GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo lidiar con la frustración emocional

Actualidad Empresarial | 26/07/2023 | 00:00

La frustración emocional es un sentimiento común que se produce cuando las expectativas de una persona no se cumplen. Si esta sensación es constante y no se logra gestionar de la forma correcta, con el tiempo, puede afectar negativamente a la calidad de vida de las personas, así como su desempeño en el área laboral, familiar y personal. En los casos más graves, puede llevar a desarrollar depresión, una enfermedad que afecta al 5 % de la población adulta.

En este sentido, los especialistas recomiendan buscar la ayuda de un terapeuta como Míriam Pascual cuando el sentimiento supera la capacidad de gestión emocional del individuo. Esta profesional es neurópata coach y maestra de Reiki, experta en inteligencia emocional y programación neurolingüística (PNL).

Consejos para lidiar con la frustración emocional

En diversos momentos de la vida es posible que aparezca la frustración como señal de malestar emocional ante un objetivo. Para manejar este sentimiento, el primer paso es reconocer y aceptar aquello que la persona experimenta, sin reprimirlo, ya que al negarlo se puede alimentar el nivel de frustración. Una vez se detectan los síntomas, se debe identificar la causa del disgusto.

Dicho origen se debe evaluar. En ocasiones, las expectativas poco realistas pueden contribuir a la frustración. Por ello, ajustar las aspiraciones a metas más realistas ayuda a manejar las emociones.

Asimismo, para trabajar el estrés y la tensión en el cuerpo, es necesario aprender técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga. Además, realizar actividades que aporten alegría y diversión puede funcionar como una válvula de escape saludable para liberar la frustración acumulada y mejorar el estado de ánimo general.

Por último, es importante buscar apoyo emocional, ya sea con un amigo, un miembro de la familia o un terapeuta que acompañe el proceso de gestión.

La importancia de superar la frustración con un terapeuta

Cada persona presenta señales y niveles de frustración diferentes. Por esta razón, para algunos puede resultar un sentimiento abrumador. En estos casos, el terapeuta ofrece un espacio seguro

y confidencial donde los individuos pueden expresar y explorar sus emociones de manera abierta y sin juicio.

Un ejemplo de ello es Míriam Pascual. La profesional pone a disposición de sus pacientes un servicio de consulta diseñado para adaptarse a las necesidades específicas de cada persona. En el proceso, ayuda a los clientes a identificar las causas subyacentes de su frustración emocional y ofrece herramientas y estrategias personalizadas para abordar de manera efectiva las emociones. Esto incluye la gestión del estrés, la comunicación asertiva y la práctica de la autocompasión.

La especialista también puede apoyar en procesos de duelo, problemas de relación, estrés laboral o problemas de autoestima. Para esto, realiza consultas online y presenciales en Girona.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/212764-como-lidiar-con-la-frustracion-emocional.htm