



# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN



**Comunica-t**  
**Familias Asunción**



- ¿Eres de los que se ahogan en un vaso de agua?
- ¿Crees que tienes buena **tolerancia a la frustración**?
- ¿Qué haces cuando algo no te sale bien?

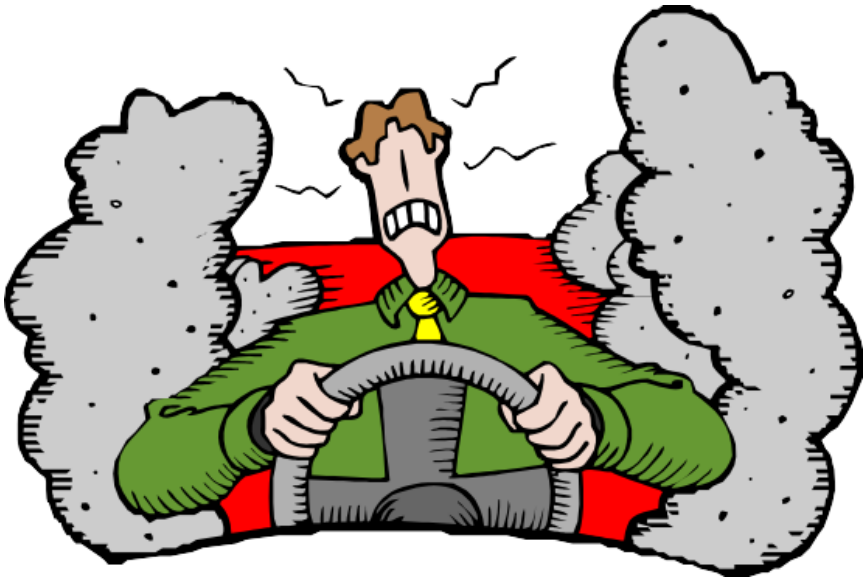
*“El éxito es la habilidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”, Winston Churchill.*

---



Esta frase es la mejor explicación de lo que supone la tolerancia a la frustración.

# ¿Qué es la frustración?



---

*La frustración es una respuesta emocional natural, que forma parte de nuestro repertorio habitual pero que si no la gestionamos de manera adecuada, sino aprendemos a **tolerar ciertos grados de frustración**, puede tener consecuencias negativas. **Resulta imprescindible educar para la tolerancia a la frustración.***

En resumen :

- Sentimiento que aparece cuando no se alcanza un objetivo propuesto
- Pero el fracaso en sí no es malo
- El triunfo va ligado a superar los fracasos que surgen en la vida



# ¿Por qué aparece la frustración?

---

La frustración es una respuesta emocional, personal y tendrá diversas manifestaciones dependiendo de la persona .

La frustración y su aparición vienen determinadas por las experiencias vividas en la niñez y adolescencia.

Las exigencias que nos ponemos a nosotros mismos y la interpretación de los logros o los fracasos es otro factor que determina el nivel de frustración experimentado y también se desarrolla durante la infancia y la adolescencia. Son, por lo tanto, estas etapas claves para **educar en la tolerancia a la frustración.**

# CÓMO SON LOS NIÑOS CON BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN...



Más impulsivos



Más impacientes



Más exigentes



Con mayor tendencia al sufrir ansiedad, cuadros depresivos, mal humor,...



Baja autoestima



# LA FRUSTRACIÓN, UNA ALIADA DE LA EDUCACIÓN (SI SE GESTIONA BIEN)

La frustración, por muy desagradable que sea, puede ser una gran aliada para educar si entendemos el mensaje positivo que hay detrás y buscamos soluciones.

El neuropsicólogo Álvaro Bilbao comentaba que “muchas veces los padres intentamos ahorrar a nuestros hijos las frustraciones. Sin embargo, si queremos tener hijos felices en lugar de hacer que el viento siempre sople a su favor hay que enseñarles también a navegar en tempestades”.

## **Ejemplo 1.**

El niño pequeño (2 años) que quiere coger un elemento punzante para jugar. Cuando mamá o papá le dicen que no puede cogerlo, el pequeño se echa a llorar, grita, pega a sus progenitores e incluso se pone a patalear tirado en el suelo.

## **Ejemplo 2.**

La joven (11 años) que quiere jugar con la consola pues sus padres le habían dicho que cuando terminase sus tareas podría jugar. Sin embargo, la joven no ha terminado las tareas a tiempo, por lo que ya sólo puede ducharse, cenar e irse a la cama, ya que al día siguiente debe madrugar. La muchacha se enfurece, pues es incapaz de entender que la parte del trato que ella tenía que cumplir incluía terminar las tareas a tiempo. Sus padres le explican que ya es tarde, pero ella insiste en su posición desafiante, gritando e insultando a sus padres.

# La tolerancia a la frustración en niños empieza en los padres

---

Evita los gritos cuando algo no salga como esperabas (un vaso que se rompe, algo que mancha tu ropa, etc.)

Reacciona con serenidad ante situaciones estresantes o incómodas

Se sincero con ellos. Muéstrales que tú también cometes errores, que sabes disculparte cuando te equivocas y que se puede seguir adelante, aún cuando las cosas no nos salen bien.



---

## Cuando aún son pequeños (hasta los 6 años)

- El error está permitido.
- Cuando los peques se enfadan porque no consiguen aquello que quieren, debemos acompañar su momento de tristeza.
- Enseñarles a pedir perdón cuando hagan sentir mal a otras personas, reconocer el error.

- Valorar tanto lo que hacen bien, como el esfuerzo puesto en lo que les ha salido mal.
- El trabajo colaborativo: jugar en parque y compartir, construir un castillo entre varios niños, etc. Algo que los ayudará a reducir obsesiones futuras por la competitividad y el éxito individual.
- Déjalos que esperen.
- No les evites los problemas o los retos.

## **Tolerancia a la frustración en niños y jóvenes (a partir de los 7 años)**

- Hay que reducir la competitividad.
- Debemos eliminar el uso de palabras como fracaso, inútil, etc. Valorar el esfuerzo es tan importante como premiar los éxitos.
- En ocasiones, los niños y jóvenes evitan realizar determinadas tareas (estudiar, hacer una exposición, etc.) por miedo a no estar a la altura de las expectativas, es decir, por miedo a fracasar. Por ello, es fundamental que sientan nuestro apoyo y motivación.

- Puede ocurrir que algunos jóvenes se muestren agresivos a la hora de realizar sus tareas. Un ambiente de ira y malestar quitará importancia al hecho de que no quieran realizar sus tareas. Con ello evitarán hacer su trabajo y la frustración que podrían sufrir en caso de no dar la talla. No entres en discusiones de este tipo. Espera a que se calme y dialoga con él o ella.
- Marca objetivos sencillos al principio para que se sienta motivado. Valora el esfuerzo y prémialo.
- Dale ejemplos de personas que fracasaron muchas veces antes de conseguir su objetivo: Thomas Edison, Paul Ehrlich.

Por muy desesperante que parezca, que nuestro hijo o hija se frustra es positivo.

1. Imagina que tu hija pequeña se frustra porque no consigue abrocharse el abrigo. En este caso, tu hija está queriendo sentirse capaz, superar algún reto, avanzar. Y se frustra porque no lo consigue. Si en lugar de eliminar rápido la frustración abrochando el abrigo y afeando su reacción le ayudamos a hacerlo por sí misma o validamos su frustración felicitando su intento, le estaremos ayudando a superar retos.

1. Pongamos que tu hijo se frustra porque no le dejas comprar algo que quiere con todas sus fuerzas. Podríamos ver algo positivo en esta escena desquiciante: nuestro hijo tiene bien claro lo que quiere. Y en función de su edad, además de comprender su frustración y empatizar con él, podemos proponerle o pensar juntos un plan para conseguirlo con un poco de tiempo y paciencia, porque como nos dice Álvaro Bilbao en la citada ponencia, “no estamos acostumbrando a nuestros hijos a esperar. Y esperar es muy importante”.

3. Imagina que tu hija se frustra porque ha suspendido un examen. No es tan mala noticia, podríamos pensar, porque si se frustra por algo es porque le importa. Podemos, además de manifestar que tiene derecho a frustrarse, ayudarla a pensar en qué puede aprender de este suspenso, en qué se ha equivocado, cómo organizar su estudio para el siguiente examen y cómo, en definitiva, superar este reto.

4. Ponte en la situación ahora de que tu hijo está frustrado porque alguien que él creía su amigo le ha tratado mal. Es sanísimo que esto le frustre o le indigne, ¿no te parece? Porque esto significa que está convencido de que merece respeto y un buen trato. Como siempre, después de mostrar empatía con su emoción y validarla, podemos animarle a reflexionar qué puede hacer con esto que siente: ¿Merece la pena hablar con el “amigo” para entender por qué ha actuado así? ¿Prefiere romper esa amistad porque cree que no merece este trato? ¿Qué es ser un buen amigo para él? Todas estas preguntas generarán un debate y una reflexión profundos que sin duda le servirán de guía en el futuro.

# NO HAY QUE TOLERAR LA FRUSTRACIÓN, HAY QUE GESTIONAR LAS OPCIONES

---

Tras experimentar frustración tiene dos fases:

1. Preguntar qué emoción tenemos y validarla
2. Posteriormente centrarse en la solución o en la reflexión.

Algunas de las **claves** para poder pasar de la frustración a la solución son estas:

- Entender y legitimar su enfado, sin juzgarlo: “Entiendo que te enfade no conseguir abrocharte el abrigo”.  
“Es normal que te moleste lo que te ha hecho tu amigo”. “Comprendo que te frustre haber suspendido”. “Ya sé que te enfada que no te compre esto ahora”.
- Dejarles un tiempo para calmarse y enfriarse, sin sermones, sin quitar importancia a lo que sienten y sin intentar pasar a la solución antes de dejarles experimentar la emoción intensa que sienten ahora. “Si necesitas hablar, aquí estoy”. “¿Quieres que te dé un abrazo?”...
- Una vez que se han calmado, expresar empatía y fomentar que piensen por ellos mismos qué hacer ahora.

“¿Quieres que te enseñe un truco para abrocharte esos botones o

# Juegos y actividades para trabajar la tolerancia a la frustración

---

*Los niños que tienen baja tolerancia a la frustración suelen ponerse muy nerviosos cuando tienen que esperar su turno. Suelen ser bastante impulsivos y les cuesta guardar cola. Por eso, cualquier **juego que requiera un tiempo de espera** es ideal para trabajar con ellos.*

- **Al ahorcado**, con 3 participantes. Es un juego relativamente rápido. A medida que el niño vaya aprendiendo a respetar su turno podemos incrementar el número de jugadores, paulatinamente para evitar, precisamente lo que estamos trabajando, la frustración.
- Una forma que todos tienen al alcance de las manos y se puede trabajar día a día es **controlando los turnos de espera en el parque**. A la hora de subirse a los columpios, al tirarse por el tobogán etc... Trataremos siempre de que no haya demasiados niños para poder realizar la actividad y reforzaremos la buena conducta siempre.

- **Utilizar técnicas de relajación.** Hay veces que los niños se frustran porque el ritmo de vida al que se ven sometidos es muy alto. Entre el colegio, las actividades al salir del colegio y demás quehaceres, terminan muy cansados y se frustran por cualquier cosa. Es muy bueno propiciarles ratos de relax. Un cuarto sin distracciones. Cojines para sentarse, manta para taparse, música muy bajita y luz tenue. Se puede aprovechar para contar algún cuento o simplemente hacer ejercicios de autoconocimiento, fomentando así la relajación.
- **Estar en contacto con la naturaleza cura todos los males.** Los niños que viven en la ciudad tienden a estar más estresados y a frustrarse más que los niños que viven en el campo, por eso nunca está de más una escapada a la montaña, unas carreras por los prados, respirar aire fresco o ¿por qué no? irse a la playa a pasar el día, aunque sea invierno.
- **A través de cuentos o fábulas de siempre.** El famoso cuento de la lechera es perfecto para trabajar la frustración.

**3** Escribe qué puede **frustrar** cada uno de estos planes.

- Luisa tiene siete años y quiere ver en el cine una película para mayores de dieciocho.

---

- Jaime quiere salir de excursión el domingo.

---

- Jonás quiere jugar un partido de fútbol.

---

- Laura pretende ir al concierto de su cantante favorito.

---

**4** Al lado de cada situación, indica por qué se ha frustrado. Escribe **PL (propia limitación)**, **LA (limitación ajena)**, **CT (condición del tiempo)**.

- Marisa salió a navegar con sus padres, pero tuvieron que regresar porque el mar estaba muy agitado.
- Laura no es lo bastante flexible como para estar en el equipo de gimnasia rítmica.
- Como han dejado de ofrecer clases de piano, Luis ya no puede seguir aprendiendo a tocar este instrumento.
- Sebas no ha conseguido apuntarse a la escuela de idiomas porque este año han reducido la oferta de plazas.
- Pedro no ha podido disfrutar del viaje en avión porque había muchas turbulencias.

# 11

Sobrevivir a la **frustración** es muy importante porque el mundo no está hecho a nuestra medida. Para ello, hay que entrenarse.

- Haz una lista de tus limitaciones. Por ejemplo: *Si no tengo la altura suficiente, no puedo subir a algunas atracciones.*

---

---

---

---

- Indica cuáles de esas limitaciones se pueden superar. Por ejemplo: *Ahora no tengo la altura suficiente, pero ya creceré.*

---

---

---

---

- Haz cada día una cosa que no tengas ganas de hacer. Puedes hacerla siempre a la misma hora para ir acostumbrándote.

---

---

---

## **No digas "No pasa nada", es mejor decir "Veo lo que te pasa"**

Un simple "veo" cambie el significado de lo que el niño siente y aprenderá a legitimar lo que ha sentido, a no ocultarlo como si fuera algo malo y a no avergonzarse como si fuera algo que no puede sentir por su edad "los niños grandes no lloran". ¡ A cuántos adultos les recetaría llorar tres veces al día!



<http://lascebrassalen.com/la-baja-tolerancia-la-frustracion/>



# LA OVEJA PELADA

---

**NOS VEMOS  
PRONTO**

[nurialvarez@asuncionleon.es](mailto:nurialvarez@asuncionleon.es)

