

## Tolerancia a la frustración.

Es común encontrarnos día a día con situaciones que nos parezcan molestas o incómodas, produciendo en nosotros sentimientos como ansiedad, depresión, angustia y enojo. Estas situaciones se pueden presentar en nuestra vida laboral, familiar o en la vida social.

La frustración es el sentimiento que surge cuando no logramos lo que queremos o cuando ocurre algo que no deseamos, y en el trabajo es común encontrar estos sentimientos. La frustración laboral crea trabajadores rendidos, con la moral baja, con quejas permanentes, y en algunos casos tienen conductas impropias, es la forma de reaccionar ante tal situación de frustración.

Cuando nos sentimos frustrados la tensión se acumula en el organismo y busca una vía de salida, ya sea mediante la agresividad, descontento, tensión emocional, apatía, indiferencia, mediante tensión nerviosa, insomnio, repercusiones cardíacas o digestivas.

La insatisfacción de los trabajadores, podría producir una baja en la eficiencia de la organización, y a la vez expresarse en conductas de deslealtad, agresión o abandono de trabajo.

La frustración es parte de la vida, no podemos evitarla, ni huir de ella, pero sí podemos aprender a manejarla y superarla gracias a nuestra tolerancia.



La tolerancia a la frustración se trata de una actitud y como tal, se puede desarrollar poco a poco a lo largo de nuestra vida. Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que encontramos.

Un punto importante para desarrollar tolerancia a la frustración es, no dejarse llevar por las emociones como tristeza y enfado, esto nos permitirá reflexionar y analizar la situación, de modo que podamos buscar alternativas para encontrar la mejor solución.

Además, si hacemos esto con frecuencia, nos ayudará a tener mayor capacidad y control de nuestra emocional y se verá reflejado en una mayor estabilidad.

La vida de los que toleran las frustraciones conlleva menos estrés ya que podemos enfocarnos en convertir los problemas en oportunidades, teniendo más probabilidades de resolverlos. Tolerar la frustración nos facilita tener éxito a la vida, por eso corrige y mejora tu actitud, pues te ayudará a lograr objetivos personales y profesionales.

## Trabajo en Equipo.

El trabajo en equipo es una modalidad de organizar las actividades laborales con la finalidad de cumplir las metas establecidas y alcanzar resultados. Implica una excelente relación entre los integrantes, que comparten y asumen una misión de trabajo.

Éste tipo de trabajo debe ser tomado con mucha seriedad debido a que las relaciones son complejas y necesitan ser bien gestionadas. Trabajar en equipo no significa solamente trabajar juntos, sino generar en cada uno de los integrantes el sentimiento del compromiso verdadero para lograr los objetivos.

El trabajo en equipo se caracteriza por la comunicación fluida y directa entre las personas, el éxito de un equipo se basa en las relaciones de confianza y de apoyo mutuo, así como la negociación para llegar a acuerdos y hacer frente a los posibles conflictos.

Te presentamos las 5 “C”, que se consideran necesarias para el funcionamiento de un equipo

### 1. Complementación:

Cada miembro domina una parte determinada de los conocimientos, para sacar el trabajo adelante.

### 2. Coordinación:

El líder, debe actuar de forma organizada, para concretar cada una de las partes del proyecto.

### 3. Comunicación:

Tiene que ser directa con cada integrante, es esencial para coordinar las actuaciones individuales.

### 4. Confianza:

Cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros, para llegar al éxito del equipo y al éxito personal.

### 5. Compromiso:

Cada miembro se compromete a aportar lo mejor de sí mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.

Como hemos visto, el trabajo en equipo implica una serie de comportamientos y responsabilidades de todos los integrantes, pues gracias al conocimiento y experiencia que posee cada miembro, se pueden lograr mejoras significativas.



**Recuerda que tú eres parte de este gran equipo de trabajo, y juntos hacemos de STESSO la gran empresa que es hoy en día.**

Tels.: 62239788 y 67239789

[www.stesso.com.mx](http://www.stesso.com.mx) [info@stesso.com.mx](mailto:info@stesso.com.mx) [Facebook: STESSO Limpieza MX](https://www.facebook.com/STESSOlimpiezaMX)