

FRUSTRACION Y CONFLICTO

FRUSTRACION

- Estado que se produce cuando la actividad realizada no logra la satisfacción de las necesidades, eso puede suceder por la aparición de barreras u obstáculos que impiden que el individuo logre su objetivo.



- Dichos obstáculos pueden ser de dos tipos: internos y externos, los internos son aquellos que surgen del propio individuo aquí podemos encontrar el miedo, la subvaloración mientras que los externos se deben a las condiciones reales que obstaculizan el logro del objetivo por ejemplo tiene sed y no hay agua en el lugar donde se encuentra.

- De manera general, la respuesta del individuo ante la frustración puede ser agresiva, de tristeza o depresión, pero debemos diferenciar lo que para algunos puede ser una catástrofe para otros puede ser una frustración menor e incluso aunque nos parece increíble no es percibida por el sujeto como una necesidad y por tanto no le produce ningún tipo de insatisfacción.

- Una de las respuestas más normal a la frustración es la aparición de efectos negativos, probablemente la primera reacción se encuentre en el marco de una emoción primaria de ira más o menos intensa y más o menos duradera, a continuación puede aparecer una emoción secundaria de tristeza cuya intensidad y duración pueden ser mayores o menores, estos estados afectivos negativos mantenidos en ocasiones como estados de ánimo durante meses y a veces años .

CAUSAS DE LA FRUSTRACION

- **Frustración por barrera**
Un obstáculo nos impide obtener el objetivo.
- **Frustración por incompatibilidad de dos objetivos positivos**
Tenemos la posibilidad de alcanzar dos objetivos pero no podemos porque son incompatibles entre sí.
- **Frustración por conflicto evitación-evitación**
Debemos evitar dos situaciones negativas. Suele provocar huida o abandono.
- **Frustración por conflicto aproximación-evitación**
Nos encontramos indecisos ante una situación que provoca resultados positivos y negativos en igual medida, lo que nos produce ansiedad.

CONFLICTO

- Se llama conflicto al fenómeno psicológico que se produce cuando el sujeto no puede decidir entre dos o más motivaciones o entre las acciones que serían necesarias para satisfacer una necesidad, la esencia del conflicto siempre está dada porque al satisfacer una necesidad dejaría de satisfacerse otra u otras.

- Según Lewin puede producirse conflicto entre dos objetivos deseables o positivos igualmente motivantes pero el hecho de escoger uno implica renunciar al otro a esto lo denominamos conflicto de aproximación-aproximación



- **El conflicto y sus efectos negativos desaparecen con gran alivio cuando se produce la toma de decisiones, de ahí que en adelante el sujeto puede que sufra las consecuencias de la decisión tomada pero ya no estaría en conflicto. Sin embargo tenemos que tomar en cuenta que en la práctica diaria vemos con cierta frecuencia que conflictos que parecen superados reaparecen.**

TIPOS DE CONFLICTO

Conflicto interpersonal

Son los conflictos que surgen entre dos personas y representan un serio problema porque afectan profundamente a sus emociones. Surgen de diversas fuentes, como pueden ser:

- El cambio organizacional.
- Los choques de personalidad.
- Las escalas opuestas de valores.
- Las amenazas del status.

- ***Conflicto intergrupal***

Los conflictos entre dos o más grupos de personas también causan problemas serios a las empresas y a los individuos involucrados. En este tipo de conflicto cada grupo pretende disminuir la fuerza del otro, adquirir poder y mejorar su imagen (como en las pandillas juveniles).

Estos conflictos tienen su fuente de origen en diversas causas, como pueden ser:

- Distintos puntos de vista.
- Fidelidad al grupo o al líder del grupo.
- Rivalidad o lucha por la supremacía entre los líderes.
- Competencia por los recursos.

GRACIAS POR SU ATENCION