



LA FRUSTRACIÓN EN LOS NIÑOS

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, una ilusión o una necesidad no se llegan a satisfacer o a cumplir. Cuando ocurre esto, a causa de la frustración, los adultos -y también los niños- experimentan en mayor o menor medida una serie de emociones como el enfado, la tristeza, la angustia, la ansiedad... Al mismo tiempo, se trata de vivencias personales por lo que cada uno puede enfrentarse y reaccionar ante estos hechos o eventos de manera diferente.

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 pueden causarnos. Por tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse. Desde los primeros años.



Centro Psicológico Gran Vía

En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos... y otras en las que no. En la etapa infantil, los niños suelen pensar que el mundo gira a su alrededor, que lo merecen todo y que consiguen al momento lo que piden. No saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto del tiempo ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás. Son egocéntricos porque les corresponde, dado su momento evolutivo. Por tanto, requieren de la figura adulta para aprender a los niños a tolerar la frustración. Si los padres siempre dan a los hijos todo aquello que piden, los pequeños no aprenderán a tolerar el malestar que genera la frustración y a hacer frente a situaciones adversas. Por ello, en la edad adulta seguirán sintiéndose mal cada vez que no consigan aquello que se han propuesto. Intentar complacer en todo a los niños y evitar que se sientan frustrados ante cualquier situación no favorece su desarrollo integral como persona.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Un punto importante para enseñar a los niños a tolerar la frustración es conocer los diferentes tipos de frustraciones con los que se pueden topar los niños:

- **Frustración provocada por los adultos:** se da cuando el niño quiere hacer algo y los adultos, o generalmente los padres, se lo impiden. Como adultos, hay que poder distinguir qué prohibiciones son lógicas y cuáles son porque no nos viene bien o un "no porque no". En este último caso podemos estar frustrando al niño sin motivo. Pequeñas dosis de frustración desde los primeros años son buenas, siempre contando con el cariño y apoyo de los padres para superarlas y que éstas se puedan convertir en una enseñanza positiva. Sin embargo, un ambiente lleno de prohibiciones y en el que el niño siente que no tiene libertad para actuar puede generar malas conductas por parte del pequeño.



Centro Psicológico Gran Vía

- **Frustración provocada por otros niños:** los niños pequeños son incapaces, todavía, de ponerse en el lugar del otro. Un niño no le quita al otro el juguete por maldad, sino porque lo quiere y no sabe entender los sentimientos del otro. El más dominante se quedará con el juguete y el otro se pondrá a llorar. Los niños son egocéntricos por naturaleza; están centrados en sí mismos, y esto es normal en la etapa infantil. Incluso preocuparse de uno mismo en esta etapa no es malo, ya que está desarrollando, de esta forma, su propia autoestima y personalidad y necesita reafirmarse. Los niños sólo piensan en ellos mismos, al menos hasta los 4 años que empiezan a sociabilizar y comienzan a salir de sí mismos para tener en cuenta al otro. En este momento, comienzan a considerar más las emociones de los otros niños pero aún carecen de habilidades sociales para demostrarlo, ya que esto requiere entrenamiento. Los niños nos necesitan en esa práctica. Por tanto, los padres debemos guiarlos para que aprendan a tolerar esta frustración.



Centro Psicológico Gran Vía

- **Frustración provocada por los objetos:** el niño empieza a descubrir que hay cosas que no puede hacer por él mismo, por ejemplo encajar una pieza en un puzzle. Los objetos, al igual que sucede con las personas, no se comportan siempre como él quiere. Su madurez, su fuerza y su coordinación a menudo le juegan malas pasadas. Sin embargo, las frustraciones que el niño experimenta con los objetos son educativas. A través de la exploración, de la perseverancia de los intentos el niño consigue comprender mejor el mundo que le rodea. Es una forma de aprendizaje pero si vemos que la frustración con el objeto le desborda, es el momento en el que los adultos tienen que intervenir ofreciéndole su ayuda. No significa hacer las cosas por él, sino brindarle una pequeña ayuda que le permitirá tener éxito en su tarea. A veces consiste en adecuarle mejor el espacio, mover un poco el objeto, "desatascarle" del paso en el que está para que lo reanude... pero no hacerle la tarea completa.



Centro Psicológico Gran Vía

- **Frustración provocada por la edad o el tamaño:** frustración que aparece cuando el niño no consigue hacer algo que le exige más de lo que puede ofrecer por su tamaño o altura. No es consciente de esa incapacidad y se puede sentir decepcionado consigo mismo. Por eso es muy importante ofrecerles juguetes adecuados a su etapa evolutiva. Todo lo que pongamos a su alcance debe adaptarse a sus capacidades, tanto físicas como psíquicas y cognitivas, y a su etapa de crecimiento. El niño tiene que sentirse capaz en su pequeño mundo.

Teniendo en cuenta esto, podemos enseñar a los niños a tolerar la frustración desde las primeras etapas, partiendo de la premisa de que los fracasos y las frustraciones son algo normal en la vida y de que una persona feliz no es aquella que no se equivoca o que siempre consigue todo lo que quiere. Para conseguir que el niño tolere la frustración, los padres deben evitar la sobreprotección y no abusar de la permisividad.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



TÉCNICAS PARA TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

- Dar ejemplo: actitud positiva de los padres al afrontar situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan
- Educarlo en la cultura del esfuerzo: es importante enseñar al niño que hay que esforzarse para resolver los fracasos.
- No darle todo hecho: si se le facilita al niño todo y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.
- No ceder ante las rabietas: las situaciones frustrantes derivan muchas veces en rabietas. Si los padres ceden ante éstas, los niños aprenderán que esta es la forma de más efectiva de resolver los problemas.
- Marcarle objetivos: hay que enseñarle al niño a tolerar la frustración, marcándole objetivos realistas y razonables,



Centro Psicológico Gran Vía

pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que por su edad o madurez, sea incapaz de superar.

- Convertir la frustración en aprendizaje: las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse.
- Enseñarle a ser perseverante: la perseverancia es esencial para superar situaciones adversas. Si el niño aprende que siendo constante puede solucionar muchos de su problema, sabrá controlar la frustración en otras ocasiones.

Ante la frustración, hay que enseñar a los niños formas positivas de hacer frente a estos sentimientos adversos. Para ello, se pueden utilizar distintas estrategias:

- Técnicas de relajación: todos nos enfrentamos a situaciones adversas de una forma más positiva si estamos relajados.



Centro Psicológico Gran Vía

- Enseñar a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca:
- Enseñar al niño cuándo debe pedir ayuda: a algunos niños les cuesta pedir ayuda. Hay que enseñar al niño a intentar buscar una solución, primero.
- Representar papeles: se puede jugar con el niño a interpretar una situación frustrante. Primero, interpretará la frustración y luego el rol opuesto. Se le puede animar a que hable consigo mismo de forma positiva y que busque una manera de resolver el problema.
- Reforzar las acciones apropiadas del niño: es importante elogiarlo cuando retarde su respuesta habitual de ira ante la frustración, y cuando utilice una estrategia adecuada.
- Modificar la tarea: enseñar al niño una forma alternativa de alcanzar el objetivo.



Centro Psicológico Gran Vía

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39