



## NO ME PIDAS QUE NO VUELVA A INTENTAR...

Frustración. Dos erres con tan poca distancia entre ellas ya huelen mal, o al menos resulta difícil (prima hermana de procrastinación). No tenemos pruebas ni dudas que el señor o señora latín que inventó esas palabras no pretendía hacer referencia a algo suave, simple o agradable.

"Como evitar la frustración" puede ser un excelente título para post de Instagram o libro de autoayuda, pero es un título pésimo para afrontar la realidad.

Vivimos transitando procesos en un intento por alcanzar resultados esperados. Comenzamos relaciones, proyectos, carreras, inflados de expectativas indiscriminadas (propias, culturales, religiosas, familiares). Esta es nuestra realidad, si no te sentís identificado con este párrafo, lanza la primera piedra.

La realidad, gracias a Dios, **nos recuerda**, a veces más amorosamente y otras veces no tanto, que no se va a acomodar a nuestra forma de verla. **¿Que será lo que nos olvidamos?**

Por primera vez, nuestra ficción le gana a la realidad.

### "Más allá de tus pies"

Agustina Jurczuk

Licenciada en Kinesiología y Fisiatría

*"Te encontrás de pie, con las rodillas bien extendidas, tomas aire profundo y al soltarlo estiras tus manos en dirección a tus pies, ¿llegaste a alcanzarlos?"*

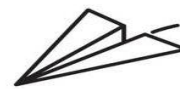
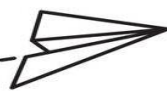
*Mi nombre es Agustina, soy instructora de pilates y stretching, y te puedo contar que la mayoría de mis alumnos me responden con un "no, no puedo", "no voy a llegar tan fácil", "me cuesta", "no tengo flexibilidad."*

*Para contextualizar un poco, si hablamos de flexibilidad la podríamos definir como la capacidad que tienen nuestros músculos de adaptarse, mediante su alargamiento, a distintos grados de movimiento articular, soportando cambios, sin que exista peligro de romperse.*

*Entonces, si nuestros músculos tienen esa capacidad, ¿por qué yo no llego a tocarme los pies? La respuesta podría ser simplemente porque elegimos creer que no podemos, sin intentarlo.*

*Lo contrario a la flexibilidad diría que es la "rigidez". Y te lo explico de la siguiente forma: te encontrás de pie, con las rodillas bien extendidas, tomas aire profundo y al soltarlo estiras tus manos en dirección a tus pies... pero nunca los alcanzas. Siempre te quedas en el mismo lugar, con el mismo movimiento, e incluso con el pasar del tiempo, o retrocedes o frente al cambio te "rompes".*

*Lo más lindo de la flexibilidad es que cualquiera la puede conseguir, porque como dijimos anteriormente, es una capacidad que todos nuestros músculos tienen. Tener un cuerpo disponible te hace vivir de una manera sana y libre. Y yo te aseguro, que si te propones trabajarla cada día un poquito, vas a llegar más allá de tus pies".*



¿Sabes qué? La frustración es como una señal luminosa que nos indica que estamos totalmente comprometidos con lo que hacemos, que nos importa de verdad el resultado. Es como una llamada de atención que nos dice: "¡Che, acá hay pasión!"

La frustración puede ser el empujoncito que necesitamos para buscar soluciones, superar obstáculos y no rendirnos en nuestra búsqueda de metas y sueños. ¡Es el impulso extra que nos hace decir "¡Intentemos!" cuando parece que todo está en contra!

En realidad, la frustración tiene ese poder de desatar nuestra creatividad y sacar a relucir nuestra astucia. Nos desafía a pensar fuera de lo común, a buscar otros caminos y a aprender de nuestros errores como auténticos maestros.

Es como un recordatorio constante de lo importante que es para nosotros alcanzar el éxito. Nos hace recordar por qué nos levantamos cada mañana con energía y pasión, por qué invertimos tanto tiempo y esfuerzo en nuestras amistades, nuestras pasiones y nuestras carreras. Porque sabemos que valen la pena y que la frustración es solo una pequeña parada en el camino hacia la grandeza.

Así que, ¿por qué no pensar a la frustración como un/a aliado/a que juega en tu equipo, a tu favor? La próxima vez que te encuentres frustrado/a, ¡intenta sonreír! Tomate un momento para apreciar ese fuego interior que te impulsa y asegurate que estás viviendo la vida a pleno. Después de todo, la frustración y el éxito son dos compañeros/as de viaje inseparables. ¡Vamos a disfrutar de ambos/as mientras estiramos e intentamos!

### "La frustración como una aliada en el desarrollo"

Antonio Gamez,

Director del Centro de Atención Familiar de la Universidad de Montemorelos (México)

*"¿Cómo te sentirías si estudiaras mucho para un examen y no obtienes el resultado esperado? Imagina que realizaste un gran esfuerzo en tu preparación profesional y no logras conseguir el puesto laboral que quieres, ¿qué sentirías?"*

*Déjame contarte cómo me sentí en algún momento de mi vida, cuando intenté ingresar a la universidad y tuve que esperar seis meses más por no obtener un puntaje alto, o cuando*

*después de cursar tres años de estudio, descubrí que la profesión que elegí no era lo que deseaba. En esa etapa me inundaba la decepción, el enojo y un gran sentimiento de vacío.*

*Cuando fijamos nuestras propias exigencias en la vida, alineadas a nuestros anhelos, también nos arriesgamos a enfrentar momentos de frustración y desaliento, donde pareciera que no logramos descubrir nuestros talentos y habilidades. Reconozco que no es un lugar cómodo en el cual estar, sin embargo, ese momento representó una oportunidad crucial de crecimiento en mi historia.*

*Una estrategia que puede ayudarnos a sobrellevar una etapa así, es el flexibilizar nuestras expectativas y tomarnos el tiempo de identificar nuestras capacidades, habilidades e ideales. Al permitirnos imaginar más de un solo escenario en el que podríamos desarrollarnos, mientras nos conocemos un poco más, nos coloca en un panorama más realista para retomar la motivación y el compromiso.*

*La frustración, en este sentido, podría ser más positiva que negativa, ya que nos desafía a recalcular nuestro camino para ser más eficaces y agudiza nuestros objetivos.*

*¿Cómo quieres afrontar la frustración? ¿Cuán dispuesto estás a verla desde una perspectiva diferente? ¿Será tu aliada?*

*Recuerda que no estamos definidos por nuestras dificultades, sino por la manera en que enfrentamos cada una de ellas."*

**Alumno/a autoexigente, somos parte de tu club, de aquellos a los que les cuesta sentirse satisfechos. De aquellos que creemos que el ejercicio de Agustina solo tiene sentido si llegamos a tocarnos los pies.**

Pero ¿y si no llegamos?

Dos frases incómodas para el club de los autoexigentes son: "Es lo que hay" y "Hago lo que puedo". Las decimos con resignación. ¿Qué pasaría si decimos esas mismas frases con tono de afirmación, seguridad y hasta, si querés, orgullo? Al final "es lo que hay" es aceptación de la realidad y "hago lo que puedo" es una expresión de completa lógica (no conozco alguien que haga lo que no puede).

¿Me frustré por no llegar a tocarme los pies? Es lo que puedo. Gracias, frustración, porque me vas flexibilizando. Mañana sigo...

Chau



- Nacho y Seba

[ignacio.aguero@uap.edu.ar](mailto:ignacio.aguero@uap.edu.ar)



[sebastian.jalifi@uap.edu.ar](mailto:sebastian.jalifi@uap.edu.ar)

📍 - CAE

[cae@uap.edu.ar](mailto:cae@uap.edu.ar)

