

“La baja tolerancia a la frustración implica una sensibilidad excesiva hacia todo, magnifica el lado malo de cada situación”

“... un niño aprende cuando sus padres dicen que no”

“Miles de personas se han quitado la vida por no dar la talla”

LA FRUSTRACIÓN COMO ELEMENTO EDUCATIVO

ALFONSO LÓPEZ CABALLERO

PROFESOR Y ESCRITOR

alopezcaballero@mail.net

EL NIÑO NECESITA FRUSTRACIÓN

La frustración y el fracaso pertenecen inevitablemente a la existencia. Igual que el tedio, el desengaño, la enfermedad o la muerte. Por ello, a nivel educativo, no se debe evitar la frustración al niño sino enseñarle a resistirla. Porque frustraciones, nos guste o no nos guste, va a tener que sufrir muchas en la vida. Mejor es que se encuentre preparado.

Lucio Anneo Séneca decía: *“Los animales cuyas pezuñas están endurecidas en parajes agrestes soportan cualquier camino. Los engordados en pastos blandos y lacustres pronto se estropean.”*

Muchos padres de hoy no ejercen con decisión su autoridad, porque posiblemente han oído: lo que el niño necesita es cariño y comprensión, la frustración o el violentar su voluntad pueden ocasionar “traumas psicológicos” irreparables. Es cierto que una autoridad absoluta y en ocasiones arbitraria, como la del sistema educativo tradicional, resultaba cruel, inhumana y deformante. Pero el extremo opuesto, al que en cierto modo se ha llegado, es casi peor.

René Spitz, una de las máximas autoridades en psicología infantil, asegura que **el niño, al cumplir los doce meses, debe conocer con toda claridad lo que significa la palabra “no”**. *“En su primera evolución -afirma rotundamente Spitz- el niño necesita tanto de cariño como de frustración, y cualquier realidad de éstas que le neguemos le perjudica profundamente”*.

Antes, con el sistema autoritario, había muchos niños reprimidos emocionalmente. Hoy, con el sistema condescendiente, hay muchos niños histéricos. Antes había muchos niños sobre-educados, inhibidos, con ademanes recortados e inexpresivos, con dificultad para manifestar tanto la rabia como la ternura. Hoy hay muchos niños acostumbrados a conseguir todo lo que les apetece, a manipular a los padres montando “escenas” de chillidos, de berrinches, de pataletas...

Lo malo es que en la vida las cosas no se consiguen así y, en lugar de acostumbrarlos a conductas adultas, se les está habituando a comportamientos egocéntricos y neuróticos.

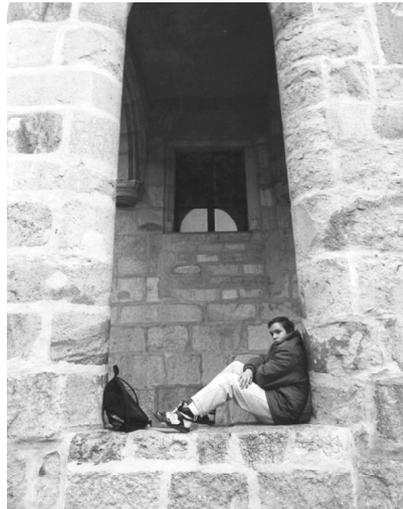
Las razones de la debilidad paterna ante los caprichos infantiles son varias:

- 1) el miedo a crear "traumas" en la psicología del niño, si se le contraría o se le niega algún gusto ("*no me gustaría tener un hijo frustrado por negarle este capricho*"),
- 2) la experiencia dolorida de la propia infancia ("*no quiero hacer sufrir a mi hijo como me hicieron sufrir a mí*"),
- 3) la escasez económica de la propia infancia ("*quiero que mi hijo tenga todo lo que yo no pude tener*"),
- 4) el miedo a perder el cariño y la buena imagen ("*si veo a mi hijo dos horas al día no voy a privarlo de sus gustos*"), ser aceptados por los hijos, porque nuestra autoestima o el afecto conyugal no pasan por su mejor momento ("*si pierdo el cariño de mi hijo me quedo completamente solo*").

LA LABOR EDUCATIVA DE PONER LÍMITES

Una vez superada la primera infancia, el niño, a medida que crece, se va dando cuenta de que no siempre puede tener sus deseos satisfechos de inmediato y va aprendiendo a tolerar y aceptar cierta molestia o demora en la realización de sus deseos como algo inevitable. Esto le conduce a tolerar la frustración, adquirir una mayor autonomía y mayor capacidad para manejar el entorno que le rodea y contribuir por sí mismo a la satisfacción de sus deseos, en vez de esperar pasivamente a que otros lo hagan por él.

En último término, el proceso de madurez no es más que una larga carrera de obstáculos. La auténtica madurez se consigue cuando asumimos nuestras limitaciones. Cuando sabemos convivir con las frustraciones producidas ante acontecimientos insuperables.



A partir del primer año de vida, por lo tanto, una labor importante de padres y educadores es, lisa y llanamente, "poner límites". Los efectos de no poner límites son moldear un niño que nunca tiene suficiente, que exige cada vez más y que tolera cada vez peor las negativas, un niño que crece con una escasa o nula tolerancia a la frustración.

En la educación de un hijo no se pueden evadir las normas ni la jerarquía. Un niño aprende -tiene que aprender- que cuando su madre o su padre dicen que no, esa decisión es inamovible. La frustración que le generará es inevitable, pero debe aprender a tolerarla y convivir con ella, porque las normas son precisamente las que le dan seguridad y le enseñan a confiar en un criterio sólido.

Los límites se deben orientar al comportamiento del niño, no a la expresión de sus sentimientos. Se le puede exigir que no haga algo, pero no se le puede pedir, por ejemplo, que no sienta rabia o que no llore. Y los márgenes deben fijarse sin humillar al niño para que no se sienta herido en su autoestima. Por eso, no se debe descalificar ("eres un tonto", "eres malo"), sino marcar el problema ("eso que haces no deberías repetirlo" o "eso que dices está mal"). Conviene dar razones, pero no excederse en la explicación. Los sermones no sirven de mucho. Los

niños responden a los hechos, no a las palabras. Un gesto de firmeza y serenidad, acompañado de pocas palabras será más efectivo que un discurso.

ENSEÑAR A AFRONTAR LA FRUSTRACIÓN

Cuando se produce un impulso, un deseo, y la persona no es capaz de satisfacerlo, aparece entonces lo que en psicología llamamos frustración, que se manifiesta como un estado de vacío o de anhelo insaciado.

El ser humano, tenga la edad que tenga, puede elaborar su frustración de formas muy diversas. Se puede cristalizar incluso una fijación a la situación frustrante. Formas posibles de reaccionar ante la frustración son, por ejemplo: agresividad, regresión y comportamiento infantil, tristeza, introversión o fobia social, rabietas, berrinches, mentiras, ansiedad, rabia,...

La misma situación, por tanto, puede influir de manera muy diferente en dos personas: "*La frustración es una encrucijada: o eleva o degrada*". De una experiencia dolorosa, unas personas aprenden, reflexionan y obtienen conclusiones positivas que les hacen, por ejemplo, más flexibles, tolerantes e incluso fuertes. Otras, sin embargo, se hunden y no ven la salida.

Algunas personas no son capaces de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de sus deseos y no soportan ningún sentimiento o circunstancia desagradable. Es decir, no toleran el hecho de sentirse frustrados. La baja tolerancia a la frustración implica una sensibilidad excesiva hacia todo lo desagradable, que funciona como una lente de aumento, magnificando el lado malo de cada situación.

El tema es importante, porque muchos problemas personales vienen del mundo de las frustraciones

mal asimiladas: desencadenan comportamientos agresivos tanto hacia el exterior como hacia el interior, transformando al individuo en un ser antisocial o autodestructivo.

SOLUCIONES POSIBLES

Es preciso enseñar a los niños o adolescentes a saber afrontar la frustración. Conforme vayan presentándose, es del todo necesario adiestrarlos en utilizar las siguientes estrategias.

1) Identificar los sentimientos de frustración.

No todas las frustraciones son conscientes. Cuando la frustración se plantea en el plano consciente, normalmente es mejor aceptada y no constituye un elemento distorsionante de la personalidad. Para ello hay que analizar en qué situaciones sobrevienen.

2) Aceptarlos como normales y pensar que son comprensibles.

Al reconocer y aceptar estos sentimientos de frustración, resulta más fácil expresarlos y combatirlos.

3) Analizar sus causas.

Buscar las razones de estos sentimientos puede contribuir a hacerlos más comprensibles y aceptables. Entre otras ventajas, nos ayuda a reconocer nuestros propios límites.

4) Expresar los sentimientos de frustración.

Una vez que los hemos localizado, verbalizarlos y exteriorizarlos, hablar con otras personas (si es necesario, con profesionales) puede ayudar a aliviar este corrosivo sentimiento. En niños pequeños, por ejemplo, es recomendable poner en práctica un juego que podría llamarse "qué rabia me da...". Así se acostumbra al abordaje correcto de las cosas que molestan en la vida diaria.

5) Ser modelos de autocontrol-autodominio:

el niño aprende de lo que ve, no de lo que oye.

Aprende cuando no le enseñamos. Conviene recordar que lo que más influye en nuestros hijos no es lo que les decimos o lo que les hacemos, sino "cómo somos". Por eso, la educación exige no sólo revisar nuestras conductas específicas con ellos, sino nuestra forma de ser como personas.

6) Aprender a usar las palabras.

Al reflexionar sobre una experiencia –y también al verbalizarla– es de suma importancia el uso de los adjetivos que le apliquemos. Si decimos que algo es desagradable, nos afectará como desagradable. Si decimos que algo es terrible, nos afectará como terrible. Para muchas personas, constituye un error grave de interpretación tratar continuamente lo feo como espantoso, lo malo como horrible, lo molesto como insoportable. Es como entrar en el reino de la dramatización, la exageración y la amplificación, donde todo se percibe con una lente de aumento.

7) Buscar soluciones al problema.

Según sea su edad, vendrá bien ayudarle a encontrar soluciones. Dejando claro, desde el principio, que ellos son los que tienen que buscarlas, aunque se trate de soluciones parciales o provisionales. Porque, al final, en eso consiste la madurez: en aprender a mover las fichas correctamente.

CUANDO SOBREVIEENE EL FRACASO

El fracaso podríamos definirlo como una frustración de grueso calibre. Además, el fracaso atenta contra algo muy personal: la propia imagen. Ya se trate de un fracaso laboral, social o sentimental, lo que resulta dañado es el propio ego. El interesado y los que confiaban en él pueden, sin duda, sentirse avergonzados. Porque, en nuestra sociedad industrializada y moderna, no hay cabida para el fracaso. Es algo humillante.

Al finalizar la Marathon en la Olimpiada de Tokio, 1964, Kokichi Suburaya, atleta japonés, optó por hacerse el hara-kiri. Había quedado el 3º en la carrera y debió de pensar que su país se sentía avergonzado de él. No había dado la talla.

Antes y después de esta carrera, miles de Kokichis Suburayas se han quitado la vida por la misma razón: no dar la talla.

Es evidente que nuestra sociedad está tocada del ala. No hace falta ser un Einstein para darse cuenta de que esta civilización es como una gran ballena herida de muerte. Y dentro del complejo síndrome patológico de nuestro cetáceo, uno de los síntomas que arrastran tras de sí más funestas consecuencias es la "dinámica del éxito".

La clave de la vida no radica, por lo visto, en ser feliz sino en triunfar. Aunque conseguir el triunfo te cueste dos úlceras, un marcapasos, la adicción al Valium y una neurosis de caballo. Parece que, en nuestra sociedad, lo importante no es correr y disfrutar de la carrera, sino correr a presión para llegar el primero.

Siguiendo la pauta impuesta por el "american way of life", el mundo se divide en dos categorías: "winners" y "losers", ganadores y perdedores. Y, según esta filosofía, la máxima desgracia para un hombre de hoy es ser un "loser".

En nuestro país, sociológicamente se ha hablado de "la España de los tres tercios":

- 1) un tercio vive bien, muy bien, y lo muestra con ostentación,
- 2) otro tercio aspira rabiosamente a vivir bien, y
- 3) otro tercio vive mal, muy mal, aunque de forma compulsiva y ma-chacona se le incita a tener, a acumular, a ostentar para poder ser.

Por otro lado, como necesidad del mismo sistema consumista, institucional y masivamente se promueve entre la juventud una cultu-

ra determinada: lo que priva es la movida, el espectáculo, la moda, el individualismo y el narcisismo. Se trata de una cultura de la facilidad y del jolgorio, del enriquecimiento fácil, del usar y tirar.

Si se piensa despacio, **por un lado el sistema consumista en el que estamos inmersos no educa para la frustración y por otro lado el mismo sistema provoca una serie interminable de frustraciones.**

Frente a esta cultura que promueve el hedonismo, la ostentación y la acumulación como valores dominantes, la educación -tanto familiar como escolar- lo tiene muy difícil para desarrollar valores como la responsabilidad, la reflexión, el esfuerzo del conocimiento científico y del análisis riguroso, el compromiso en la búsqueda de la verdad, la austeridad y la solidaridad.

PRINCIPIOS EDUCATIVOS ANTE EL TEMA DEL FRACASO

Las grandes líneas maestras por las que se mueve esta sociedad quedan fuera de nuestro alcance, es evidente. Pero, de tejas para abajo y de puertas para adentro, sí que podemos de algún modo influir en nuestro pequeño entorno. Siempre hay alguien a nuestro alrededor con quien podemos actuar de padre, de amigo, de maestro o consejero. He aquí algunas ideas.

1. REBAJAR LA IMAGEN IDEAL

Todos nos movemos entre dos imágenes de nosotros mismos: la imagen ideal (lo que nos gustaría ser) y la imagen real (lo que de hecho somos). Una imagen ideal excesivamente alta se convierte en semillero de frustración, angustia, culpabilidad y tensiones internas. No suele haber exigencias más agobiantes que las que uno se impone a sí mismo. Muchos comportamientos neuróticos nacen de estas actitudes perfeccionistas.



2. VALORAR EL FRACASO

En un sistema competitivo, el hombre, aunque sólo sea como elemental mecanismo de defensa, se adjudica a sí mismo el éxito y achaca el fracaso a los demás: "*He aprobado*", "*me han suspendido*". A ningún estudiante se le ocurre decirlo al revés. No deja de ser un comportamiento normal.

Pero cuando, en el esquema familiar, se hipervalora el éxito y se pretende desterrar el fracaso como el mayor de los males, se está desperdiciando una ocasión privilegiada de aprender para la vida. Y en última instancia, esto es lo que importa.

Así como no es posible quedarse con el "yang" y desechar el "yin", tampoco podemos desterrar el fracaso de la existencia. "Nadie es más necio que el que pretende ser sabio las 24 horas del día", decía Maquiavelo.

3. DIVERSIFICAR LAS FORMAS DE TRIUNFAR

Para muchas familias de la clase media y media baja, la máxima expectativa con respecto a sus hijos no es "*que sean más felices que nosotros*" sino "*que lleguen adonde no pudimos llegar nosotros*". Hacen al hijo depositario de todas sus ambiciones frustradas y lo presionan para cumplirlas.

Y, de ordinario, esto incluye un título universitario de prestigio y entrar en el vértigo de la competen-

cia. Consciente o inconscientemente, están sometiendo a ese hijo a una fuerte presión y responsabilidad, en una dirección posiblemente equivocada. Hay que tenerlo claro: se puede triunfar de muchas y variadas maneras. Igual que se puede fracasar de muchas y variadas maneras.

4. MODERAR EL PASO

A muchos niveles, la sociedad moderna nos incita a correr. Corremos tras el éxito, tras el triunfo, tras la felicidad que se nos promete de muchas y tentadoras maneras. Corremos alocadamente, sin dirección fija, como una compulsión derivada del mismo estilo de vida que llevamos. Corremos tanto tras la felicidad que ignoramos los trocitos pequeños de felicidad que la vida nos ofrece en cada momento y los abandonamos olvidados en la cuneta.

Y es que la mayor equivocación consiste en correr desbocadamente hacia la felicidad, como si fuera una meta que vamos a alcanzar mañana.

5. EDUCAR LA RESPONSABILIDAD

El sentido de responsabilidad, para ser sano y constructivo, ha de ir siempre acompañado de una suficiente facilidad para perdonarse a sí mismo.

El perfeccionismo, el ansia competitiva del primer puesto, la excesiva exigencia por dar la talla... llevan consigo aparejada una fuerte culpa-

bilidad e intolerancia a la frustración. Para muchas personas la responsabilidad, algo que en sí es bueno, se convierte en su mayor enemigo.

6. DESTERRAR DE NUESTRO VOCABULARIO LA PALABRA “DESTINO”

Hay algo muy importante que es necesario aprender. Tu vida no está marcada por el destino: el destino te lo fabricas tú.

El apelar al destino como causante de nuestros fracasos tiene una doble motivación subconsciente:

- 1) nos evita la frustración, la culpabilidad y la vergüenza,
- 2) nos evita el esfuerzo de ponernos de nuevo al trabajo.

Así vemos todo como inevitable, por un lado, y como ajeno a nosotros, por otro. Pero es algo falso. Se trata de un autoengaño. Un antiquísimo proverbio indio dice así: *“Dondequiera pone el hombre la planta del pie, pisa siempre cien senderos”*.

El destino no marca tus límites. Lo que ocurre es que, a veces y sin darte cuenta, tú mismo te pones límites.

Un día, llegó a un pueblo un circo. Instalaron las carpas y comenzaron los preparativos para la primera función. En los alrededores, se podían ver distintos animales de los que intervendrían en sus pistas. Había dos cabras, cuatro caballos blanquísimos, unos cuantos perritos pequeños y un gran elefante.

Un niño quedó sorprendido, por que el enorme elefante estaba atado con una pequeña cuerda a una endeble estaca de madera clavada en el suelo.

Le preguntó a su madre:

- Mamá, ¿por qué no se libera el elefante, siendo así que con un leve esfuerzo por su parte podría llevarse por delante tanto la cuerda como la estaca?

Su madre le contestó:

- La razón es la siguiente. Cuando el elefante es joven y débil, lo atan con una cadena a una estaca recia e inamovible. Aprende que es imposible librase: no puede romper la cadena ni arrancar la estaca. Más adelante, el elefante

adulto y fuerte sigue creyendo que le es imposible librarse, aunque se le ate con una cuerda liviana a un palo ridículo. Nunca comprenderá su poder ni la debilidad de su sujeción.

Moraleja:

Como el elefante del circo, muchos adultos están atados por sus pensamientos. Nunca se mueven fuera de las limitaciones que se han impuesto a ellos mismos.

7. DEJAR UN POCO DE LADO LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS

Una proporción grande de nuestras preocupaciones con respecto al fracaso tiene que ver con lo que los demás piensan o dicen, con la imagen que tienen de nosotros, con la opinión que se han formado de nuestra persona.

Lo que opinas de ti mismo es más importante que lo que los demás opinan de ti. Tanto si eres un coloso como si eres un enano, tu estatura no se verá alterada por la opinión de los demás. Lo verdaderamente importante es tu estatura real, no la opinión que de ella tengan los que te rodean.

El dejar de lado la opinión de los demás, tiene una ventaja añadida: te proporciona una gran libertad. Si lo analizas despacio, descubrirás la cantidad de coacción que supone estar pendiente de lo que demás piensan, esperan y quieren de ti. No somos suficientemente conscientes de la libertad que perdemos, por intentar ajustarnos a los cánones o criterios que nos impone la opinión de los demás.

Necesitamos en exceso la aprobación de los que nos rodean: eso hace que no seamos fieles a nosotros mismos sino a las expectativas de los demás.

“Tengo ahora 68 años y soy una chica robusta, fuerte y sana. En muchos aspectos me siento más joven que cuando tenía 30 ó 40, porque ya no me siento presio-

nada para ajustarme a ciertos criterios impuestos por la sociedad. Soy libre de hacer lo que quiera. Ya no busco la aprobación de nadie ni me importa lo que digan de mí. Me doy gustos con mucha frecuencia. La presión de los demás ciertamente se ha vuelto menos importante. En otras palabras, por primera vez en mi vida, me pongo yo primero. Y eso es muy agradable.”
(Louise Hay)

De hecho, una de las señales de estar consiguiendo una saludable madurez psicológica es precisamente conceder menos importancia a la opinión ajena. Progresivamente, conforme se gana en seguridad y en libertad, uno se vuelve menos esclavo de modas, criterios colectivos y expectativas ajenas. No se necesita ya a los demás para ser alguien.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Es triste, pero mucha gente se pasa parte de la vida lamentándose de personas y situaciones frustrantes que le amargan la existencia: *“si mi madre no fuera tan histérica”, “si mis cuñadas fueran personas normales”, “si fuera posible hablar con mi marido”, “si hubiera tenido un poco de cariño en mi infancia”, “si mis hijos reconocieran lo que hago por ellos”...*

Nos parece que podríamos ser mucho más felices si la gente actuara de otra forma. Le pedimos interiormente a los otros que cambien de comportamiento, porque así nuestra existencia sería más plácida. Pero es un error. Es como si el torero le pidiera al toro que embistiera de una forma más cómoda. Los toros embisten como embisten. Y normalmente no cambian. Igual que las personas. Si asimiláramos esta enseñanza ya desde pequeños... nos evitaríamos mucho sufrimiento inútil.

CUESTIONES PARA PLANTEARSE

EN PAREJA

1. ¿Sabemos hasta qué punto las frustraciones escolares afectan a nuestro hijo/a? ¿Hablamos con él/ella frecuentemente de su problemática escolar, de su ajuste académico y social en la escuela? ¿Le alabamos los éxitos con el mismo calor que le reprochamos los fracasos?
2. ¿Pensamos que la psicología de nuestro hijo/a posee suficientes vías de escape para los sentimientos de frustración, de fracaso, de impotencia a pesar del esfuerzo, de miedo a no estar a la altura exigida?
3. ¿Suponemos, como familia, un alivio frente a las presiones externas o más bien acentuamos y remachamos dichas presiones?
4. "No hay nada que se desperdicie tanto como el triunfo, porque no aprendemos nada de él. Tan sólo aprendemos de los fracasos." ¿Qué experiencia tenemos personalmente, a lo largo de nuestra vida, tanto de lo primero (desperdicio del triunfo) como de lo segundo (aprovechamiento del fracaso)? ¿Dónde pueden localizarse posibles triunfos y fracasos en la vida de nuestros hijos? ¿Cómo reacciono (qué digo, qué hago) ante esos triunfos y fracasos.
5. "El sistema consumista en el que estamos inmersos no educa para la frustración." ¿Estamos de acuerdo con esta afirmación? ¿Qué podemos hacer como padres ante ese ambiente publicitario y malsano? Diseñar cinco estrategias concretas.

PARA SABER MÁS:

-LÓPEZ CABALLERO, A.,
Todos podemos ser mejores padres, Ed. CCS, Madrid 2001.

-LÓPEZ CABALLERO, A.,
Guía práctica de salud mental, Ed. CCS, Madrid 2002.

LA FRUSTRACIÓN Y EL "TIPO A"

En 1974, Meyer Friedman y Ray Rosenman publicaron un libro titulado "Conducta Tipo A y su corazón". A partir de entonces, esta denominación - "tipo A"- se ha convertido en moneda de uso común entre los profesionales de la psicología y la medicina.

La descripción de la personalidad tipo A corresponde a alguien cuya pauta de vida está marcada por un apremiante sentido de la urgencia, de la eficacia, la "enfermedad de la prisa", la agresividad y la competitividad, combinadas normalmente con un grado variable de hostilidad.

Esta personalidad aparece íntimamente ligada al estrés, a la ansiedad crónica y a dolencias cardíacas. La estadística contenida en el libro es alarmante: "En los países industrializados, un varón de cada cinco fallece de ataque cardíaco antes de cumplir los sesenta años. Más del noventa por ciento son del tipo A."

Con respecto a la frustración, la persona "tipo A" no tendrá más frustraciones que la "tipo B" pero podría decirse que está especialmente predispuesta a una reacción más negativa. Le falta paciencia, ponderación y flexibilidad. Le sobra prisa, deseo de resultados y agresividad.

Poco Mucho ¿Hasta qué punto soy una persona "tipo A"?

- | | |
|---------------|---|
| 1 2 3 4 5 6 7 | Suelo ser competitivo. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Doy la impresión de que siempre tengo prisa. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Suelo ser muy meticuloso con cada detalle de mi vida. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Normalmente, me cuesta trabajo disfrutar reposadamente del momento presente. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Hago esfuerzos constantes por sobresalir y me siento bien cuando lo consigo. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me siento culpable cuando me relajo y no hago nada. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me irrita perder el tiempo en la cola de una ventanilla. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Con frecuencia, me siento insatisfecho de mis logros. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me siento muy frustrado si he de cambiar los planes cuando ya tengo todo organizado al detalle. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Tiendo a evaluar mi rendimiento comparando con otras personas. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Presto atención escrupulosa a relojes, calendarios y agendas. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Mis actividades están perfectamente programadas de antemano. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Los plazos suelen ser apremiantes para mí. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Necesito que todo a mi alrededor esté perfectamente ordenado para trabajar. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Tiendo a hacer las cosas siempre del mismo modo. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me impaciento cuando alguien conduce delante de mí excesivamente despacio. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me cuesta un cierto esfuerzo escuchar a otro sin interrumpirlo. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Cuando alguien cambia de sitio las cosas, siento una especie de compulsión a ponerlas como estaban antes. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me irrita sobremanera cometer un error. |
| 1 2 3 4 5 6 7 | Me gusta planificar y programar todo con antelación para evitar imprevistos. |

Si la suma total de puntuaciones obtenidas supera los 70 puntos, sería cuestión de plantearse un auto-análisis más en profundidad y una cierta estrategia de cara a un cambio de actitudes.

Es posible que me esté contagiando de la "enfermedad de la prisa", que intente sobresalir a costa de disfrutar de la vida, que me evalúe según los barómetros externos de la competitividad, que mi motor interior sufra un desgaste innecesario porque está acelerado, que sea poco innovador porque siempre tengo que hacer las cosas del mismo modo, que sufra algún síntoma de la "neurosis de la pulcritud" o de la "neurosis de la programación", que sin percatarme ya esté empapado de ansiedad inmotivada y general... en resumen, que esté perdiendo vida porque **"la vida es lo que te sucede mientras estás haciendo otras planes"**.■