



Emociones



**María Celeste
Airaldi**

Psicóloga

Los niños tienen que aprender que no siempre se consiguen los objetivos

Los niños "exigen" que todo ocurra de manera sencilla y como fue planeado, y cuando se enfrentan con frustraciones reales reaccionan de manera exacerbada, sin mecanismos eficaces para manejar los problemas, por sencillos que sean. Por eso lo quieren "todo ya", y cuando no lo logran, se frustran y se enojan.

Las frustraciones pueden definirse como la "respuesta natural, primaria y afectiva ante la percepción de una barrera" (William Knaus, 2006). Podemos decir entonces que nos

frustramos cuando consideramos que nuestros objetivos o metas han sido impedidos o cuando percibimos diferencias entre nuestras expectativas y la realidad. Esto es especialmente común en los niños, pues todavía no tienen desarrolladas las capacidades neurológicas que permiten el control de impulsos y las aptitudes cognitivas que favorecen el pensamiento racional.

En la vida cotidiana, es común enfrentarse con frustraciones diarias y las personas con "alta tolerancia a la frustración" (ATF) son capaces de mantener la funcionalidad en las diferentes actividades que realizan, sin que esos fracasos los paralicen o perjudiquen a largo plazo. No obstante, **cuando se posee una baja o nula tolerancia a la frustración es común que se evidencien reacciones somáticas y cognitivas negativas, que interfieren con nuestra capacidad de solucionar problemas y relacionarnos con los demás.** Consecuencias comunes de la "baja tolerancia a la frustración" (BTF) son la agresividad, el perfeccionismo, postergar la toma de decisiones, la negatividad, la ansiedad, los problemas de conducta y control de impulsos, entre otros (Knaus, 2006). De ahí, la importancia de desarrollar una "alta tolerancia a la frustración" ya desde pequeños, pues puede actuar como un factor protector en la prevención de trastornos psicológicos y conductuales a futuro.

Como la tolerancia a la frustración es un fenómeno complejo, son múltiples los factores que, a juicio de Knaus, intervienen en su desarrollo, entre ellos:

Temperamento: predisposición innata para afrontar y manejar de mejor o peor manera las adversidades. Algunas personas son biológicamente más vulnerables a la irritabilidad y la ansiedad, lo cual podría interferir en la manera en que se enfrentan y manejan las adversidades. **Condicionamiento social:** por la tendencia característica de la sociedad actual, donde el valor propio está medido por el desempeño y la obtención de logros, en lugar de apreciar el esfuerzo y la dignidad humana. En consecuencia, toda pequeña frustración es vista como un "fracaso total", y, por ende, "algo malo y grave" que debe ser evitado. **Habilidades lingüísticas para expresión emocional:** la pobreza de vocabulario puede limitar la capacidad de expresar de manera asertiva las propias emociones, deseos y descontentos, aumentando las dificultades en las relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas. Esto es especialmente relevante en ciertos entornos socioculturales que restringen la expresión de emociones, por considerarlo algo inapropiado o como señal de debilidad. **Imitación de modelos de referencia:** los estilos de crianza inadecuados, donde los padres tienen "baja tolerancia a la frustración", favorecen el aprendizaje de conductas de afrontamiento poco eficaces, por medio de la imitación en los niños.

Algunas de las señales de alarma que pueden indicar que los niños afrontan mal la frustración son:

La evitación o posposición de tareas complejas. La evasión de responsabilidades. Los berrinches o pataletas. Las discusiones constantes. La sobrejustificación de los errores cometidos. La timidez. La evasión de las situaciones de exposición social y el retraimiento. La impaciencia. La agresión física, especialmente cuando algún hecho fue

percibido como "injusto?".

No obstante, es alentador saber que **la tolerancia a la frustración puede ser aprendida y entrenada desde que el niño posee vocabulario y es capaz de seguir órdenes e instrucciones** (alrededor de los 3 años es el momento ideal para iniciar el desarrollo de la tolerancia a la frustración). Ese entrenamiento permitirá que, ante situaciones adversas, el niño cuente con mejores estrategias de afrontamiento.

Una de las maneras en que mejor se puede **ENTRENAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN** es por medio de la imitación, es decir, "actuando como un modelo de conducta" para nuestros hijos. Destacando el papel de los pensamientos y los estilos de crianza en el desarrollo de una ATF.

Cambiar el lenguaje negativo y derrotista, y promover la superación es común que las personas con "baja tolerancia a la frustración" tengan pensamientos del tipo: "no aguanto que??", "es insoportable??", "no lo voy a lograr" o "es muy difícil? prefiero dejarlo, mensajes que suelen fomentar conductas derrotistas y de evitación. Se sugiere entonces hablar o pensar de manera más positiva con declaraciones como "puedo aguantar o soportar que? aunque sea difícil o me moleste?". Las investigaciones demuestran que los niños más propensos a la frustración suelen provenir de familias que manejan el mismo esquema de pensamiento. Es importante trabajar en la modificación de los propios pensamientos en pro de la salud mental del padre, la madre y del hijo porque, como "observándolo a usted, está aprendiendo cómo manejará sus propias frustraciones y conflictos futuros?". **Favorecer y elogiar las conductas de afrontamiento** cuando el niño lo intente, aun cuando no se obtenga el éxito pretendido en la tarea. **Evitar ser permisivo/a:** Los padres o madres permisivos piensan que es mejor "ceder que pelear" y que "todo tipo de castigo es malo" (Vernon, 2002). Por ende, suelen tener problemas para fijar límites cuando la situación requiere firmeza y decisión. Estas familias tienen un estilo de liderazgo poco efectivo, con ausencia de reglas claras y consecuencias poco eficaces ante el mal comportamiento, dejando más bien que los propios niños decidan qué hacer. Pueden ser padres o madres "no confrontativos" (Clark, 2003) por temor incluso a perder el cariño de sus hijos. Las investigaciones demuestran que los niños que crecen en hogares permisivos suelen tener problemas de comportamiento a futuro, mayor inmadurez, baja responsabilidad sobre sus actos y tendencia al descontrol emocional (Vernon, 2002). De hecho, para lograr el bienestar integral, los niños requieren una estructura de límites y consecuencias bien establecidas en caso de mal comportamiento. **Evitar ser el salvador/a:** Muchos padres y madres sobreprotectores consideran que deben evitar todo tipo de incomodidades a sus hijos (Vernon, 2002). Algunos ejemplos de estas familias son los que dejan que falten al colegio porque es día de evaluaciones y no han estudiado lo suficiente o hasta los que los cambian de colegio o sección cuando refieren que la maestra ha sido "mala" con él o le tiene manía (Vernon, 2002). Estas familias harán lo que sea para que sus hijos sean exitosos, sin percibir que **aprender a ser autónomos y responsables de las propias acciones es uno de los secretos del éxito**. Para el propio bienestar futuro del niño es importante que, cuando sea apropiado y beneficioso, postergue la gratificación y promueva las pequeñas frustraciones. Y evitar los sentimientos de culpa o vergüenza por no ser el "padre perfecto que resuelve todos los

problemas?. Lo importante es saber que no existen los padres perfectos ni los hijos perfectos (Vernon, 2002), y que la mejor manera de facilitar un buen desarrollo integral es aprender a controlar nuestros propios pensamientos y emociones, para ayudar al niño a que también lo haga. Como dice Vernon: "No es un rol fácil y no hay respuestas sencillas?. **Ser amable pero firme:** el estilo ideal de crianza es aquel donde los educadores pueden ser amables y cariñosos, sin perder firmeza. Esto requiere saber decir "no?", para que el niño aprenda que no siempre tendrá todo lo que desee de manera inmediata ni simplemente porque lo exija, hecho que será de vital importancia en su vida adulta. Por ejemplo, cuando se es "amable pero firme?" y consideras que tu hijo ha comido suficiente chocolate, dices con voz firme y tranquila: "No comerás más chocolates. Podría hacerte mal y ya has comido suficiente?. Si el hijo reacciona con enojo o malestar, agrega: "Entiendo que te hayas molestado y que quieres más, pero he decidido que es suficiente?. Sin perder el control de la situación ni gritar u ofender para evitar que se establezca un ciclo de hostilidad, deja que el hijo se moleste y se enoje (validando su emoción negativa). Cuando por fin se calme, se le felicita por eso, pero sin abordarlo cuando esté teniendo una pataleta. Hay que explicar a los hijos que la obligación como padres es cuidarles y, eso, muchas veces, requiere decir "no?" para su propio bien, aun cuando se enoje y no pueda entender el beneficio de su frustración.

Para resumir, algunas de las estrategias para fomentar en los niños el desarrollo de ATF son:

Demostraciones de afecto, amabilidad y respeto. Elogios por la buena conducta, especialmente cuando implique afrontamiento de situaciones difíciles. Estructura de límites y reglas claras con relación a los buenos y malos comportamientos. Consecuencias bien establecidas (y cumplidas de manera consistente) cuando las reglas de buen comportamiento no son respetadas. Ayuda en la resolución de problemas, pero sin eliminar la responsabilidad y la autonomía del niño frente al problema en cuestión. Validación de sus emociones, aun cuando sean emociones negativas, indicando que es "normal?" sentir malestar cuando las cosas no salen como fueron planeadas. Identificación de los pensamientos derrotistas, para modificarlos por otros de afrontamiento y tolerancia a la frustración (tanto en padres como en hijos). Poseer buenos ejemplos a imitar dentro del hogar en lo que respecta al manejo de frustraciones. Aceptación incondicional, a pesar de los fracasos, para favorecer la autoconfianza y la responsabilidad ante los errores y mal c

Clark, L. (2003). SOS Ayuda para Padres. Bowling Green: SOS Programs and Parents Press.

Knaus, W.J. (2006). Frustration Tolerance Training for Children. En: Ellis, A., & Bernard, M.E. (editors): Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research. New York: Springer.

Vernon, A. (2002). What Works When with Children and Adolescents. Champaign: Research Press.

EXPERTO:

María Celeste Airaldi

Psicóloga

Psicóloga, Directora de Sensorium, docente universitaria y de cursos de posgrado.