

## Frustración

### PLATICA DE 5 MINUTOS

**Definición del estado de frustración** Vamos a empezar hablando sobre **qué es la frustración**. La frustración es una **sensación de rabia, impotencia, coraje o mal genio**, que surge cuando algo o alguien nos impide lograr lo que queremos.

Puede ser provocada por diferentes factores:

- Objetivos en conflicto,
- El tráfico,
- Problemas con otras personas,
- Herramientas o equipos que no funcionan,
- O incluso situaciones familiares, con el jefe, la esposa, los hijos, etc.

Es importante reconocer este estado, porque **cundo estamos frustrados podemos reaccionar de forma visceral o violenta**, sin pensar con claridad.

Esto nos puede llevar a **tomar malas decisiones** que afecten no solo a nosotros mismos, sino también a **nuestra familia, compañeros de trabajo e incluso a nuestra carrera**.

#### **Interacción de la frustración con los errores críticos (con la tarjeta SafeStart)**

Con ayuda de la **tarjeta SafeStart**, veamos cómo la frustración se relaciona con los errores críticos.

Por ejemplo, cuando estamos frustrados:

- **Perdemos la mente en la tarea**, porque el enojo nos nubla el juicio.
- Al no estar concentrados, podemos **movernos hacia la línea de fuego, o perder el equilibrio, tracción o agarre**.

Esto demuestra cómo una emoción mal manejada puede aumentar el riesgo de accidentes o errores.

¿Alguien puede compartir un ejemplo de una situación fuera de la empresa donde la frustración lo haya llevado a tomar una mala decisión? (Escucha y comenta brevemente el ejemplo resaltando la lección aprendida).

¿Quién ha tenido que forcejear o luchar con una herramienta o equipo que no funciona bien?  
¿Qué pasó al no tomarse un momento para analizar por qué las cosas no estaban saliendo bien?  
(Comenta sobre la importancia de detenerse, respirar y pensar antes de actuar).

¿Cómo creen que la frustración puede afectar un proceso dentro de la empresa?  
(Escucha y explica cómo puede afectar la productividad, la calidad del trabajo y la seguridad).

**Por último** ¿Cómo manejarían ustedes la frustración en su vida diaria o en el trabajo?  
(Refuerza las respuestas positivas y menciona la importancia del autocontrol y la comunicación).