

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Departamento de Psicopedagogía

La frustración es una respuesta emocional que surge cuando se percibe que no se está cumpliendo la voluntad individual. Debido a esto, es importante preparar a los niños para que aprendan a manejar esta emoción y que la misma no se convierta en un obstáculo para el desarrollo personal.

La frustración nace a partir de la discrepancia entre lo deseado y la realidad. Estas discrepancias se pueden deber a:

- La realidad es menor de lo que se esperaba
- Lo que se desea tarda en llegar
- No se consigue lo que se daba por hecho
- Las condiciones para la obtención de algo cambian sin previo aviso ni explicación
- No hay alternativa a una situación desagradable o no deseada

Como resultado de la vida diaria, personal o académica, es fácil que se presenten eventos en los que es posible frustrarse; para manejar esta frustración se desarrolla la tolerancia. 'Tolerar la frustración' se refiere a la capacidad personal de afrontar los problemas, limitaciones, errores y fracasos que se presentan. Desarrollar la tolerancia a la frustración es una tarea que debe realizarse de manera constante, ya que se implica la formación del carácter y la actitud.

Cuando tratamos con niños pequeños, la frustración puede generarse por la falta natural de empatía y concepto del tiempo, ya que los pequeños no tienen las herramientas para comprender que otras personas también tienen necesidades personales o académicas que deben atenderse. Con niños más grandes y adolescentes, es común que exista la frustración debido a que no se cumplieron las expectativas académicas personales.

La poca tolerancia a la frustración puede resultar en:

- Impulsividad
- Impaciencia
- Exigencia excesiva
- Ansiedad
- Depresión
- Poca adaptabilidad

- Pensamientos radicales (todo es blanco o negro)

Todas las situaciones anteriores, representan obstáculos dentro del ámbito académico, que probablemente generen mayor frustración. Por lo tanto, es imperativo trabajar en el desarrollo de una actitud tolerante a la frustración que permita a los alumnos aceptar su situación y trabajar dentro de la misma, desarrollando herramientas personales que les ayuden a sobreponerse a los fracasos, obstáculos, interrupciones y cambios que se les presenten en la vida académica y la personal.

Algunas técnicas para desarrollar esta tolerancia son:

- Enseñar con el ejemplo. Cuando los adultos demuestran que los errores y las fallas son naturales y pueden ser superados o corregidos, los hijos aprenden a solucionar sus problemas.
- Educación en valores (esfuerzo y perseverancia). Desarrollar estos valores, fortalecerá el carácter de los hijos, quienes asimilarán las ventajas del esfuerzo y la perseverancia en los diferentes aspectos de sus vidas. Es importante trabajar ambos no sólo en las cosas grandes, sino también en los detalles.
- Establecer metas claras. Al expresar objetivos alcanzables, los hijos saben que pueden lograr los mismos, aunque no los alcancen en el primer intento.
- Ser constante. Establecer límites y reglas, es tan importante como seguirlos. Cuando cedemos ante berrinches, hacemos de estos una 'herramienta para solucionar/eliminar problemas'.

Referencias

FAROS (2017). 'Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración' Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona; <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>

Ortuño, A. (2016). 'Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas' CAEPA, Madrid; https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/manual_de_ff_alumno_como_fomentar_el_autocontrol_en_los_hijos_ceapa.pdf