

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR

LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



Los tiempos difíciles que vivimos hacen recomendable que durante el proceso de la crianza nuestros hijos 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 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.

En otras ocasiones las familias/ evitan al niño todas las situaciones de insatisfacción, de modo que si todos los deseos, las necesidades, las ilusiones son satisfechas, la persona no tiene el entrenamiento necesario de la frustración y basta la mínima experiencia frustrante para sentirse desbordado.

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.

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.

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.

CUESTIONES a tener en cuenta:

¿Está el niño demasiado cansado?

Asegúrese de que descansa lo suficiente. Todos los niños encuentran más difíciles los obstáculos vitales y las relaciones cuando están cansados.

¿Tiene el niño un horario demasiado repleto?

Examine las tareas que realiza para determinar si le permite recuperarse de una tarea a otra.

¿Es el niño perfeccionista?

Algunos tienen objetivos pocos razonables, otros no saben pedir ayuda o tienen miedo a pedirla.

¿Puede el niño identificar su frustración?

Si no comprende qué le está afectando, el maestro/familia deberá mostrarle cómo identificar sus sentimientos y cómo expresarse de forma apropiada.

¿Estamos exigiéndole demasiado?

Debemos tener en cuenta sus capacidades.

¿Tiene el niño oportunidades para el éxito?

Alterne tareas difíciles para el niño con otras más fáciles que le permitan obtener éxito seguro.

Algunas **RECOMENDACIONES** generales para trabajar en casa son:

- 1.** Poner un **buen ejemplo en casa**. Ya que si en casa ve conductas similares, seguirá con el mismo patrón de comportamiento. Los niños aprenden e imitan lo que ven en casa.
- 2.** Se empieza con **pequeños pasos**, metas pequeñas y ser **paciente**.
- 3.** Ayudar a los niños a **aceptar lo que no puede cambiarse**.
- 4.** Enseñar que **nada es "horrible" y "terrible"** y que la situación sobre puede ser peor.
- 5.** **Reforzar a los niños cuando se acercan a tolerar la frustración** e ignorar cuando aparezcan comportamiento de baja tolerancia a la frustración.
- 6.** Deja que los niños **hagan el esfuerzo y luchan por sí mismos**.
- 7.** Es positivo **fomentar técnicas de relajación** para niños en casa. Las técnicas de relajación siempre son útiles para disminuir las situaciones de frustración en la infancia.
- 8.** **Fomentar la autonomía** del niño en la resolución de los problemas, ayudarlo en la medida de lo posible, pero propiciando autonomía en el enfrentamiento con la realidad.
- 9.** **Enséñale a aceptar las críticas de los demás** (los niños del colegio, sus hermanos...). Explícale que le ayudan a mejorar. Cuéntale la historia del patito feo y déjale claro que todos tenemos la posibilidad de convertirnos en cisne.
- 10.** **Refuerza su identidad**. Explícale que cada persona es diferente, y que ser distinto no significa ser peor. Esto es especialmente importante si en el colegio no se siente aceptado.
- 11.** **Refuérzale en las actividades que se le dan bien, y minimiza las tareas en las que es más torpe**.
- 12.** **Ponle reglas y mantén tu autoridad**. Los niños necesitan límites claros, firmes y coherentes por parte del padre y de la madre. Un niño sin límites es un niño frustrado y descentrado. Para afianzar su personalidad necesita saber qué se espera de él en cada momento".