

Por A otro nivel

Cuando nos  
ataca la



# Frustración

"En medio de la dificultad se encuentran las oportunidades"

**Albert Einstein**

EL 4 de diciembre de 1982 nació en Melbourne (Australia), **Nick Vujicic**.

Hijo de un pastor y una familia cristiana entregada al ministerio.

**Nick** nació sin brazos ni piernas. Sus padres cuentan la frustración enorme que sintieron al ver cómo su primer hijo llegaba al mundo de una forma inesperada por ellos.

La frustración surge en el ser humano cuando los eventos de nuestra vida no son compatibles con lo que habíamos pensado. Cuando nos llegan episodios de vida que no esperábamos, nuestra mente tiene la capacidad de reaccionar de varias formas, algunas productivas y otras sumamente destructivas.

## POR EJEMPLO:



### Reacción Productiva:

Cuando llega un evento y tenemos la capacidad mental para evaluar y obtener una perspectiva positiva del mismo, logrando mantener una emoción positiva con el propósito de tomar las mejores decisiones ante la situación.



### Reacción Destructiva:

Cuando llega un evento a nuestras vidas y no tenemos la capacidad para evaluar objetivamente la situación. Mostramos una mentalidad de preocupación, sentido de pérdida, falta de control y desesperación, entre otras. Cuando le damos más valor a lo negativo de la situación y adquirimos emociones que nos restan fuerzas para tomar decisiones que sean de beneficio a nuestra vida, estamos reaccionando de forma no productiva, y en muchos casos, destructivas.

En muchas ocasiones tenemos planes y cuando pensamos en ellos, literalmente estamos viviendo en nuestras mentes una y otra vez los anhelos de nuestro corazón. En el caso de los padres de Nick, sus imágenes eran las de tener un niño normal y esperaban con entusiasmo el momento de comenzar a vivir en su realidad lo que habían visto una y otra vez en sus mentes. Tenían su cuarto preparado con su ropita y todos los detalles para recibir a su primer hijo. Esto funciona en nuestra mente como un ensayo y con esta preparación estamos ensayando también las emociones que asociamos a ese evento.

Prácticamente todos vamos a experimentar frustración en algún momento de nuestra vida, ahora bien, nuestra meta es lograr que nuestra mente pueda escoger mejores patrones de pensamiento y evitar el utilizar la frustración como método de respuesta ante las situaciones que no son necesariamente lo que esperábamos.

## ¿CÓMO LO HAGO?

La frustración llega a nosotros por una simple razón, por la forma de evaluar los eventos y la forma de proyectar al futuro los efectos secundarios de lo que nos está pasando. Si te das cuenta, cuando una persona está frustrada, por lo general está enfocada en lo terrible de la situación, repitiendo una y otra vez patrones de pensamientos negativos. Si ya tiene experiencia en este asunto de la frustración, ha desarrollado la habilidad de conectar su evento actual con todas las cosas negativas que le han ocurrido últimamente.

En ocasiones comienzan a declarar cosas negativas sobre su futuro, el cual no está creado todavía. A continuación presentamos un sistema que puedes aprender para evitar que te atrape la frustración. Recuerda que lo que estamos aprendiendo en estas sesiones es a programar nuestra mente para que utilice los mejores patrones de pensamiento posible.

## PREGUNTAS GUÍAS PARA NUESTRA MENTE EN CASO DE FRUSTRACIÓN.

- 1 ¿Qué me está afectando realmente?
- 2 ¿Qué emociones me hace sentir esta situación?
- 3 ¿Cómo me quiero sentir?
- 4 ¿Qué tengo que hacer?
- 5 Tomar acción inmediata
- 6 Repetir constantemente todos los beneficios que obtendré al tomar acción en la dirección correcta.

Esto fue exactamente lo que hicieron los padres de Nick, decidieron que ellos iban a educar a su hijo como un niño sin impedimentos. Esta frase es impresionante, pues lo que algunos utilizan como impedimentos otros lo utilizan para obtener bendición a su vida y las vidas que le rodean. Los impedimentos son una posición mental, y esto Nick y su familia lo demuestran muy bien. Los padres de Nick tuvieron que ir a la corte para que permitieran estudiar a su hijo en la corriente regular y no con los niños impedidos, cosa que logró, no sin antes dar una buena batalla legal.

El propio Nick reconoce el daño que causó en su vida la frustración al utilizar patrones de pensamientos destructivos. Pensaba constantemente en las cosas que aparentemente no podía hacer y las que aparentemente no podría hacer cuando fuera grande. Hoy declara que esa forma de pensar que casi lo lleva al suicidio era todo basura. En su juventud escuchó una frase que en lo personal ha sido de gran aliento en mi vida. Al igual espero que tenga el mismo efecto que ha causado en nuestras vidas la frase que escuchó y le dio una nueva perspectiva: " Todo obra para bien a los que aman al Señor Jehová". Nick creyó en esa declaración y comenzó a pensar en forma productiva, ¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué tengo que hacer?

Hoy día Nick es totalmente independiente, se lava los dientes, se afeita, se viste, practica la natación, cocina, entre otras cosas. Tiene un bachillerato en comercio con una maestría en planificación financiera y contabilidad. Es conferenciante internacional y viaja el mundo ofreciendo conferencias de motivación y compartiendo su historia. Es hermoso ver cómo las personas sueltan sus aparentes impedimentos, la mayoría mentales, al toparse con alguien como Nick, quien mira la adversidad a los ojos y con una sonrisa decide hacer lo mejor con lo que la vida le entregó.

**Adelante Campeón, Adelante Campeona. Muchas bendiciones!!! Te desean tus amigos de A Otro Nivel Enterprises.■**