

# Tolerancia a la frustración

## ¿En qué consiste?

La frustración se define como la sensación de impotencia sufrida ante cualquier obstáculo que dificulta alcanzar una meta. La forma en que se percibe esta frustración es lo que va a determinar la manera de reaccionar ante ella.

Hablamos de baja tolerancia cuando el niño no soporta que sus deseos no sean satisfechos inmediatamente y en consecuencia reacciona con ira, agresividad o retraimiento.

Un nivel moderado se considera necesario para la formación del carácter de cara a un desarrollo emocional saludable. A medida que crece debe aprender estrategias para manejar las dificultades y obstáculos que se le presentan; por ejemplo, ser capaz de esperar cuando se le requiera, de respetar los turnos en una fila o de sobreponerse cuando algo no sale como esperaba. Resulta fundamental ayudarle a comprender, además, que ciertas cosas están fuera de su alcance.

En el proceso intervienen factores biológicos, de la personalidad y del entorno familiar, que influyen en la capacidad propia de cada uno. Por ejemplo, los niños impulsivos suelen requerir un esfuerzo mayor.

Las situaciones con las que convivimos desde pequeños nos preparan, nos habitúan ante estos factores o nos vuelven más vulnerables ante ellas. Hablamos por tanto de una capacidad que se desarrolla con el tiempo mediante entrenamiento continuado.

## El papel de la familia

Los padres deben tomar decisiones durante una larga etapa del crecimiento. El niño no tiene la madurez ni la experiencia necesarias para valorar su importancia.

Ayudarle a resistir la frustración significa enseñarle a ser capaz de soportar un fracaso buscando otra vía de solución en todos los casos posibles, o ayudándole a comprender la imposibilidad de realizar algo en este momento concreto.

En caso contrario, el niño puede acabar actuando como si todos sus deseos fuesen necesidades orgánicas urgentes como comer o beber y no aceptar un no por respuesta, derivando en llantos, golpes, gritos, etc.

Los modelos permisivo y autoritario son igualmente perjudiciales. En el primer caso, el hecho de que sus padres le permitan determinadas cosas no tiene por qué ser aceptado por otras personas. El niño lo entenderá como una injusticia, puesto que habrá aprendido a reaccionar acorde a lo aprendido en casa, donde se excusa su actitud. En el segundo caso, no debe confundirse la autoridad con el autoritarismo. La autoridad se

consigue al dar ejemplo mediante conductas coherentes y razonables. Así es como los padres se convierten en referentes. El autoritarismo, en cambio, suele ser el resultado de actitudes rígidas y poco respetuosas con el niño, donde se recurre a la coacción.

A medida que crecen, su comportamiento será considerado cada vez más fruto de la educación y menos de la edad. Esto encuentra su reflejo en la etapa adulta; personas que no son capaces de superar problemas puesto que se ven sobrepasados por ellos; que no saben aceptar críticas; o que no son capaces de obedecer la autoridad.

## Retos y aprendizaje

La habilidad para tolerar la frustración tiene implicaciones importantes en el aprendizaje. Por su naturaleza, este proceso enfrenta al niño con situaciones desafiantes que le generan ansiedad. Necesita una base sólida de seguridad emocional para tomar los riesgos necesarios con los que cumplir con los pasos requeridos. El afrontamiento de las dificultades permite desarrollar de manera notoria la inventiva y la creatividad, además de la perseverancia.

Un ambiente estable permite a los padres dar a su hijo oportunidades para que ejercite la curiosidad y explore, así como para que intente vencer los desafíos que se le presenten.

Algunos niños tienden a desanimarse pronto y cuando se les obliga reaccionan con comportamientos desadaptativos: rebelión, negativismo... Todo aprendizaje, como ya sabemos, debe ser un proceso positivo y paulatino, exento de grandes presiones. Unas expectativas exageradas o demasiada información pueden ser contraproducentes.

Es normal que haya un tanteo de las normas para comprobar hasta dónde pueden llegar. Es en ese momento cuando más firmes deben mostrarse los padres. Si ceden, luego será más costoso rectificar.

## Consejos de actuación

**\*Evitar la gratificación ilimitada.** La sobresaturación elimina la capacidad de desear y también hace que no se valoren las cosas ni las personas. Es importante educar en el buen uso de los recursos disponibles.

**\*Respetar el ritmo individual de cada niño.** Se deben valorar el estadio evolutivo y sus verdaderas posibilidades y limitaciones. Dominará mejor unas áreas que otras, y si se potencian comenzará a sentir mayor seguridad en sí mismo. Esta confianza le hará sentir que puede lograr otras cosas si se esfuerza, aunque en un principio no resulten como él espera. **Hay que tener en cuenta si ha desarrollado recursos propios para afrontar la situación.** Si las circunstancias le sobrepasan, necesitará nuestra guía para evitar sentir confusión o impotencia.

**\*Predicar con el ejemplo.** Recuerde que el niño es fiel reflejo de sus padres.

**\*Remitirse a la causa para tratar el problema desde su raíz.** Si está cansado, le cuesta solicitar ayuda, no es consciente de cuáles son sus emociones y por tanto no sabe expresarlas, le estamos exigiendo demasiado teniendo en cuenta sus capacidades...

**\*Permitir resolver los problemas por sí mismo.** Muchos padres, con tal de no ver a su hijo llorar o enfadarse, terminan resolviéndolo por ellos. **No haga por su hijo lo que él sea capaz de hacer solo.**

**\*Evitar al máximo la sobreprotección,** puesto que genera en el niño un sentimiento de minusvalía que va afectar su nivel de autoestima.

**\*Dedicarle tiempo de calidad.** Muchas conductas de los hijos no se controlan simplemente porque sus padres no están disponibles para atenderles. **Sea paciente, comprensivo y flexible.**

**\*Controlar los impulsos.** En caso de no hacerlo, las probabilidades de querer huir de los problemas para no soportar situaciones desagradables dan paso a la evitación y la falta de afrontamiento de múltiples situaciones.

**\*Entrenar la atención.** Por medio de juegos o trabajos manuales, permita que su hijo practique con el foco atencional hasta que termine la actividad. Empiece con actividades cortas, e incremente gradualmente el tiempo necesario para concluir hasta que pueda terminar un proyecto de mayor duración.

**\*Reforzar las acciones apropiadas.** Tener establecido un sistema de premios y castigos es fundamental. **Debe enfrentarse a las consecuencias de su conducta;** por ejemplo, si ha tirado los juguetes, recogerlos y guardarlos otra vez.

**\*Insistir en el cumplimiento de las tareas.** Cuando quiera darse por vencido, anímele a proseguir.

**\*Permitir que se equivoque.** Es importante que no vea los errores como motivo para rendirse. La exigencia excesiva puede redundar en un perfeccionismo innecesario. Además, puede internalizar que el cariño de sus padres depende exclusivamente de su rendimiento.

**\*Reconocer el esfuerzo.** El producto final no tiene por qué ser tan importante como la disciplina de haber invertido tiempo y esfuerzo para terminarlo bien. Cuando valora su trabajo, ayuda a su hijo a construir hábitos de perseverancia y esfuerzo. La meta se alcanza mediante pequeños pasos, aprendizaje del que pueden beneficiarse.

**\*Poner límites.** Aportan seguridad, confianza y disciplina, además de ayudar al niño a autorregularse. Son marcos de referencia que facilitan la convivencia con los demás.

**\*Estimular la creatividad** para que se convierta en un elemento determinante para el afrontamiento de los problemas.

**\*Evitar críticas, comparaciones y etiquetas.** Merman su autoestima. Los comentarios desagradables de un adulto sobre los errores de un niño pueden inhibir la motivación y hacer que no se arriesgue para aprender una habilidad o adquirir un conocimiento.

Por tanto, puede trabajarse con:

**\*Gestión y expresión emocional.** Debemos enseñarle a identificar la frustración cuando aparezca: "*Estás enfadado porque no has montado bien la construcción. Inténtalo otra vez, tómate tu tiempo. No tenemos prisa.*", "*¿Te has dado cuenta que cuando el juego no es como tú quieres te pones muy nervioso?*" Los límites deben ponerse a su comportamiento, no a la expresión de sentimientos.

**\*Solicitud de ayuda.** Mientras algunos niños son reacios, otros la piden de inmediato. Debemos enseñarle a encontrar la solución primero. Se le dirá: "*prueba otra vez*". Cuando el niño no sepa qué más hacer, hay que decirle que pida ayuda. Cuando nos demos cuenta que el niño se está frustrando con alguna tarea, intervenga para enseñarle a evitarla: "*¿qué podrías hacer en lugar de enfadarte o abandonar?*". Precisamente por esto, es negativo permitir que deje tareas sin terminar, que las finalice con una rabieta o que se desinterese de una en detrimento de otra novedosa.

**\*Representación de papeles.** Se puede jugar con él a interpretar una situación frustrante. Se fingirá que se está recomponiendo un puzzle y no se encuentra la pieza que encaja. Primero el niño interpretará la frustración y luego lo opuesto. Anímele a que hable consigo mismo de forma positiva y a que busque una manera de resolver el problema. Además, el hecho de ver a sus padres enfrentarse al problema le servirá de ejemplo.

**\*Modificación de la tarea.** Enséñele al niño una forma alternativa de alcanzar el objetivo. Cuando sea posible, se dividirá en pequeñas partes que puedan llevarse a cabo una a una.

**Servicio de Psicología**