



## ¿CÓMO DESARROLLAR TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN NIÑOS?

La frustración es un sentimiento que surge cuando no logramos conseguir nuestros deseos, cuando hay un choque entre nuestras expectativas y la realidad. Ante este tipo de situaciones, el niño suele reaccionar con expresiones de ira, de ansiedad, irritabilidad y/o de pena, principalmente.

Es fundamental enseñar a nuestros niños a tolerar la frustración desde pequeños, a afrontar esas situaciones en que no consiguen lo que quieren, aunque eso signifique que de vez que veamos a nuestro pequeño/a 'sufrir'. Pero ese sufrimiento es pasajero y muy poco comparado con el que puede sentir cuando se enfrenta él/la solo/a a los 'NO' o a los problemas de la vida y no tenga a nadie que le 'alivie'.

La **TOLERANCIA LA FRUSTRACIÓN** es la **HABILIDAD PARA MINIMIZAR EL MALESTAR QUE GENERA EL NO LOGRO DE NUESTROS DESEOS**. Tolerar la frustración NO significa resignarse y abandonar, y NO hacer nada para "luchar" por lo que queremos. No, lo que hace es que afrontemos la frustración de un modo adaptativo, sano.

La tolerancia la frustración se logra a través de la combinación de dos factores: **la maduración y el aprendizaje (junto con la práctica)**



### ES IMPORTANTE RECORDAR QUE:

- Los **niños pequeños** (0 -2 años) **tienen escasa o nula tolerancia a la frustración**, es **lo normal y esperable desde un punto de vista madurativo**.
- Los **niños cuando son pequeños, quieren todo y lo quieren ya**. Si no se lo damos, lloran, se enfadan, tienen rabietas, es decir, se frustran a no conseguir sus deseos.
- **Durante la infancia**, los niños **piensan que el mundo gira alrededor de ellos**, que el mundo existe porque ellos existen, no saben esperar, (no tienen aún desarrollo el concepto del tiempo), y les cuenta mucho pensar en los demás y sus necesidades.
- Entre los **3 y los 6 años**, se vuelven **más autónomos** y ya pueden conseguir algunos de sus deseos solos, descubren que hay un mundo ahí fuera que "no es yo", un mundo en el que hay normas (las de la casa, el colegio, las del tránsito, las leyes...). **Aprenden paulatinamente que no todo gira en torno a ellos**, que sus deseos no son satisfechos, y que, de hecho, a veces (muchas veces) ni siquiera consiguen lo que quieren. **Lo anterior se trabaja con mayor énfasis cuando el niño/a acude al jardín, escuela o colegio, pues en la interacción con otros de su edad, lo que facilita el aprendizaje.**

## CÓMO DESARROLLAR TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN NIÑOS

Antes de comenzar me gustaría identificar algo: muchas, muchas, muchas veces, somos los adultos los que tenemos una baja bajísima tolerancia a la frustración. Nos enfadamos y nos sentimos mal por cosas que los niños hacen... porque son niños. Ellos no tienen prisa, les importa poco vestirse o no, no entienden que estemos cansados. Las expectativas que tenemos acerca de los niños son poco realistas y nos llevan a frustrarnos.

Para desarrollar la tolerancia a la frustración en niños debemos:

- Ayudarle a **identificar sus emociones** para que luego pueda gestionarlas mejor. Ejemplo: "¿Qué sientes cuando estás triste?" "¿Qué necesitas para estar menos triste?" "Oye, ahora estás muy contento, ¿verdad?"
- **Enseñarle a pedir ayuda**: no pasa nada por hacerlo, no es nada malo, al contrario.
- **Deja que se equivoque**, es una manera de aprender. A veces los adultos, en nuestro afán de protegerlos y evitarles malestar, los privamos también de oportunidades de lidiar con la frustración, de entrenarse para aprender a tratarla.

- Existe [cuentos que abordan](#) este tema, como “El punto”, el cual puede ver y escuchar en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=k15JrgfWS7I>, “Así es la vida” , que también puede conocerlo a través de la siguiente ruta: <https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXis0>
- Enseñarle a [tolerar la demora del refuerzo o de conseguir lo que quiere](#). Si me pide algo, no dárselo inmediatamente, sino cuando pueda o yo como adulto considere oportuno y explicarle en qué momento lo tendrá, o por qué no lo tendrá.
- [Normalizar y desdramatizar “el perder”](#): con nuestra conducta, a través del juego (o de los juegos), podemos ir quitándole hierro a perder. Funciona muy bien el ir verbalizando estas ideas mientras jugamos.
- [Reforzar los pasos y no solo las metas](#): con ello favorecemos que sea el camino, su esfuerzo, sus acciones, lo que valen la pena, lo que ha de valorar, no solo el logro final.
- [Enseñarle a relajarse o a salir del estado emocional](#) en el que entra cuando se frustra.
- [Propiciar que se involucre en situaciones o juegos en los que la recompensa se demore \(no sea inmediata\), en las que la espera sea parte del proceso](#) (como por ejemplo hacer cola en una atracción, plantar algo y ver cómo crece con el tiempo y los cuidados, etc.) o que requieran de un evidente esfuerzo por su parte.
- Y por último algo que es clave y fundamental, [seamos un buen modelo](#). Los niños aprenden no solo de lo que les decimos, sino de lo que ven que hacemos.

### ¿POR QUÉ LOS JUEGOS DE MESA MEJORAN LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

- Perder es genial para esto. Es, de hecho, una de las mejores lecciones: no siempre se gana, pero no pasa absolutamente nada, porque el proceso, el juego, ha sido divertido.
- Aprender a demorar la recompensa: no es empezar a jugar y ganar, hace falta tiempo y dar una serie de pasos, de manera que aprenden a que la recompensa, la gratificación, lo que ellos quieren, no es inmediata.
- No tenemos control sobre todo lo que nos rodea: el factor suerte de los juegos les enseña que hay elementos en la vida sobre los que no tenemos control, que no podemos cambiar, de manera que aumenta la tolerancia a la frustración.
- Favorecen la flexibilidad cognitiva: tienen que adaptarse a condiciones impuestas desde el exterior -normas- pero también a los giros que den los juegos en base a los comportamientos de los compañeros, de cara a alcanzar el objetivo.
- Los juegos por turnos ayudan a reducir la impulsividad y la impaciencia.

### PREGUNTAS

- 1) ¿Existen juegos de mesa en su casa? ¿Los juegos de mesa son utilizados por la familia?
- 2) ¿Realiza actividades en las cuales su hijo/a tenga la oportunidad de esperar su turno?
- 3) ¿Tiende a solucionar las dificultades de su hijo/a rápidamente?
- 4) ¿Después de una situación en la cual su hijo/a ha estado molesto/a se han dado el tiempo para conversar sobre la reacción de éste?

### BIBLIOGRAFÍA

- <https://bebeamordor.com/2018/09/03/tolerancia-frustracion-ninos-juegos-mesa/>
- <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-con-baja-tolerancia-a-la-frustracion/>
- <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensinar-tu-hijo-tolerar-frustracion>