

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



Perder en un juego o que no les compren el juguete que desean puede producir en ellos una baja tolerancia a la frustración. Aprender desde pequeños a desarrollar esta habilidad permite enfrentarse positivamente a las distintas situaciones problemáticas que tendrán en el futuro.

¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

La tolerancia a la frustración se trata de poder manejar la impotencia que se siente frente a un obstáculo que impide alcanzar lo que se desea en un momento determinado; es una **habilidad adquirida** que consiste en enfrentar adecuadamente una situación que no resulta como se quiere. Cuando un proyecto o una ilusión no se cumple como desearíamos, los adultos y también los niños, pueden experimentar una baja tolerancia a la frustración, que en mayor o menor medida se presenta con conductas de rabia, tristeza, angustia o ansiedad.

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.**

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.

6 CLAVES PARA ENSEÑAR A PERDER

1. **No debemos dejarle ganar siempre**, solo por el mero hecho de que no se enfade. Si le dejamos ganar siempre, acabará pensando que las cosas deben ser para siempre como él

las piensa. Pero tampoco nos debemos pasar al otro extremo, hay que **dejarle ganar en alguna ocasión**, ya que favorece que coja confianza y que aumente su autoestima, que también son importantes.

2. Cuando reaccione con mucho enfado o agresividad, lo mejor es ignorarlo por completo cortar el juego y dejarle solo. **Hay que explicarle las consecuencias** de sus malas reacciones y que el resto de sus iguales no va a querer compartir los juegos con él.
3. **Es bueno reforzarle el proceso de las cosas** (del juego) y no solo los resultados que obtenga. Hay que ir reforzando las cosas que va haciendo bien y recordárselas una vez que finalizó el juego aunque el resultado del mismo sea negativo para él.
4. Debemos de **permitir que exprese su frustración** cuando lo esté haciendo de forma adecuada. No debemos inhibir sus sentimientos y su expresividad. Hay que hablar con él y preguntarle cómo se ha sentido, que le hubiera gustado, etc., y animarle a que siga intentándolo.
5. No conviene dejarle que siempre haga lo que quiera o que siempre se salga con la suya. **Tampoco conviene un control estricto**, hay que hallar el equilibrio.
6. **Remárcale las cosas positivas** del juego, lo bien que se lo pasan, la cooperación, la amistad... y no tanto el resultado de dicho juego.

¿Qué efecto tiene en un futuro no haber desarrollado la tolerancia a la frustración?

Puede tener varias consecuencias, entre ellas dificultad para tomar decisiones adecuadas y falta de seguridad en sí mismo, que pueden llevar a las personas a actuar desde la impulsividad o la ira. Además, pueden tener un menor desarrollo en sus habilidades sociales, ya que les es difícil posponer sus necesidades y por eso son personas menos empáticas. En casos extremos, si perciben que constantemente no obtienen lo que desean, pueden tener una sensación de fracaso permanente que puede conducirlos a la depresión y baja autoestima entre algunos problemas.

Reciban un cordial saludo,

El gabinete psicopedagógico.