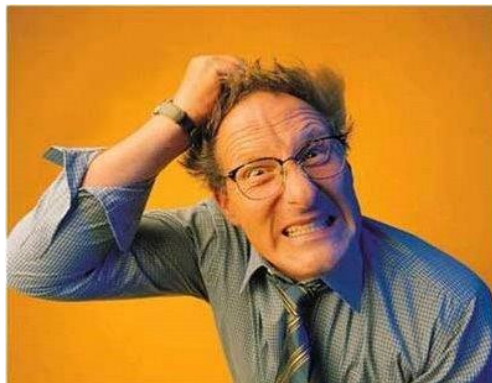


## FRUSTRACION Y/O CONFLICTO



Una **frustración** consiste en satisfacer un motivo logrado, las **frustraciones externas** son inevitables, porque siempre existen ciertos factores en la situación de una persona que no le dejan lograr plenamente lo que desea, ya sea en una depresión económica, puede estar privado de la oportunidad de ganar lo suficiente para sostener una familia, esta imposición viene desde fuera o la muerte de un esposo o esposa, madre o padre, hijo o hija esto puede perturbar hondamente sus sentimientos de seguridad emocional.

Las **frustraciones internas** proceden dentro del individuo proviene de alguna incapacidad para satisfacer un deseo o una necesidad por temor a las consecuencias, por inhibiciones o conflictos, las frustraciones internas representan para la personalidad del individuo una amenaza más seria que las externas ya que producen una considerable tensión emocional. Los temores, inhibiciones y conflictos, que impiden que el individuo haga lo que quiere e incluso lo que es capaz de hacer, han sido adquiridos y forman parte de la persona.

Todos en algún momento hemos pasado por una frustración, nuestro problema actual consiste en no frustrarnos tanto que perdamos la confianza en nosotros mismos, todos hemos de comer para vivir. La frustración del hambre produce la muerte, por muy intenso que sea nuestro deseo de vestir elegantemente y tener un auto lujoso, podemos vivir sin estas cosas. A lo que voy es que la frustración produce agresión y esto es malo para nuestra higiene mental y para todo lo que acontece en nuestra actualidad, aunque nos esté constando mucho poder vivir esta nueva modalidad en donde debemos estar más conscientes de nuestra salud, debemos incorporarnos a los cambios que esta pandemia nos esta enseñando, está en nosotros no olvidarnos y sostener el amor propio.

Cuando la agresión se vuelve hacia adentro es más peligrosa para la salud mental del individuo que cuando se exterioriza. En vez de culpar a los demás, el individuo se culpa a sí mismo. A nadie le hace daño un poco de autocrítica. Todos deberíamos conocer y aceptar nuestras limitaciones, pero la limitación de nuestro propio yo puede ser llevada a tales extremos, el yo destruye, psicológicamente, como ocurre en la esquizofrenia o

físicamente el suicidio. Ningún individuo puede tolerar esta autoagresión por un tiempo indefinido. A la larga se ve forzada a hallar algún escape.

Los cambios en la percepción del yo se traducen inevitablemente en cambios en la conducta. Se intentan acciones positivas y, si el fracaso no retarda, se repiten. Con cada éxito van disminuyendo el miedo a tomar decisiones. La confianza de las personas crece y crece. La fuerza motivadora básica a lo largo de todo este proceso es la necesidad fundamental del individuo de preservarse y mejorar su yo.

Un **conflicto** siempre ira de la mano de la frustración, pero incluye también en la manera de elegir entre dos, o más de dos, tipo de conducta. Un individuo experimenta cierto grado de conflicto siempre que hace un ajuste. La conciencia es una actitud, un conjunto de valores que se han aprendido. Se originan del miedo al castigo y del deseo de recompensa social. La conciencia frustra muchas necesidades personales y precipita innumerables conflictos.

Y los **conflictos** no se limitan a la incompatibilidad entre los deseos de una persona y su conciencia, también representa una interacción entre el mismo y las experiencias pasadas y presentes. La mayoría de estas experiencias son atractivas o repulsivas en grado variable, el individuo reacciona a estas experiencias ya sea de manera positiva o negativa a una o varios motivos. Así es que debemos aprender a controlar nuestros impulsos para evitar conflictos que viendo así vemos de donde proviene y como ya lo había mencionado anteriormente hay que practicar hasta así poder controlar y evitar conflictos en nuestro entorno.

HIGIENE MENTAL  
HERBERT A. CARROLL