



POSGRADO EN NEUROEDUCACIÓN (ON-LINE)

MÓDULO 2

TEMA:

FRUSTRACIÓN- APOYO FAMILIAS Y ALUMNADO

CAPÍTULO 1

EQUIPO

LORNA ORTIZ

CAROLINA MORALES

SAGRARIO ROGER

MARTHA COLORADO

ENERO 2022

CAPÍTULO 1

1. GENERALIDADES DE LA FRUSTRACIÓN

a. Definición:

- Cuando una persona tiene un impulso o deseo y es incapaz de satisfacerlo, se produce la frustración y el individuo tiene diversas formas de actuar para afrontarlo: siendo agresivo, estando triste, con rabia, con ansiedad, etc. (Cabellero, 2009). De este modo, se puede definir la tolerancia a la frustración como la capacidad para resistirse a eventos adversos, difíciles o estresantes en que el individuo demora su impulso o respuesta, y continúa a pesar de estas contrariedades (Ventura-León, CaychoRodríguez, Vargas-Tenazoa, y Flores-Pino, 2018). Existe un gran número de personas que son incapaces de aplazar su satisfacción, o de soportar contratiempos, es decir, tienen una baja tolerancia a la frustración, lo que les provoca aumentar la atención en todo lo negativo de las situaciones, siendo más sensibles a estas (Cabellero, 2009).
- Escalona., Elgier,, Galvagno y Mustaca (2021) la definen como una de las emociones que se manifiestan frecuentemente, es una reacción emocional, cognitiva, fisiológica y neural del organismo que se desencadena cuando existe una discrepancia negativa entre un incentivo esperado con el que realmente se recibe. Algunos ejemplos de eventos de frustración son: la pérdida de seres queridos, salir aplazado en un exámen cuando se presumía que iba a ser aprobado con muy buena nota o ser despedido de un trabajo.
- La frustración es una emoción que puede ser definida como “un sentimiento estrictamente desagradable, en la que una persona deposita previamente todos sus esfuerzos físicos, psíquicos, actitudes,

aptitudes y tiempo, con la finalidad de alcanzar un objetivo establecido y a su vez, obtener la anulación del mismo.” (Haykal, s.f.)

- Abram Amsel, por su parte, desarrolló una **“Teoría de la Frustración”** mientras llevaba a cabo trabajos de laboratorio, en donde se percató que la frustración es una emoción de desagrado que aparecía cuando había una interrupción sorpresiva en el accionar de un objetivo. Dicha respuesta emocional, afectaba el desempeño para continuar trabajando en la meta propuesta, pues surgen distintas respuestas ante este impedimento, por ejemplo, evitación: caminar más lento cuando la tarea consistía en recorrer un pasillo para alcanzar la recompensa, luego de que esta había sido retirada. (Baquero y Gutiérrez, 2007).

Dentro de la misma Teoría de la Frustración, se define la frustración primaria y la secundaria. La frustración primaria, hace referencia a la persistencia e incremento del esfuerzo en la tarea realizada, provocada por la disminución o ausencia de la recompensa, es decir, cuando notamos la ausencia de recompensa, comenzamos a esforzarnos más, invertir el doble de tiempo o prestar total atención a la actividad. Esta como menciona Mustaca (2017) “es una respuesta incondicionada” (p.68), es decir es una acción inconsciente, como lo es el hecho de secretar saliva al observar un alimento cuando estamos ante una comida que nos gusta mucho.

Por otra parte, la frustración secundaria es la respuesta que viene después de la frustración primaria, como una respuesta aprendida o condicionada que aparece cuando se adelanta “la situación de interrupción de recompensa y genera respuestas Las respuestas que provoca son de conflicto y ansiedad, debido a que los estímulos están asociados con dos tipos de respuestas: apetitivas o aversivas” (Mustaca, 2017, p.68). Un tipo ejemplo de este tipo de respuesta es la evitación, comenzar a caminar más lento cuando la tarea consistía en recorrer un pasillo hasta alcanzar el premio; se disminuye el rendimiento como medida de evitación del malestar. (Baquero y Gutiérrez, 2007).

b. Clasificación de la frustración dentro de las emociones:

En la teoría de las emociones existen diversas clasificaciones de las emociones. La clasificación a la que nos referiremos en este documento se apoya en la denominada “Universo de las emociones” de Rafael Bisquerra, en su libro de igual nombre y con la colaboración de Eduardo Punset.

En esta se plantea como todas las emociones se pueden agrupar en grandes familias de emociones. Por ejemplo, en la familia de la ira se incluyen rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, etc. Vamos a considerar a las *familias* como *galaxias de emociones*.

En cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo. A veces parecen sinónimas, pero en el fondo son matices dentro de la familia.

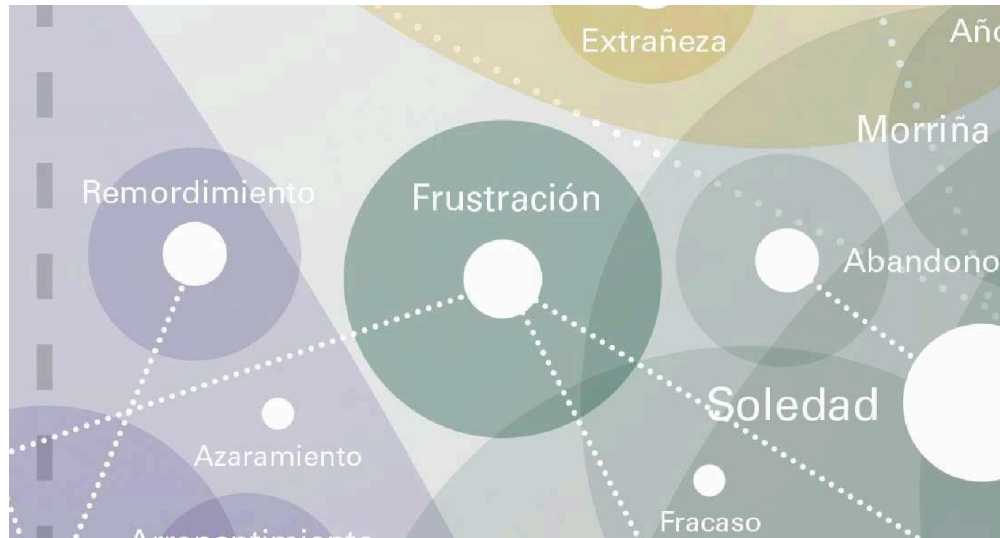
Las grandes galaxias espirales son miedo, ira, tristeza, alegría, amor y felicidad. Como galaxia espiral barrada tenemos la sorpresa. Como galaxias elípticas están las emociones sociales y las emociones estéticas. Como galaxias irregulares pequeñas están el asco y la ansiedad.

Cada galaxia de emociones se denomina de forma genérica con el nombre de una de ellas. Por ejemplo, la ira representa a toda la galaxia; lo mismo respecto a miedo, tristeza, alegría, etc. Son palabras que tienen un sentido general como denominación genérica de la galaxia y un sentido específico como estrella principal de la misma galaxia.

Dentro de la galaxia de la tristeza se incluyen: pena, dolor, pesar, duelo, desconsuelo, abatimiento, sufrimiento, disgusto, aflicción, amargura, preocupación, desaliento, pesimismo, desgana, nostalgia, melancolía, añoranza, morriña, soledad, abandono, desilusión, desolación, decepción, **frustración**, humillación, depresión, etc.

Desde el descubrimiento de las galaxias se pensaba que todas las estrellas se encontraban concentradas en ellas. Estudios publicados en la revista Science a finales de 2014 rompen con esta idea. Parece ser que más de la mitad de las estrellas del universo se podrían encontrar en espacios intergalácticos no concentrados en galaxias, como se creía.

En el universo de las emociones también se observan algunas cuya ubicación no es fácil. Así, tenemos por ejemplo la esperanza, que podría



La experiencia de la frustración activa otra emoción, principalmente ira o tristeza. Por eso hemos colocado la frustración entre la galaxia de la ira y la galaxia de la tristeza.

Tolerancia a la frustración designa la capacidad de afrontar una situación adversa de manera adaptativa. Es la capacidad de aguante, de no responder con agresividad o con excesiva tristeza. También es la capacidad de continuar las acciones emprendidas a pesar de las frustraciones y adversidades. Una persona que tiene un nivel alto de tolerancia a la frustración necesita una frustración muy alta para que se enfade, se ponga triste o tenga miedo. La tolerancia a la frustración es una capacidad susceptible de aprendizaje. Un nivel alto de tolerancia a la frustración indica madurez y equilibrio personal.

Las personas con tolerancia a la frustración se caracterizan por tener un estilo de vida más agradable y con menos estrés. No intentan escapar de las situaciones para no sentir frustración, sino que las afrontan de forma apropiada. Aceptan con más facilidad el dolor. Su comportamiento representa el adagio popular “al mal tiempo buena cara”.

c. Reconocimiento interno de la frustración:

Todas las personas experimentamos emociones continuamente. Creemos que sabemos lo que son las emociones. Pero si nos preguntan

qué son, en su esencia, es probable que tengamos dificultades para explicarlo. Probablemente daremos ejemplos de emociones; quizás expondremos qué nos provoca ciertos sentimientos. Pero describir lo que nos pasa por dentro cuando experimentamos emociones, esto ya es más difícil.

Para entender lo que es una emoción, lo mejor es experimentarla. Esto ayuda a entender mejor lo que nos pasa por dentro.

En la exposición que sigue nos basamos en el libro Psicopedagogía de las emociones, al cual le remitimos para más detalles sobre lo que son las emociones.

Analicemos con más detalle qué es lo que pasa al experimentar una emoción. En primer lugar, una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El hecho puede ser externo o interno (un pensamiento); por lo tanto, puede ser un evento actual, pasado o futuro; real o imaginario; consciente o inconsciente. Un acontecimiento interno puede ser un dolor de muelas que anticipa la visita al dentista; imaginar un logro que me hace ilusión, una fantasía, etc. El acontecimiento también se denomina estímulo.

Para desarrollar esta conciencia o inteligencia emocional se nos plantean una serie de tareas que al asumirlas crearán una estrategia para el manejo de las emociones. Estas tareas son: reconocimiento de la emoción, regulación, expresión, narración y creación de significados y favorecen la toma de conciencia emocional.

El reconocimiento de la frustración como el de todas las demás emociones, consiste en conocer la propia emoción y la misma en los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean.

Conviene no perder de vista que las relaciones familiares y sociales son una fuente de satisfacción; pero al mismo tiempo pueden ser una fuente de conflicto. Nos encontramos ante la ambivalencia de que las relaciones pueden ser una fuente de satisfacción y al mismo tiempo son

la principal fuente de frustración. Para bien o para mal dependemos del afecto y aprobación de los demás en mayor o menor medida.

d. Regulación:

Una de las formulaciones que se toman como referencia en cuanto a regulación de las emociones es la siguiente (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997, 2007):

Regulación emocional (emotional management). Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros.

Cuando algún estímulo se valora como relevante, activa la respuesta emocional. En este caso se produce una triple reacción: *neurofisiológica, comportamental y cognitiva*.

Nos enfocaremos en esta sección en el componente cognitivo. El componente cognitivo coincide con lo que se denomina *sentimiento*. El sentimiento es la emoción hecha consciente. Una vez que la emoción se ha hecho consciente, con la participación de la voluntad, la podemos alargar o acortar en el tiempo y en la intensidad. Esto es la regulación emocional. Imaginemos la diferencia de alargar la ira, la tristeza y la ansiedad; o acortar esas emociones y en contrapartida alargar la alegría, gozo, amor, solidaridad, fluir, bienestar y felicidad.

La educación del componente cognitivo incluye introspección, meditación, toma de conciencia de las emociones, activar la voluntad para regular las emociones, entrenamiento mental para el cambio emocional, etc.

Siguiendo a Martínez-Sánchez *et al.* (2002), hay que reconocer que la cultura ha ejercido un papel importante en la regulación emocional. En cada cultura y en cada época histórica se dan normas sociales sobre cómo hay que comportarse que implican a la forma de controlar y

expresar las emociones. La expresión emocional presenta diferencias importantes entre las culturas. El lenguaje emocional también es muy distinto según las culturas; algunas emociones no tienen un término específico en ciertas culturas. Pero también hay que añadir que muchos de estos aspectos han sido incorporados a los enfoques cognitivos.

La regulación emocional es la capacidad para gestionar las emociones de forma apropiada. Supone tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, tolerancia a la frustración, paciencia, etc. El resultado es una expresión emocional apropiada, regulación de la impulsividad, etc.

Cuando una persona tiene algún trastorno emocional que supera sus capacidades para afrontarlo con éxito necesita el apoyo de un especialista (psicólogo, psiquiatra). Hay que reconocer una ausencia generalizada de previsión. Una de las vías efectivas de prevención consiste en desarrollar competencias emocionales, entre las cuales está la regulación emocional. Desarrollar estas competencias, desde la familia, en la educación infantil, primaria, secundaria y a lo largo de toda la vida, con práctica y entrenamiento constante, es una de las estrategias más efectivas para la prevención.

El entrenamiento y la educación emocional podrían producir una mutación genética, tal como sugiere poéticamente LeDoux (1996), que haga más viable la regulación emocional. Pero para ello se requeriría mucha práctica a lo largo de generaciones.

e. Expresión:

Anteriormente habíamos mencionado como cuando algún estímulo se valora como relevante, activa la respuesta emocional. En este caso se produce una triple reacción: *neurofisiológica, comportamental y cognitiva*.

Ahora nos referiremos a la respuesta comportamental. El componente *comportamental* coincide con la *expresión emocional*. La observación del *comportamiento* de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, principalmente las

expresiones del rostro y el tono de voz aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales de la boca surgen de la actividad combinada de 23 músculos que rodean los labios y que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones en el cerebro. Su control voluntario es posible, pero normalmente no le prestamos atención y expresamos espontáneamente las emociones que experimentamos. Esto es importante, ya que nos permite tomar conciencia de que la expresión emocional se puede aprender; se puede regular a voluntad, con formación y entrenamiento. La expresión del rostro y de todo el cuerpo es la respuesta comportamental que expresa la emoción que siento.

La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, expresión matizada de la emoción, entrenamiento emocional, sonreír, etc.

Las teorías neodarwinistas tienen en común el estudio de la expresión facial como un elemento esencial de la emoción. La capacidad para reconocer expresiones emocionales es esencial en el proceso de adaptación al medio.

Tanto la expresión facial emocional como el reconocimiento parecen ser procesos innatos y universales. Se sabe que los animales superiores pueden reconocer expresiones de amenaza, sumisión, cortejo, etc.

Se ha demostrado que las estructuras cerebrales aprenden a relacionar las tensiones faciales con los estados emocionales. Cambiando voluntariamente la expresión facial se pueden modelar las percepciones emocionales. La demostración es fácil: ponga el lector una cara alegre y verá cómo siente una especie de alegría; poniendo una cara triste y preocupada se producen percepciones desagradables. La conclusión de las investigaciones es que la expresión facial puede regular la intensidad de las emociones, pero no puede sustituir una emoción por otra (Argyle, 1987).

Es importantísimo que aprendamos a desarrollar la correcta expresión verbal, facial, corporal y conductual de nuestras emociones. para eso la

clave está en darse cuenta, tomar conciencia de hasta qué punto mi cuerpo reacciona de forma automática, cuando experimento frustración o cualquier otra emoción y desde ahí, aprender a controlarlo mínimamente. Es decir haber dominado el paso previo, la regulación, y con este dominar eso que sentimos.

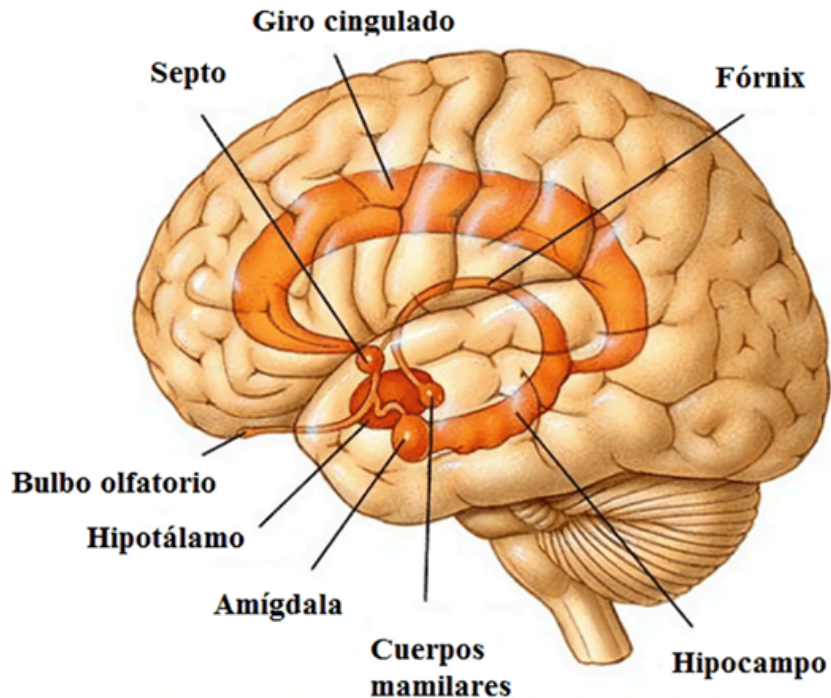
2. ¿QUÉ SUCEDE EN EL CEREBRO CUANDO ESTAMOS FRUSTRADOS?

Dado que, como mencionan Escalona., Elgier., Galvagno y Mustaca (2021) se ha mostrado que la frustración desencadena respuestas inmediatas incondicionadas conductuales, emocionales, fisiológicas y neurofisiológicas análogas a las que provocan la presentación de estímulos aversivos o su anticipación, tales como la ansiedad, el miedo, el estrés y el dolor” (p.3) es relevante conocer cómo funciona el cerebro ante estas respuestas.

Conozcamos algunas de las estructuras del cerebro y sus funciones para poder entender qué ocurre en el cerebro cuando surgen emociones de la galaxia de la ira (frustración).

El sistema límbico está formado por una serie de estructuras complejas, que se ubican alrededor del tálamo y debajo de la corteza cerebral. Es el principal responsable de nuestra vida emocional. Se considera de vital importancia también en la capacidad de motivación, la formación e integración de la memoria, el olfato y los mecanismos para mantenernos seguros.

Estructuras del Sistema Límbico

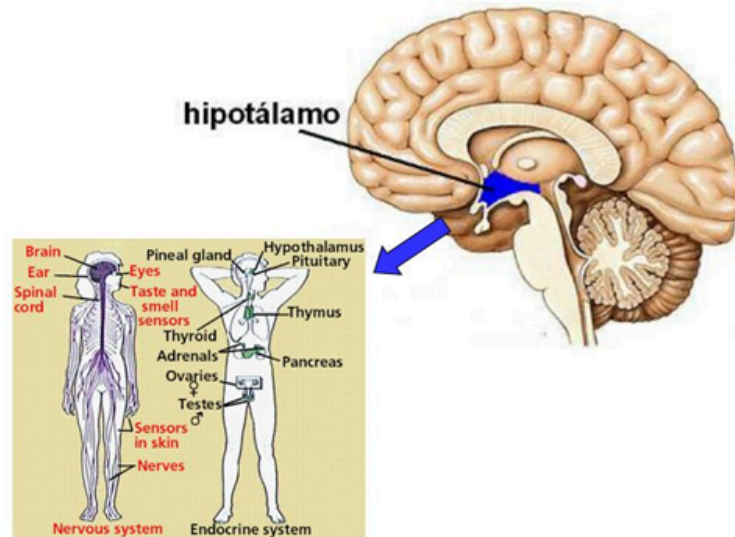


El giro cingulado o corteza cingulada se ocupa de modular y procesar la expresión de los matices sutiles emocionales. Interviene en la modulación de la voz (tristeza, felicidad). Se encarga del aprendizaje de la vocalización emocional, lo que facilita la formación de apegos a largo plazo, sobre todo el apego entre madre e hijo. Su estimulación produce sentimientos de ansiedad, placer y miedo. Se encarga de iniciar el comportamiento orientado a metas motivacionales significativas para el sujeto. Participa en el movimiento de manos y otros movimientos de tareas difíciles, o que implican memoria reciente. Se activa en situaciones que demandan un control ejecutivo, atención dividida, resolución de conflictos y mantenimiento de respuestas apropiadas. Realiza un papel básico en la atención selectiva.

El hipotálamo es responsable de regular el apetito, la sed, la respuesta al dolor, los niveles de placer, el enojo y el comportamiento agresivo, entre otros. Regula el funcionamiento del sistema nervioso autónomo

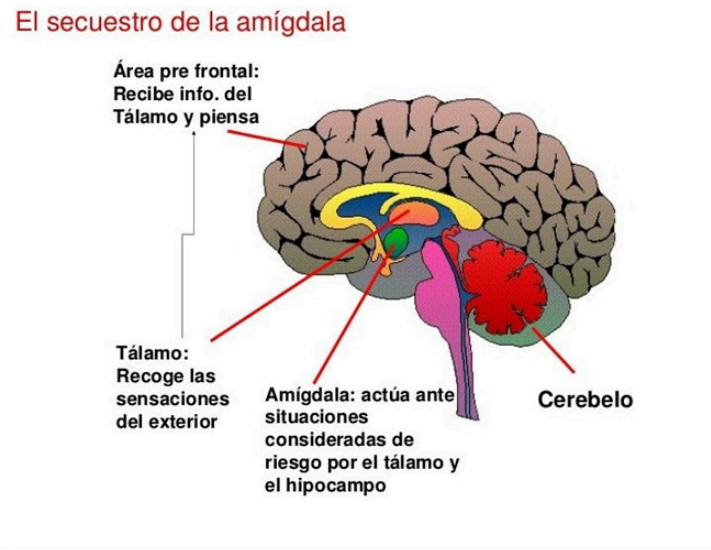
que a su vez regula cosas como el pulso, la presión arterial, la respiración y la excitación en respuesta a circunstancias emocionales.

El hipotálamo coordina al sistema endocrino con el sistema nervioso autónomo



El hipocampo es una estructura elongada que se halla ubicada justo detrás de la amígdala y está muy ligada a la memoria. Desempeña un papel muy importante en la emoción, porque resulta esencial para valorar el contexto en el que se producen los acontecimientos. Tenemos que tener en cuenta que ciertas afecciones emocionales como la depresión y el trastorno de estrés postraumático, por ejemplo van acompañadas de una disfunción del hipocampo. La actividad más importante relacionada con la formación del hipocampo es el aprendizaje y la consolidación de memoria: permite que la memoria a corto plazo se consolide y se convierta en memoria a largo plazo.

Las amígdalas cerebrales son esenciales para la capacidad de sentir ciertas emociones y de percibir las en otras personas, son elementos clave para: nuestras experiencias emocionales, dan significado emocional a las experiencias, respuesta del organismo al estrés y el proceso de aprendizaje y memoria.



La neurociencia nos enseña que cualquier conducta compleja como la emoción no se asienta en una sola región cerebral, sino en la conjunción de distintas regiones cerebrales. En el libro de Daniel Goleman: Emociones Destructivas se señala que no existe ningún centro concreto que regule el funcionamiento de la emoción, lo que quiere decir que requiere de la integración de diferentes regiones de la corteza cerebral. Richie “mencionó en este sentido que varias regiones corticales como el lóbulo frontal, ubicado justo detrás de la frente, una zona que resulta esencial para la regulación de las emociones”. También destaca el lóbulo parietal, en el que se unifican las representaciones procedentes de todos los sentidos, como la visión, la audición y el tacto por ejemplo, señaló que el lóbulo parietal representa un papel fundamental en las representaciones mentales como por ejemplo cuando imaginamos algo como “el ojo de la mente”.

Enfocado en las emociones destructivas y a sus regulación como él le llamó, se centró en los lóbulos frontales, que son los centros ejecutivos

del cerebro y desempeñan un papel fundamental en la regulación de las emociones. Luego nos pidió que llevemos nuestra atención a la amígdala formada por un par de estructuras del tamaño de una nuez de cerca de 1,5 centímetros cúbicos, ubicadas a ambos lados del cerebro, otra región esencial para las emociones que se halla sepultada en la región conocida como sistema límbico, ubicada en medio del cerebro. "La amígdala -Richie- resulta fundamental para cierto tipo de emociones negativas, como el miedo, por ejemplo."

Continuando una visión general de la neuroanatomía pasando entonces por el hipocampo, una estructura elongada que se halla ubicada justo detrás de la amígdala y que está muy ligada a la memoria. El hipocampo desempeña un papel muy importante en la emoción, porque resulta esencial para valorar el contexto en el que se producen los acontecimientos

Para finalizar Ruetti y Jutel (2010) hacen una recapitulación de los efectos de la frustración que nos parece importante compartir:

- Aumento de los niveles de corticosterona. Es una hormona que se segrega en momentos de ansiedad. Suele ser la causa de que en muchas ocasiones, nos quedemos en blanco cuando intentamos pensar en algo

- Cambios en el sistema opioide que es el encargado de controlar el dolor, los comportamientos adictivos y la recompensa mediante las acciones farmacológicas.

- Alteraciones en la percepción del dolor.

- A nivel comportamental, se observan respuestas como llantos en bebés, aumento de la actividad locomotriz, rechazo a consumir el reforzador devaluado, respuestas de evitación y escape, y conductas agresivas hacia el entorno o hacia otros animales.

BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA

1. Baquero, A. y Gutiérrez, G. (2007) Abram Amsel: Teoría de la Frustración y Aprendizaje Disposicional. Revista Latinoamericana de Psicología, 39 (3), 663-667 Haykal, I. (s.f.)
2. La Teoría de la Frustración de Abram Amsel. Recuperado de: Amsel <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-frustracion-abram-amse> l.
3. Documento: Autoconcepto, autoeficacia y tolerancia a la frustración: en niños con y sin dificultades de aprendizaje, página 14. Sitio Web: https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/43551/TFM_Montero_Lopez_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
4. Bisquerra, Rafael. (2016): Universo de emociones. Ediciones compartir, pag. 53, 87 y 88.
5. Daniel Goleman: Emociones Destructivas, pág. 107, 108 y 109
6. Ruetti, E. y Justel, N. (2010). Bases neurobiológicas de la frustración. RACC. 2 (3). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3823096>
7. Escalona, M., Elgier. A., Galvagno. L., y Mustaca. A. (2021). Frustración, temperamento y vulnerabilidad social en bebés: estudio comparativo. Liberabit. 27 (1). Liberabit, 27(1). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.06>
8. Mustaca, A. (2018). Frustración y conductas sociales. Avances en Psicología Latinoamericana. 36 (1). Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4643>
9. Bisquerra, Rafael. (2009): Psicología de las emociones. Editorial Síntesis, pág.36, 53, 87, 88, 164 y 236.