzar en la vida @

FUERZA PARA SOSTENERSE Y PARA AVANZAR

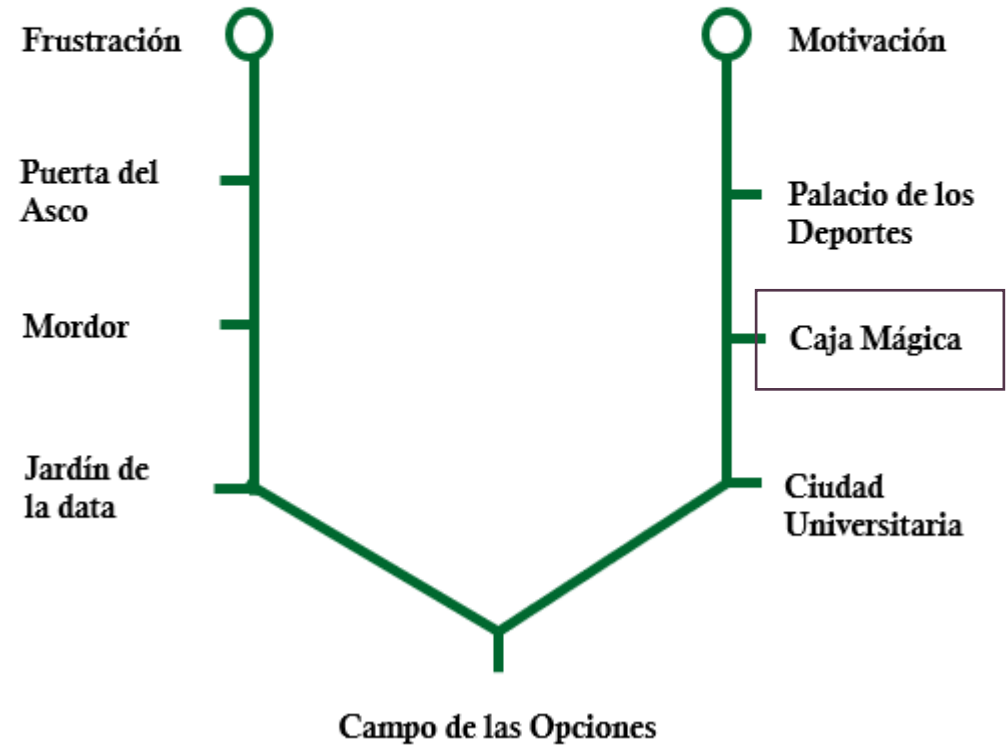
EL COLOR VERDE - ESPERANZA

- La esperanza se asocia al color verde desde escritos medievales, debido a su relación con la primavera, la agricultura y el florecimiento de árboles y plantas.
- Primavera: época en la que renace lo que parecía muerto.





LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...



LA CAJA MÁGICA DE LA ESPERANZA



Esperanza

La necesidad de tener una actitud positiva respecto del futuro y de que los líderes proporcionen una dirección clara.



Confianza

La necesidad de honestidad, respeto e integridad.



Compasión

La necesidad de sentirse atendido y escuchado



Estabilidad

La necesidad de seguridad psicológica y bases sólidas en tiempos de incertidumbre



Estabilidad

La necesidad de seguridad psicológica y bases sólidas en tiempos de incertidumbre

- ➔ Inspiración, visión e integración personal
Crecimiento, aprendizaje desarrollo y logros
Prosperidad financiera, soporte e independencia
- ➔ Comunicación, accesibilidad y confianza
Colaboración, trabajo en equipo, y compromiso
- ➔ Inteligencia emocional, compasión y bienestar
Servicio, altruismo, mentorización y soporte
- ➔ Estabilidad, estructura, responsabilidad
- ➔ Estabilidad, estructura, responsabilidad

LA CAJA MÁGICA DE LA ESPERANZA

H

HONESTIDAD

- Capacidad de inspirar a través del ejemplo.
- Honestidad con uno mismo (atutoconocimiento) y con los demás.
- Integridad personal.

O

OPTIMISMO

- Optimismo inteligente
- Conocer el contexto, mantener la calma y abrir posibilidades.
- Mentalidad de curiosidad y aprendizaje.

P

PROPÓSITO

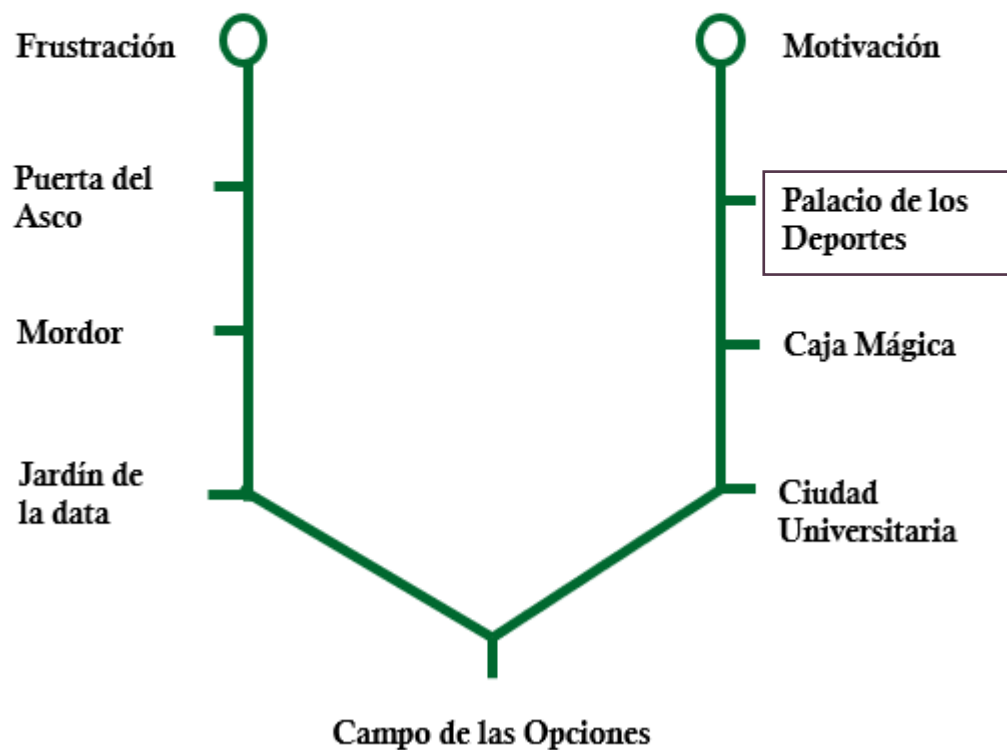
- Entender hacia dónde vamos.
- Proporcionar visión
- Mentalidad de evolución y crecimiento.

E

EMOCIÓN

- E-MOVERE: Generar movimiento.
 - Inteligencia emocional. Empatía.
 - Comunicar para movilizar.
-

LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...





**Teléfono de
la esperanza**

Descubrir lo que te pasa

¿Cómo te sientes?

Para afrontar los problemas es importante saber qué nos pasa, cómo nos sentimos.
Las emociones nos van a dar información acerca de lo que necesitamos en cada momento.
Descubrirlo es el primer paso.



Aislado - Aislada



Cabreado-Cabreada



Celoso - Celosa



Depre



Estresado-Estresada



Frustrado-Frustrada



Con Miedo



Guay



**Teléfono de
la esperanza**

Descubrir lo que te pasa

Me siento aislado-aislada

El sentimiento de soledad o aislamiento es una experiencia difícil

Hay muchas personas que experimentan esa sensación

Existencia de un entorno difícil

Quiero que leas esto despacio y con atención

Que te cuesta hacer todo esto

Aunque no tengamos claro de qué modo empezó todo esto

Es importante que compartas eso que sientes



Teléfono de la esperanza

Los profesionales de la esperanza.

- Marco Institucional: Visión general del T.E.
- Nociones Generales sobre la Relación de Ayuda.
- Visión general de los Procesos de la Relación de Ayuda.
- El Proceso del Encuentro personal.
- Importancia decisiva de la Escucha en el Encuentro Personal.
- Consolidación del Encuentro.
- El Proceso de Resolución del Problema Objetivado.
- Técnicas para completar la información.
- Expresiones y Conductas inadecuadas en la Relación de Ayuda.
- La Reestructuración de los presupuestos del problema.
- Técnicas sencillas de reestructuración.
- Cambios de comportamientos.
- Modelo simplificado de Intervención

La escucha y la presencia como claves

IIFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services



Mejora tus habilidades de escucha

Únete a la app de Habilidades de Escucha: puedes autoevaluar tu escucha, obtener tu perfil de oyente y practicar para mejorar. ¡Ven y explora el mundo de la escucha!

Comenzar



CULTIVAR LA ESPERANZA

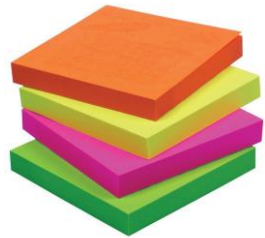
- Conocer la situación sin juicios (overthinking)
- Conocer mis sentimientos y reacciones
- Evaluar mis recursos (propios y ajenos pero disponibles).
- Plantearse Objetivos Realistas
- Tomar el control de lo que esté en nuestra mano
- Reconocer los logros
- Agradecer para fomentar el optimismo
- Entrenar la atención
- Buscar apoyos



CULTIVAR LA ESPERANZA EN LOS MAS PEQUEÑOS

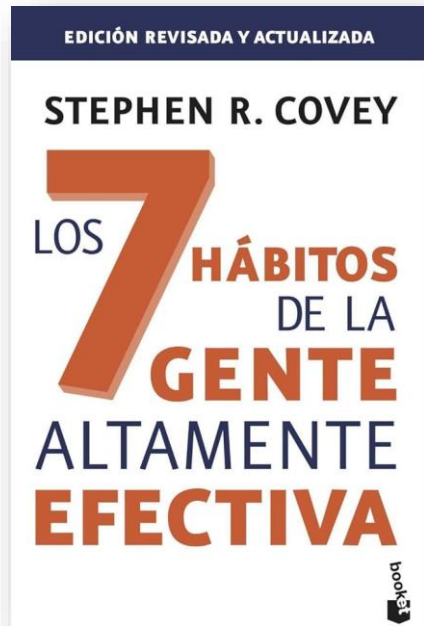
- Enseñarles a reconocer la frustración y los sentimientos asociados (tristeza, ira, ansiedad)
- Mostrarles alternativas a su alcance
- Reforzar positivamente las respuestas adecuadas a la frustración
- Ayudarles a distinguir un deseo de una necesidad
- Ayudarles a establecer metas y objetivos alcanzables
- Hacerles y ayudarles a reconocerse responsables de sus actos y no culpar externamente de su malestar
- Reforzar positivamente el esfuerzo
- Establecer límites y normas claras según su edad.

EJERCICIO PARA GENERAR RESILIENCIA (ENERGÍA DE ESPERANZA)

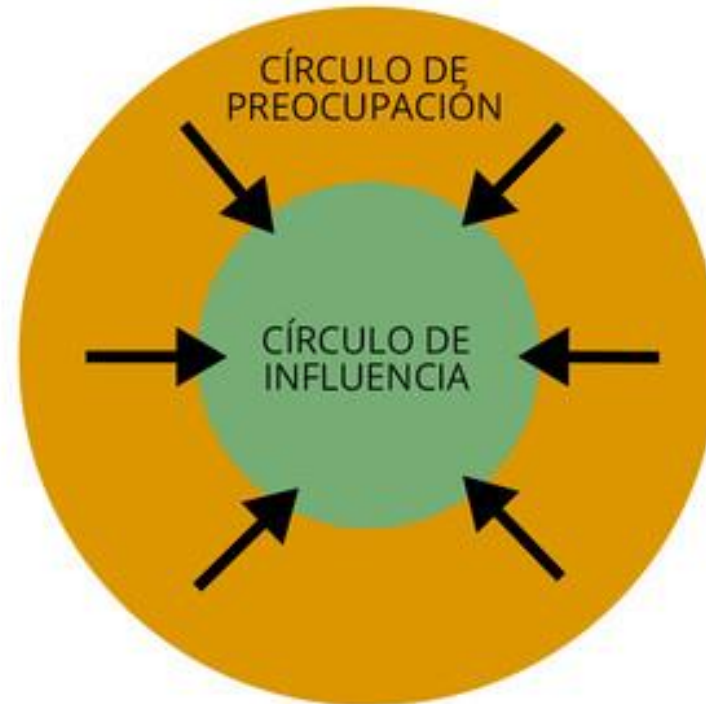


- Escribe cada una de las cosas que te preocupen, frustren, bloqueen... cada una en un post-it. Pégalas en el círculo de preocupación.
- Priorízalas y elige con cual trabajar.

- **Control Directo:** Decide acciones que están en tu mano para colocarlas en el círculo de influencia.
 - **Control Indirecto:** Mira quién te puede ayudar con acciones que no están en tu mano.
 - **Control Inexistente:** Si no puedes hacer nada, no pongas tu energía en ello.
-

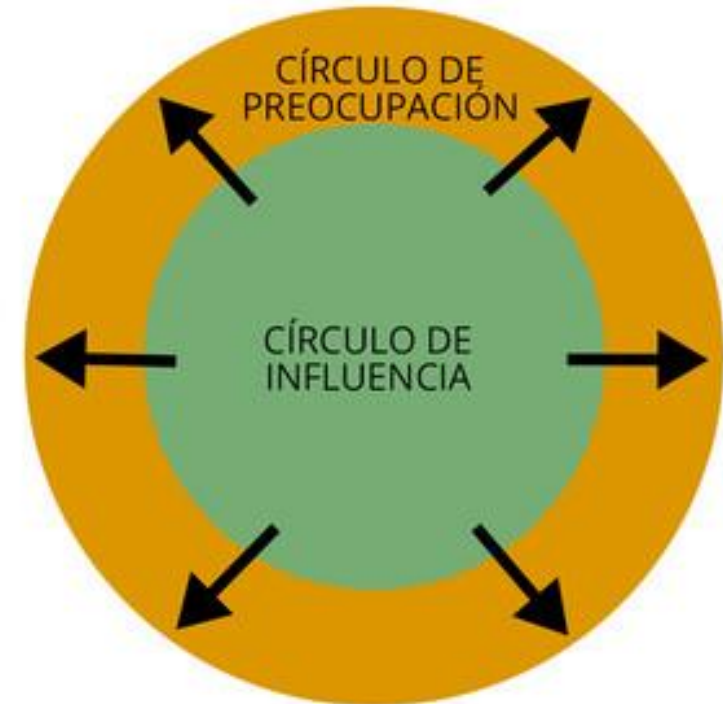


ACTITUD REACTIVA
(Me preocupo)



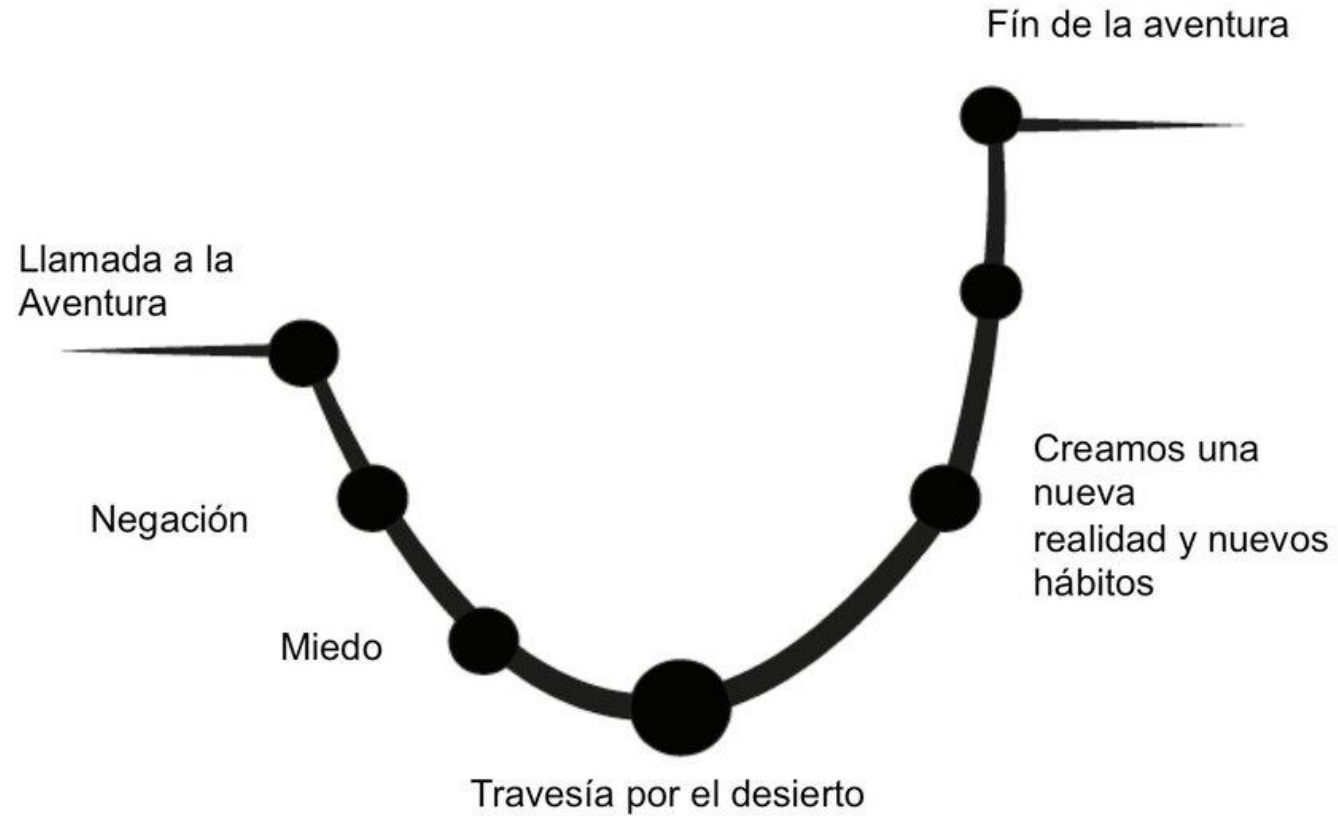
VICTIMA

ACTITUD PROACTIVA
(Me ocupo)



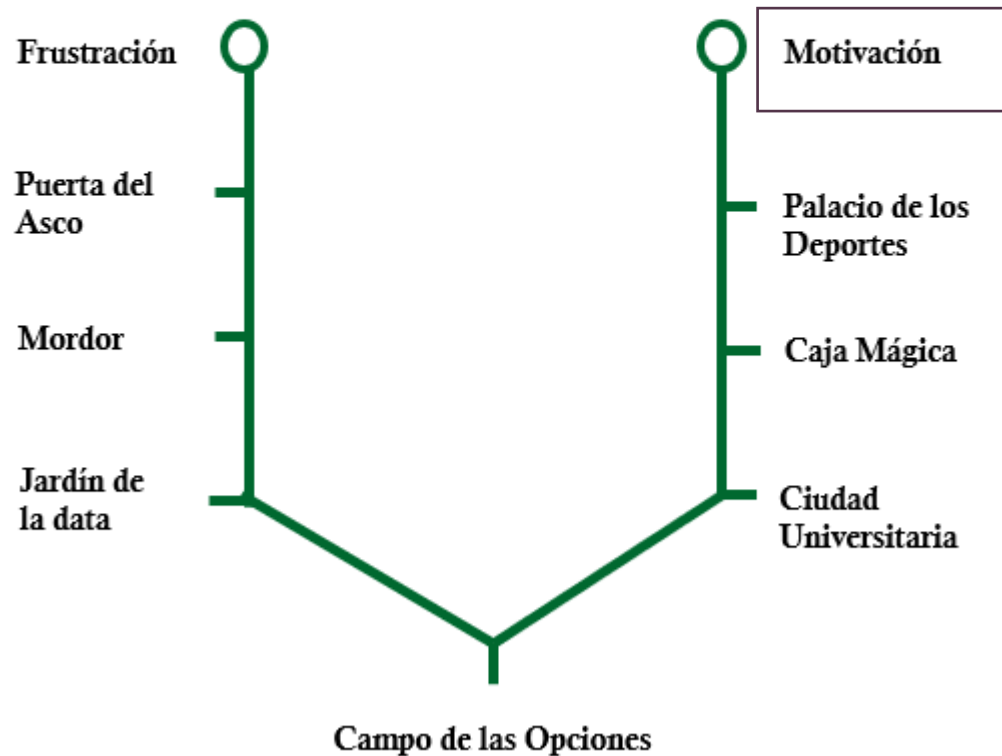
PROTAGONISTA

LA CURVA DEL CAMBIO

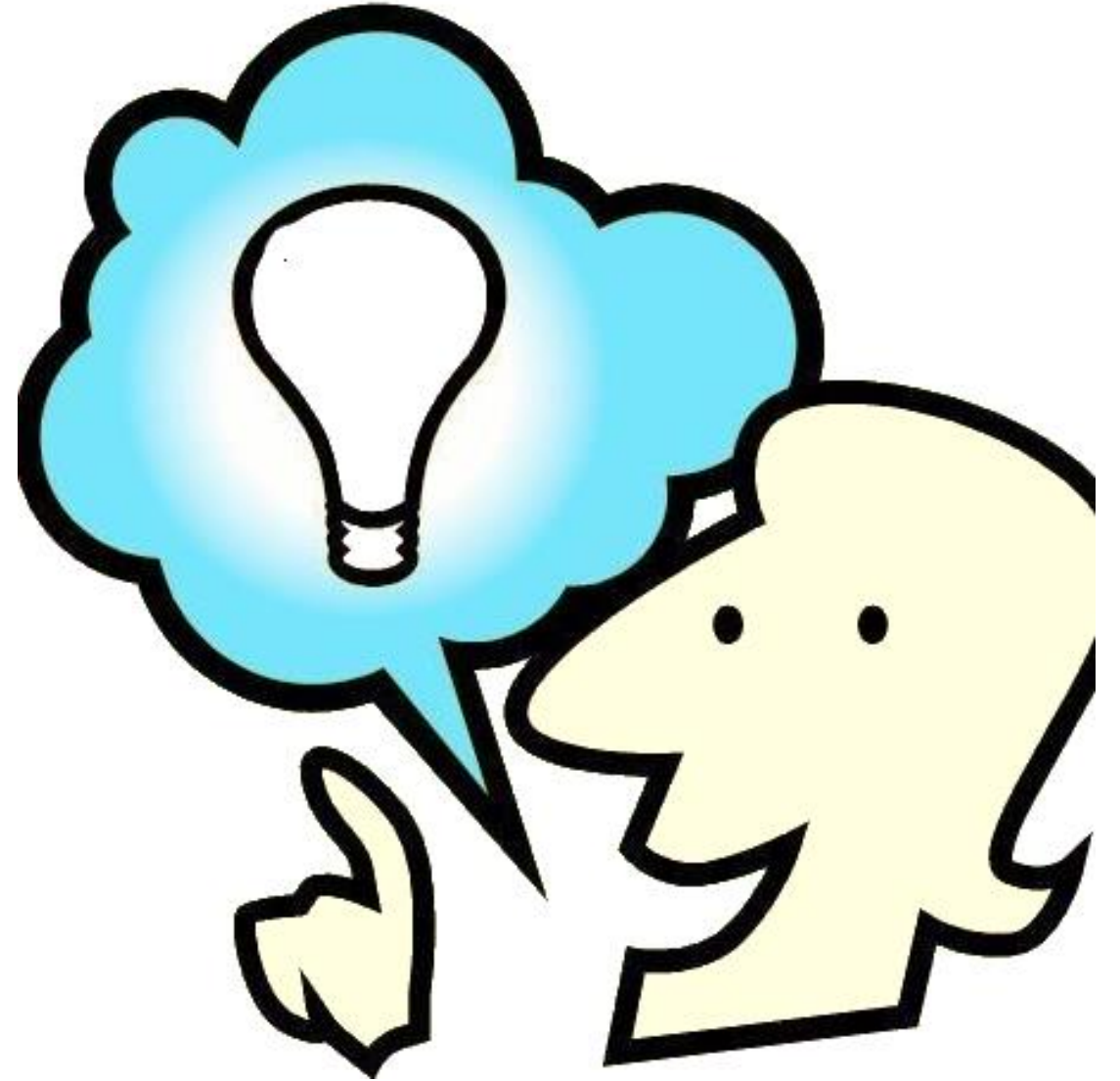


Fuente: Jericó, Pilar (2010) : Héroes Cotidianos, Planeta

LA LÍNEA DE LA ESPERANZA...



¿QUÉ ME
LLEVO?



GRACIAS



Susana Muñoz Miguel
HUMAN VISION CONSULTING
