

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR

LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



Los tiempos difíciles que vivimos hacen recomendable que durante el proceso de la educación de nuestros alumnos/as adquieran la fortaleza suficiente, para afrontar con éxito las dificultades que necesariamente encontrarán en su discurrir por la vida. Una corriente influyente del pensamiento en torno a la crianza mantuvo por muchos años y hasta hace muy poco, el concepto de que la frustración era negativa para los niños y que por lo tanto todo lo que se hiciera por evitarla era altamente deseable. Hoy, por el contrario, algún nivel de frustración se considera necesario para la formación del carácter en el contexto de un crecimiento emocional sano, que permita un manejo asertivo de la realidad adulta.

¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

- ↳ Una situación en la que una expectativa, un deseo, un proyecto o una ilusión no se cumple.
- ↳ La vivencia emocional ante una situación en la que un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se satisface o no se cumple.

La **frustración** es definida como cualquier obstáculo que interviene entre el niño y su meta. La forma en la que el niño perciba ésta frustración es lo que va a determinar cómo se sienta cuando se encuentre bloqueado al querer alcanzar esa meta.

Cuando decimos que una persona tiene **tolerancia a la frustración**, internamente lo que tiene es un grado de fortaleza y cierto equilibrio interior que le permite continuar desarrollándose a pesar de la frustración.

La mayoría de los seres humanos experimentamos cierta frustración cada día, ya que es natural que obstáculos interfieran en nuestros planes y objetivos. Sin embargo, no es la presencia de la frustración la que nos hace sentir mal, sino nuestra actitud hacia ella.

Así cuando decimos que un niño tiene **baja tolerancia a la frustración**, ante una situación mínima o pequeña se asusta, se enfada y se muestra hostil, o se ponga triste, o se desmotive en su trabajo.

Cuando un niño tiene **un nivel alto de tolerancia a la frustración** o frustraciones con las que se enfrenta, implica que utiliza recursos emocionales propios para aceptar el hecho o evento interno o externo manteniendo una posición positiva y activa en relación con las circunstancias del entorno. De esta manera necesitará de una frustración muy alta para que se muestre o descargue agresividad hacia fuera o hacia sí mismo (autoagresión), se asuste o se deprima.

Algunos **ejemplos** de conductas en estos niños serían aquellas en las que se rebelan frente a la autoridad del maestro adoptando una postura de total negativismo hacia el trabajo escolar. Está aquel que dice "¡no puedo hacerlo!" y arroja el libro al suelo apareciendo el llanto. Otros expresan su rabia encerrándose en sí mismos, estrujando los papeles o rompiéndolos.

Algunos niños tienden a desanimarse pronto y cuando se les obliga reaccionan con comportamientos desadaptativos: rebelión, negativismo, etc. El colegio debe ser un lugar estimulante y el aprendizaje debe ser un proceso positivo, no un generador de grandes presiones.



Sin embargo, cuando las expectativas de la escuela no están sincronizadas con las aptitudes, o cuando un niño que normalmente se las arregla bien muestra signos de frustración, esto significa que algo está interfiriendo.

Lo positivo es que se **puede enseñar** al niño a controlar la situación y a tener una respuesta más adecuada ante situaciones que le producen actualmente esa frustración. Se puede aprender a tolerar mayores retrasos en el deseo y en la gratificación del mismo. Por ejemplo, cuando un padre corre a darle al niño inmediatamente lo que demanda, está interfiriendo con un muy importante proceso de aprendizaje que es aprender a retrasar la gratificación tolerando la frustración.



A medida que los niños van creciendo, tienen mayores oportunidades de desarrollar tolerancia a la frustración. Cada vez que encuentran un obstáculo hacia una meta y se les impulsa a manejar la situación por ellos mismos, se les está ayudando a desarrollar la tolerancia. Además, se les ayuda a capacitarse para postergar la gratificación inmediata para obtener una meta a largo plazo.

Algunas **RECOMENDACIONES** generales para en el colegio son:

- 1. Enseñar técnicas de relajación.** Todos hacemos frente de una forma más positiva si estamos relajados. Debemos enseñar a los pequeños a elevar su tolerancia a la frustración con la relajación del cuerpo.
- 2. Enseñar a identificar.** Debemos enseñar a los niños pequeños a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca: "*Pepito está rabioso porque no ha hecho bien esta resta. Inténtalo con otra, tómate más tiempo*".
- 3. Indique al niño cuándo debe pedir ayuda.** Mientras algunos niños son reacios a pedir ayuda, otros la piden de inmediato. Debemos enseñar al niño a encontrar la solución primero. Se le dirá: "*pruébalo otra vez para mí*". Cuando el niño no sepa ya que 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 evitar la frustración: "*¿qué podrías hacer en lugar de enfadarte o abandonarlo?*".
- 4. Representación de papeles.** En clase se puede jugar con el niño o niños 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.
- 5. Se reforzarán las acciones apropiadas por parte del niño.** Elógielo por haber retardado su respuesta habitual de ira ante la frustración, y también cuando utilice una estrategia apropiada. Establezca un sistema de recompensas para reforzar esa aptitud de madurez.
- 6. Modifique la tarea.** Enséñele al niño una forma alternativa de alcanzar el objetivo. Cuando sea posible, se dividirá una tarea en pequeñas partes que puedan llevarse a cabo una a una.