



DESARROLLANDO LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Ps. María Piedad Albornoz

Gritos, llanto, quejas, comportamientos más disruptivos o evitativos, son muchas veces la expresión conductual de una mezcla de tristeza y rabia que aparece al verse enfrentado a una situación distinta a lo esperado o deseado. Esta emoción es llamada frustración y tanto adultos como niños la experimentamos en nuestro día a día. La frustración se va aprendiendo a manejar a medida que los niños crecen y con el apoyo del adulto que actúa como mediador de la regulación emocional, pues antes de los cinco años, no cuentan con los recursos internos para regularse de manera independiente. Es este proceso de acompañamiento y co-regulación, el que va a ir facilitando el desarrollo de la autorregulación y tolerancia a la frustración en el tiempo.

FACTORES FAMILIARES, CONTEXTUALES E INDIVIDUALES

Cuán tolerantes somos a la frustración, va a depender de factores familiares, contextuales e individuales. En primer lugar, se hace imperante poner atención a cómo el contexto en el que se desenvuelven nuestros niños puede estar promoviendo o limitando un desarrollo sano de la tolerancia a la frustración. Como adultos, es importante cuestionarnos nuestras creencias familiares y escolares respecto a las exigencias y al error. Cuando los niños incorporan el error como parte importante del aprendizaje, es más probable que puedan reconocerlo, tolerarlo y aceptarlo de manera adecuada. Así, es sumamente relevante normalizar el error de manera explícita con frases como: “Me equivoqué. La próxima vez tendré eso en cuenta”, “No me resultó. Voy a intentar de nuevo”, y de manera implícita poniendo atención a nuestro lenguaje no verbal. Es importante ser

conscientes de las expresiones faciales que utilizamos cuando vemos que nuestros niños cometen un error, pues esto puede generar una sensación de desaprobación e inseguridad en ellos, aún cuando no se diga nada. Además, las estrategias de afrontamiento frente a la frustración que visualicen nuestros niños, serán un ejemplo a seguir para ellos, por lo que es importante modelar formas de regulación adaptativas.

A nivel individual, se debe tomar en cuenta la edad del niño, ya que al ser una habilidad que se desarrolla en el tiempo, es esperable que los niños preescolares muestren dificultades en torno a ella. En esta etapa, los niños buscan satisfacer sus deseos en lo inmediato y evitan aquello que les produce displacer en el momento. Por esto, todo tipo de situaciones que impliquen gratificación tardía o que algo no resulte como se espera, implican un desafío mayor a esta edad y puede provocar estrés, inseguridad, frustración y dificultad para regularse. Además, cabe destacar que a nivel individual hay una implicancia biológica importante, que es el temperamento. Éste, va a influir en cómo el niño experimenta el mundo y cómo se aproxima a él, así como en la regulación de emociones y conducta (Cardemil, 2020). Por esto, se hace importante conocer bien el funcionamiento de nuestros niños para ir ayudándoles de manera individual a utilizar estrategias de regulación adecuadas.

VALIDAR LA EMOCIÓN Y FOMENTAR REGULACIÓN

Nuestro rol de adulto contenedor debe ir enfocado en validar la emoción y ayudarles a regularse. Muchas veces, la expresión conductual de la frustración en los niños nos incomoda, por lo que intentamos

“salvar” a los niños de esta emoción diciendo cosas como: “sin llorar”, “no pasó nada”, “es sólo un dibujo”. Sin embargo, los niños no necesitan que los rescatemos de la frustración o que la cuestionemos, más bien necesitan aprender a reconocerla y afrontarla de manera adecuada. Adicionalmente, aunque a ojos de un adulto, la reacción de un niño frente a una experiencia particular pueda parecer como sin importancia o desproporcionada, el niño la vive de manera real e intensa, por lo que no es recomendable juzgar el contenido de la frustración, sino darle un espacio a la expresión de esa emoción. Frases como “no es para tanto”, “no vale la pena llorar por eso” hacen que la intensidad de la emoción pueda aumentar y que se pierda una oportunidad para desarrollar estrategias de regulación. Por el contrario, cuando les decimos a los niños: “veo que estás frustrado, no te resultó como esperabas”, “veo que no querías que pasara eso” ponemos un nombre a lo que sucede y sintonizamos con el estado mental del niño, por lo que permitimos que la intensidad de la emoción vaya bajando y pueda regularse en conjunto con un otro que ofrece seguridad. Para ayudar a regular la emoción se requiere de un adulto que muestre conexión con el niño en un estado de calma y que valide la emoción detrás de esa conducta (“veo que tienes rabia y pena, no querías que se cayera la torre”). Luego, se necesita nombrar lo que se siente y aceptar la emoción (“está bien sentirse frustrado”) y fomentar estrategias de regulación como la respiración profunda, la contención física, la expresión de la frustración de manera concreta (“vamos a respirar juntos y luego a apretar este cojín muy fuerte para sacar afuera lo que estás sintiendo”).

ABORDAR GATILLANTES Y DAR SEGURIDAD

Por otro lado, para promover un buen desarrollo de la tolerancia a la frustración es importante identificar detonadores de frustración y utilizar estrategias para dar seguridad, de manera que las experiencias de estrés y frustración a las que se enfrenten nuestros niños, no sean mayores a lo que ellos pueden tolerar a su edad. A pesar de que los gatillantes son distintos para cada niño, hay algunos que son más frecuentes en la edad preescolar. Un detonador común de frustración son las transiciones; cambiar de una actividad a otra puede vivirse de manera estresante y amenazante para los niños, por lo que mientras mayor predictibilidad y anticipación encuentren en su día a día, menos probable que nuestro hijo o alumno pueda sentirse inseguro y amenazado por un cambio inesperado. También, las tareas difíciles o desafiantes pueden ser gatillantes de frustración. Es frecuente que cuando un niño se enfrenta a un desafío que percibe como inalcanzable, busque evitar el trabajo con expresiones como “no puedo” o “no quiero”. Para abordar esto, se recomienda desglosar las actividades en pasos sencillos y guiar el trabajo dándole ideas sobre cómo ir avanzando. Asimismo, el foco debe estar puesto en el proceso de trabajo más que en el resultado y se sugiere que el reforzamiento tenga que ver con el esfuerzo más que la calidad del producto final. Otro gatillante común de episodios de frustración son las actividades de grupo en las que se deben respetar turnos o los juegos con reglas donde existe un ganador y un perdedor. Para hacer de estas situaciones un contexto de aprendizaje, se recomienda anticipar a los niños y darles a conocer con detalle qué esperar de la actividad o juego: cómo es la actividad, si hay turnos que respetar, qué hacer si quiero participar y no me toca, etc. Por último, otra situación en la cual aparece comúnmente la frustración, es cuando un adulto llama la atención a un niño de forma negativa con frases como: “¿Por qué

hiciste eso? o ¿Por qué le pegaste?” Esto ocurre porque muchas veces el niño no es consciente de las razones que lo llevaron a actuar de determinada manera. Así, una pregunta sobre las razones detrás de la conducta puede ser una vivencia muy frustrante para un niño que por ejemplo, pasó a llevar a su compañero sin darse cuenta. Cabe destacar que a veces hay factores sensoriales o de conciencia corporal que pueden estar influyendo en los comportamientos de nuestros niños, por lo que es importante poner atención a ellos y no atribuir intencionalidad a lo que hacen, sino enfocarse en trabajar la habilidad que requieren desarrollar.

A modo de conclusión, es importante destacar que lo impredecible, lo incierto e inesperado genera una reacción emocional incómoda, la cual se va aprendiendo a manejar en el tiempo, y no es una capacidad innata o estable. Así, el desarrollo de la tolerancia a la frustración va a depender de características personales, de situaciones familiares, oportunidades contextuales para desarrollarla, así como de adultos que modelen y promuevan esta habilidad de manera contenedora. Los niños necesitan que les enseñemos a tolerar su propio malestar y que vean que tienen la fortaleza para transitar por esa incomodidad (Molina, 2020). Ahora bien, cuando las dificultades en torno a la tolerancia a la frustración están interfiriendo en diversos contextos -escolar, familiar, social- cuando el niño no logra calmarse con el apoyo del adulto, ni utilizar estrategias de regulación aprendidas en el tiempo, puede ser adecuado pedir apoyo profesional que permita trabajar la regulación emocional y flexibilidad, pues en estos casos puede ser que la ventana de tolerancia del niño esté viéndose sobrepasada. La invitación general es a que, tanto padres como educadores, estemos constantemente observando y traduciendo las emociones de nuestros niños. No juzguemos sus reacciones, sino que intentemos en todo momento sintonizar con su estado mental para poder promover estrategias de regulación adecuadas para su bienestar general.

