



No tolera las frustraciones

*“Tengo un hijo de 8 años que **no tolera las frustraciones**. Desde siempre no soporta ningún tipo de contratiempo. Si algo no sale como él quiere, se pone a gritar y a llorar, si pierde en un juego, si le decimos que no a una petición o un capricho reacciona igual. Así es desde siempre. Ya lo hemos probado todo: desde tratar de satisfacer todo lo que pide y solucionarle cualquier contratiempo, hasta dejarla por imposible. Estamos superados ¡Ayuda!”.*

Hace poco recibí un correo con este mensaje. Es representativo de lo que le ocurre a muchas familias ya que se trata de un caso típico de baja tolerancia a la frustración. En esta entrada voy a explicar en qué consiste y facilitar unas pautas para abordarlo.

En que consiste que no tolera las frustraciones

Se dice que un niño o niña tiene baja tolerancia a la frustración si **pequeñas adversidades le provocan enfado**, rabia, tristeza o abandono de lo que persigue y esos sentimientos lo dominan hasta dejarlo sin capacidad para responder a esa adversidad de manera adecuada.

Son niños que **no soportan un "no" por respuesta**, pequeños contratiempos, que tienen mal perder o que lo quieren todo "aquí y ahora".

Por qué se produce

La baja tolerancia a la frustración es sobre todo **una conducta aprendida**. Es posible que determinados temperamentos predispongan a responder de esta manera, pero generalmente este tipo de conductas cuando se prolongan en el tiempo, son fruto de un proceso de aprendizaje que ahora les explico.

Probablemente a las primeras reacciones de frustración (llantos, gritos, ira) los padres hayan respondido intentando solucionar y satisfaciendo aquello que frustraba a sus hijos. Poco a poco, los padres, con buena intención y sin ser conscientes de lo que hacían, **han reforzado** esa forma de reaccionar.

Imaginen la siguiente situación: un niño quiere un capricho, algo que no es ni

urgente, ni necesario. Los padres se lo niegan o le dicen que tendrá que postponerse. El niño a la negativa de sus padres, se siente frustrado y reacciona de forma desproporcionadamente negativa: grita, llora... los padres entonces ceden y **cambian su decisión inicial**. Cuando esto se hace repetidamente están “premiando”, reforzando esa forma de actuar. Y está demostrado, que cuando además eso se hace unas veces sí y otras veces no (un reforzamiento variable, se llama técnicamente) **la conducta se consolida más aún**.

Consecuencias

Un niño con baja tolerancia a la frustración tiene consecuencias negativas siempre. **En primer lugar, para él mismo**: sufre de manera desproporcionada. Lo que para los demás son pequeñas contrariedades, para ellos son situaciones más dolorosas.

Son niños disruptivos que se adaptan mal a las situaciones sociales, donde todos tenemos que ceder de alguna manera. ¿Se imaginan no ya un adulto, sino un joven que no tolera de los demás un no por respuesta...?

Las consecuencias también la sufren los padres que tendrán que esforzarse más para que su hijo no tenga ninguna

frustración. Como me decía un papá que vivía esta situación: "espero que mi hijo

no me pida la luna, porque se la tendré que conseguir"

Cómo actuar si no tolera las frustraciones

Si lo pensáis se trata de desaprender una forma de responder, para aprender otra forma más adecuada. Para ello les facilito de manera muy resumida algunas pautas a seguir:

1. Que viva las pequeñas frustraciones

Dejad que vuestro hijo o hija viva las pequeñas frustraciones de cada día y que aprenda a gestionar esos sentimientos de manera adecuada, no las evitéis constantemente.

2. Evitar la sobreprotección

Evitad la sobreprotección excesiva. Sin poner en riesgo su seguridad, dejad que el niño o niña experimente y que se equivoque, que aprenda a solucionar sus pequeños problemas. Podéis orientarle, pero no le solucionéis lo que puede hacer por sí mismo.

3. No concederle todos los caprichos

No hace falta explicarlo: todo lo que pida por su boca... no se le puede conceder.

4. No acudir siempre de inmediato

Si llora o protesta por pequeñas cosas, no acudid inmediatamente a consolarlo, ni le presten excesiva atención.

Evite que las cosas se hagan siempre inmediatamente cuando las pidan. Tienen que enseñarle lo que es urgente e importante y lo que no lo es.

5. Decir "no"

Aquello que no sea conveniente díganle que "no", sin miedo: no se va a traumatizar como piensan algunos. Díganle que "no" sin demasiadas explicaciones e ignorad sus protestas.

6. Cuando esto... lo otro

Utilizad con frecuencia la estrategia de *"primero esto... y cuando hagas o suceda esto, entonces lo otro"*.

Enseñadle exigiéndole que las actividades se comienzan, se realizan y se terminan: las cosas no se pueden dejar siempre a medias.

7. Ser un ejemplo positivo

Si no tolera las frustraciones, dadle ejemplo de cómo gestionar las frustraciones: cuando vosotros como padres tengáis un contratiempo, verbalizar y reaccionar de manera que seáis ejemplo positivo para vuestro hijo.

8. No cambiar las decisiones

Que las expresiones de frustración del niño (gritos, llantos, insultos, romper cosas) no cambien vuestras decisiones iniciales

9. Ser constantes

Ser constantes: si no estáis dispuestos a actuar... mejor que cedáis antes de que se frustre. Pero si decidís actuar, tenéis que ser constantes: cumplir las pautas unas veces sí y unas veces no suele ser peor aún que no hacer nada.

© Jesús Jarque García,

publicado en www.familiaycole.com