

CONSEJOS PARA ENSEÑAR A TU HIJO A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

Aprender a **tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños puedan enfrentarse de forma positiva** a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida.

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llega a satisfacer o a cumplir.

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, los adultos -y también los niños- experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el enfado, la tristeza, la angustia, la ansiedad, etc. Al mismo tiempo, se trata de vivencias personales, por lo que cada uno puede enfrentarse y reaccionar ante estos hechos o eventos de manera diferente.



Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.

La frustración es un estado transitorio y, por tanto, no permanente: no hay que confundir la tolerancia a la frustración con la tolerancia al fracaso.

En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos, etc., y otras en las que no. En la etapa infantil, los niños suelen pensar que el mundo gira a su alrededor, que lo merecen todo y que consiguen al momento lo que piden. **No saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto del tiempo ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás.** Es entonces cuando hay que empezar a enseñar a los niños a tolerar la frustración. Si los padres siempre dan a los hijos todo aquello que piden, los pequeños no aprenderán a tolerar



el malestar que provoca la frustración y a hacer frente a situaciones adversas. Por ello, en la edad adulta, seguirán sintiéndose mal cada vez que no consigan aquello que se han propuesto.

Intentar complacer siempre a los niños y evitar que se sientan frustrados ante cualquier situación no favorece su desarrollo integral como persona, ya que cuando sean adultos deberán enfrentarse a circunstancias tanto

de éxito como de fracaso. Existen teorías que defienden que, si no se enseña a los niños a aceptar los fracasos, es posible que desarrollen una actitud agresiva reincidente.

En general, los niños con poca tolerancia a la frustración:

- Tienen dificultades para controlar las emociones.
- Son más impulsivos e impacientes.
- Buscan satisfacer sus necesidades de forma inmediata, por lo que, cuando deben enfrentarse a la espera o postergación de sus necesidades, pueden tener rabietas y llanto fácil.
- Son exigentes.
- Pueden desarrollar, con más facilidad que otros niños, cuadros de ansiedad o depresión ante conflictos o dificultades mayores.
- Creen que todo gira a su alrededor y que lo merecen todo, por lo que sienten cualquier límite como injusto ya que va contra sus deseos. Les cuesta comprender por qué no se les da todo lo que quieren.
- Tienen una baja capacidad de flexibilidad y adaptabilidad.
- Manifiestan una tendencia a pensar de forma radical: algo es blanco o negro, no hay punto intermedio.

Muchos padres intentan reducir o evitar las fuentes que causan frustración en el niño, y terminan por convertir cualquier de sus fracasos en un nuevo éxito. Para prevenir esta situación y conseguir que el niño tolere la frustración, **los padres deben**

evitar la sobreprotección y no abusar de la permisividad. La conducta permisiva se manifiesta, con frecuencia, al ceder ante cualquier requerimiento del niño, de modo que este siempre consigue lo que quiere y nunca se enfrenta a situaciones negativas, problemáticas o frustrantes.

TÉCNICAS PARA TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

Para enseñar al niño a tolerar la frustración, existen consejos útiles que detallamos a continuación:

- 1) **Dar ejemplo.** La actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas.
- 2) **Educarle en la cultura del esfuerzo.** Es importante enseñar al niño que es necesario esforzarse. Así aprenderá que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos.
- 3) **No darle todo hecho.** Si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.
- 4) **No ceder ante sus rabietas.** Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres ceden ante ellas, el pequeño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.
- 5) **Marcarle objetivos.** Hay que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.
- 6) **Convertir la frustración en aprendizaje.** Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse.
- 7) **Enseñarle a ser perseverante.** La perseverancia es esencial para superar situaciones adversas. Si el niño aprende que siendo constante puede solucionar muchos de sus problemas, sabrá controlar la frustración en otras ocasiones.

Ante la frustración, hay que enseñar a los niños formas positivas de hacer frente a estos sentimientos adversos. Para ello, se pueden utilizar distintas estrategias:

- **Enseñarle técnicas de relajación.** Todos nos enfrentamos a las situaciones adversas de una forma más positiva si estamos relajados. Un buen consejo es enseñar a los pequeños a aumentar su tolerancia a la frustración a través de la relajación del cuerpo.
- **Enseñar a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca.** Por ejemplo, “Juan está rabioso porque no ha hecho bien esta resta. Inténtalo con otra y tómate más tiempo”.
- **Enseñar al niño cuándo debe pedir ayuda.** A algunos pequeños les cuesta pedir ayuda, mientras que otros la piden constantemente y de inmediato. Hay que enseñar al niño a intentar encontrar una solución primero. Si se siente frustrado al realizar alguna tarea, debemos intentar enseñarle a evitar la frustración: “¿qué podrías hacer en lugar de enfadarte o abandonar la tarea?”.
- **Representar papeles.** Se puede jugar con el niño a interpretar una situación frustrante. Por ejemplo, el pequeño tiene que hacer los deberes pero quiere irse a jugar al parque. Primero, el niño interpretará la frustración y luego adoptará el rol opuesto. Se le puede animar a que hable consigo mismo de forma positiva y busque una manera de resolver el problema.
- **Reforzar las acciones apropiadas del niño.** Es importante elogiarlo cuando retarde su respuesta habitual de ira ante la frustración, y cuando utilice una estrategia adecuada.
- **Modificar la tarea.** Enseñar al niño una forma alternativa de alcanzar el objetivo.

En resumen, cabe recordar que la frustración forma parte de la vida. Aunque no se puede evitar, se puede aprender a manejarla y superarla, y aumentar de esta forma la tolerancia a la misma. **Aprender a tolerar la frustración facilita que nos enfrentemos con éxito a la vida. Por ello, cuanto antes aprendamos, mejor.**

Fuente: <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>