

# Tolerancia a la frustración

*Boletín noviembre 2021*

La frustración surge cuando tenemos alguna necesidad o deseo el cual no puede satisfacerse en un determinado momento.

Frente a esto se pueden sentir diversas emociones desagradables como tristeza, rabia, estrés, ansiedad, entre otros.

Por lo tanto, la tolerancia a la frustración es saber gestionar y afrontar de manera adecuada las emociones generadas en situaciones que no salieron como esperábamos.

Por ejemplo: Una persona con tolerancia a la frustración no se va a desanimar a la primera dificultad que se le presente. Va a persistir, va a probar diferentes estrategias para resolver el problema, hasta que lo consiga. Una persona con baja tolerancia a la frustración, es probable que desista en el primer intento.



¿Pero qué hacer cuando la dificultad está en nuestras reacciones donde lo que nos frustra nos genera un excesivo malestar y nos aleja de conseguir aquello que queremos?

# ¿Cómo apoyar a nuestros niños, niñas y adolescentes a manejar la frustración?

- El primer paso es permitir que sientan esta emoción, para que posteriormente en conjunto puedan ir identificando formas de enfrentarla.
- Identificar si existe algún patrón en cuanto a los factores que generan frustración.
- Ayúdale a identificar qué es lo que siente (rabia, tristeza, ansiedad) y por qué lo siente.
- Entrega contención frente a las emociones que siente. Si cuenta con una buena gestión de sus emociones, sabrá como enfrentar de mejor manera una situación.
- **Establecer límites/normas** claras, cuidando no ser extremos. Los límites permiten identificar cómo gestionar sus deseos y demandas de una manera positiva.

## Otras recomendaciones:

-Fomentar el cambiar de actitud frente a la no consecución de la tarea. La gran mayoría de las veces, las cosas no son tan catastróficas como pareciera.

-Analizar la situación, muchas veces nos frustramos porque no sabemos cómo ha podido salir mal una situación o no sabemos qué hacer.



Muchas veces la baja tolerancia a la frustración se produce cuando no hay límites establecidos que sean claros o cuando estos límites suelen ser muy rígidos.

- Enseñarles que existe una diferencia entre necesidades y deseos, para que aprendan que no siempre se puede tener de inmediato lo que se quiere.
- Identificar que actividades le generan calma, con el fin de realizarlas en los momentos en los que se sienta más desbordado emocionalmente.

Y recuerden:

Para que niños, niñas y adolescentes sean capaces de manejar sus frustraciones (o cualquier emoción desagradable) primero tienen que pasar por un proceso de co-regulación, a través del cual regulan sus emociones con la ayuda de un adulto/a.

