

Cómo tolerar las frustraciones

En los últimos tiempos, el modo de vida de los niños ha cambiado. Como se conoce, estos se encuentran expuestos a estilos de crianza que se diferencian de los tradicionales y que se ven significativamente influenciados por la nueva era digital. Los niños de ahora llevan una vida más acelerada, rodeada de estímulos y de gratificaciones inmediatas. Desde pequeños, se acostumbran a satisfacer sus deseos de manera instantánea sin tener la posibilidad de poder esperar o esforzarse más por lo que quieren. Un claro ejemplo es la forma como estos acceden a contenidos en Netflix, lo cual propicia que en lugar de esperar el horario en el que transmiten su programa favorito, los niños puedan elegir verlo en el momento y el lugar que deseen. Además, aquello influye en que estos no tengan espacios de aburrimiento que los lleven a encontrar otras actividades más creativas.

Esta condición conlleva a que muchos niños desarrollen una dificultad para tolerar las frustraciones y afrontar situaciones que no se lleven a cabo como ellos esperan y en el tiempo que ellos quieren.

Cuando los niños son muy pequeños, asocian sus deseos con las necesidades fisiológicas básicas como alimentarse o dormir, por lo que requieren satisfacerlos de forma oportuna. En este caso, responder a estas necesidades permite el fortalecimiento de la sensación de seguridad y estabilidad que son importantes para el desarrollo emocional.

Sin embargo, a medida que crecen, los niños se deben percatar de que no siempre pueden tener sus deseos satisfechos de inmediato y que hay veces, por ejemplo, en las que deben aplazar una gratificación por conseguir otra más adelante. Así aprenden a tolerar la frustración al mismo tiempo que van adquiriendo mayor autonomía y mayor capacidad para manejar el entorno que nos rodea.

Por esta razón, es sumamente importante que se manifiesten situaciones en las que reciban un “no” como respuesta. De lo contrario, para ellos será muy difícil enfrentar las situaciones que no sean como desean y les será cada vez más difícil asimilarlas. Poco a poco aprenden que existen ciertas situaciones limitantes en el ambiente, así como normas, costumbres, leyes, etc.

Algunas de las situaciones que pueden generar frustración en los niños son:

- Perder en un juego.
- Aceptar que una amigo(a) juega con otro niño(a).
- No saber una respuesta en el examen.
- No recibir el regalo de cumpleaños que se esperaba.
- Tener que apagar la TV para hacer las tareas.





Existen algunas estrategias que pueden ayudar a los niños a enfrentar estos momentos difíciles para ellos y a los padres para que puedan ayudar a sus hijos a anticiparse a estas situaciones.

1. Aprender alguna técnica de relajación.

Detrás de cada frustración se producen sentimientos intensos de cólera o ansiedad y mientras estas emociones no disminuyan, no será posible que el niño razone y piense de manera positiva. Algunas técnicas recomendadas son la respiración profunda o la relajación progresiva.

2. Identificar claramente las situaciones difíciles y reconocer las emociones y los pensamientos que se encuentran detrás de cada una de ellas.

3. Reestructurar los pensamientos negativos para que resulten más saludables y funcionales.

Para ello, los padres pueden ayudar a sus hijos realizando preguntas abiertas de modo que ellos puedan razonar y llegar a una respuesta objetiva por sí mismos.

Situación	Pensamiento Irracional	Preguntas Abiertas
Perder en un juego.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Soy un perdedor. ◆ No sirvo para este juego. ◆ Yo siempre debería ganar. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sólo por perder en un juego significa que eres un perdedor? • ¿No es posible que en otro momento te vaya mejor? • ¿Conoces a alguien que nunca haya perdido en un juego?
Aceptar que una amigo(a) juega con otro niño(a).	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Si juega con otro niño(a) ya no es mi amigo(a) ◆ Si en verdad es mi amigo(a) siempre debería jugar conmigo 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿No es posible tener más de un amigo(a)? • ¿Es posible que él/ella quiera jugar contigo pero que esta vez le provoque jugar con otro niño(a)?
No saber una respuesta en el examen.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mis papás pensarán que soy un tonto. ◆ Debo hacer todo perfecto. ◆ Odio equivocarme 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez te hemos dicho que eres un tonto si te has equivocado? • ¿Es posible que siempre hagas todo perfecto? • ¿Qué es lo peor que puede pasar si te equivocas?
No recibir el regalo de cumpleaños que se esperaba.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Siempre debo recibir lo que pido. ◆ Si mis papás me quieren deben cumplir mis deseos. ◆ Yo necesitaba ese juguete más que nada en el mundo. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se puede tener siempre lo que uno quiere? • ¿Crees que todas las personas van a hacer siempre lo que tú dices? • ¿No es posible divertirse con otro juguete?
Apagar la TV porque es hora de dormir.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ No es justo. ◆ Siempre me hacen apagar la TV. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es justo para ti? • ¿Qué crees que podría pasar si ves TV hasta muy tarde?

Johana Balarezo y María Fernanda Hermosa

Departamento Psicopedagógico