



COLEGIO  
**EL BOSQUE**  
PUENTE ALTO




Tolerancia a la frustración

La frustración es una emoción desagradable que aparece en aquellas situaciones en que nos damos cuenta que no podemos conseguir algo que es importante para nosotros. Aprender desde pequeños a tolerar la frustración permite que los niños puedan afrontar de manera positiva los diferentes retos y dificultades que se les presentarán en la vida.

- Una persona con un nivel de tolerancia a la frustración baja le basta con una adversidad mínima para enojarse, entristecerse o angustiarse.
- Una persona con un alto nivel de tolerancia a la frustración podrá mantener su estado de ánimo sin alteración aunque no vea cumplidas sus expectativas.





## Qué hacer para promover la tolerancia a la frustración

Mantener la calma: Hay que evitar inquietarse y gritarles, ya que hace que estos sentimientos de los niños aumenten y pueden ceder ante sus rabietas.

Enseñar a ser perseverante: Enseñar a los niños que las cosas cuestan esfuerzo, que no todo se consigue inmediatamente.

Permitirles equivocarse y aprender de sus errores. No resolverles todas las dificultades para evitar que se frustren ni darles todo hecho.

Ayudarles a expresar las emociones que se derivan de la frustración, poniendo en palabras lo que sienten y dando espacio al enojo.



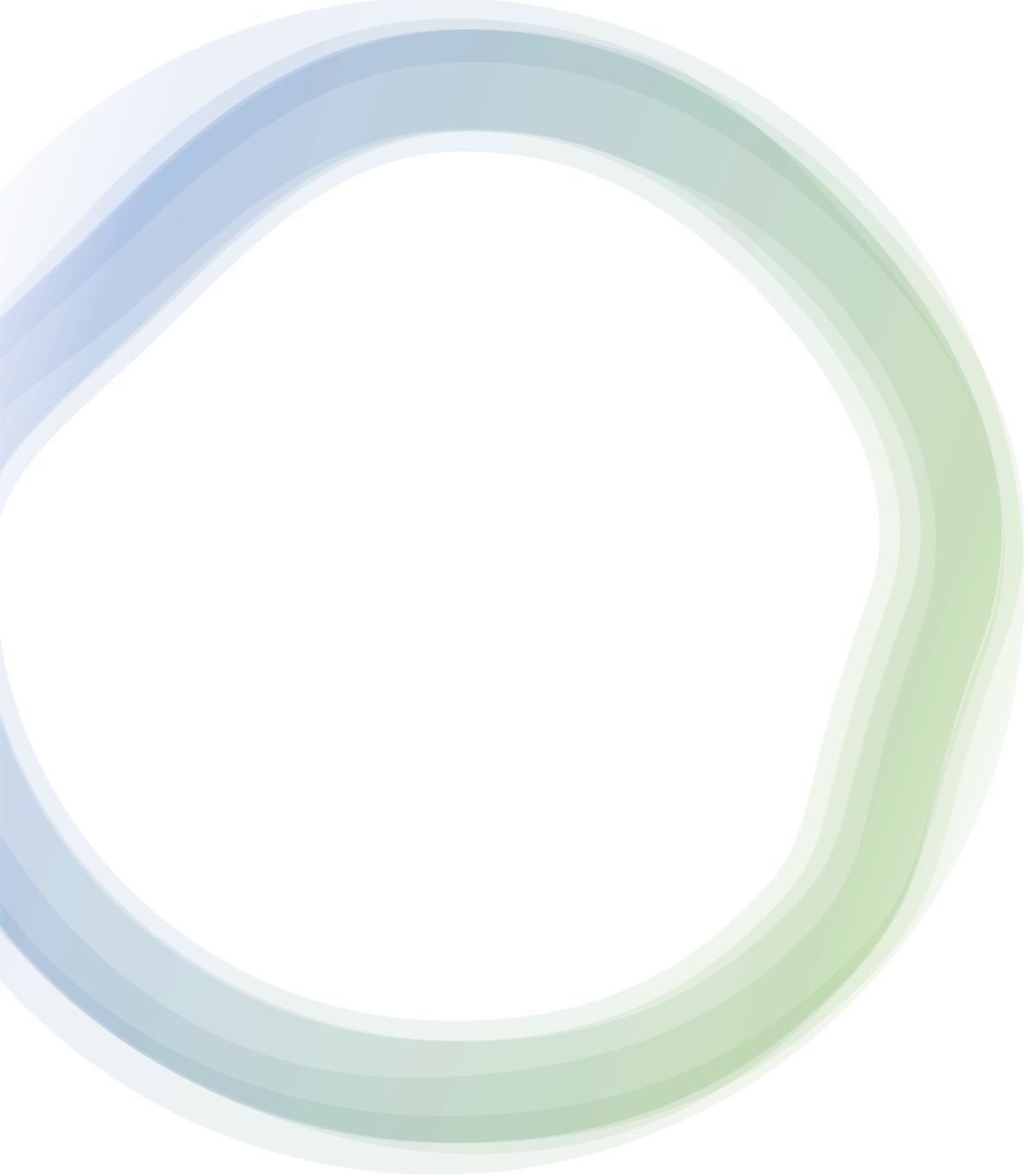
Dar ejemplo: la mejor forma para que los hijos vean que los problemas se pueden solucionar, es la actitud positiva de los padres a la hora de afrontar sus propios conflictos.

Hay que marcarle objetivos realistas, no intentar que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.

Normalizar el hecho de perder. Mientras jugamos con ellos hay que quitar la importancia a ganar o perder y enfocarlo mucho más en lo entretenido que es el juego.

Enseñarles a relajarse.

Enseñar al niño/a cuando tiene que pedir ayuda.



No decirle que sí a todo lo que pida ni le resolverle los problemas que puede aprender a resolver solo.

Darle las herramientas necesarias para gestionar estos momentos. Acompañarlo emocionalmente cuando esté enojado y no ceder.

Convertir la frustración en aprendizaje: Cuando haya pasado la dificultad se debe conversar y rescatar las cosas que lo han ayudado a afrontarlo y las que no. De este modo, podrá afrontar el problema por sí mismo/a cuando este se le vuelva a presentar.

# Niños con baja tolerancia a la frustración

- Son niños exigentes.
- Buscan satisfacer sus necesidades en forma inmediata, por lo que frente a la espera o postergación de sus necesidades suelen presentar pataletas y llanto fácil.
- Les cuesta manejar sus emociones, son impulsivos e impacientes.
- Son más susceptibles a presentar problemas de ansiedad o depresión ante grandes conflictos o dificultades.
- Viven cualquier límite como injusto y que va en contra de sus deseos. Les cuesta comprender por qué no se les da todo lo que quieren.
- Tienen una baja capacidad de flexibilidad y adaptabilidad.
- Manifiestan una tendencia a pensar de manera dicotómica.
- Evitan nuevos retos que puedan poner de manifiesto sus limitaciones.

# Qué hacer con niños con baja tolerancia a la frustración

Analizar qué ha podido llevar a esa situación (¿normas y límites poco claros?, ¿carácter?) y comenzar a cambiar lo que sea necesario.

Ayudar al niño a diferenciar entre sus deseos y necesidades, ayudándole a entender que no siempre se puede tener lo que se quiere cuando se desea.

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.

Cuando el niño se frustre, ayudarle a entender lo que le pasa. De donde viene su tristeza o enojo y que exprese con palabras lo que le ocurre.

Establecer y poner normas, límites y rutinas claros y acordes a la edad de los niños.

