

Tolerancia a la frustración para salir adelante

Por: Gloria María Correa N.
Psicóloga

Desde la primera infancia, los padres deben convertirse en soporte para los hijos en las situaciones adversas. Solo así podrán desarrollar tolerancia ante la frustración. Las claves: autocontrol y aprender de la experiencia.



Este término fue introducido por Rosenzweig, en 1938, para designar la capacidad de tolerar la frustración durante un largo período de tiempo sin intentar satisfacer la motivación en la forma originaria ni buscar una manera indirecta de atenuar la tensión.

Para Philipp Lersch, filósofo y psicólogo alemán estudioso de la estructura de la personalidad, la tolerancia corresponde a una fase elevada en el desarrollo de la personalidad, y la frustración, término del psicoanálisis, designa la privación, sentida como injusta, de satisfacciones materiales o psíquicas.

Desde el comienzo de la vida fuera del útero materno, el niño pasa por frustraciones necesarias para su crianza: destete, aprendizaje de la limpieza, límites, normas...

En el adulto, las frustraciones más vivamente sentidas suelen ser de orden afectivo: decepciones sentimentales, pérdida de un ser querido, etc.; pero también pueden afectarle frustraciones de orden material: vecinos ruidosos que perturban su paz, compañeros de trabajo que obtienen ventajas que a él se le niegan, entre otras.

La intolerancia

La baja tolerancia a la frustración implica sensibilidad excesiva hacia lo desagradable, por lo que el lado malo de cada situación se hace muy aparente. A cualquier edad, las personas que afrontan de esta manera sus vivencias de no obtener lo que desean suelen responder con cólera, miedo o tristeza.

¿Qué pasa con un niño que crece sin construir la tolerancia a la frustración? Suelen ser adultos que a la primera contingencia se derrumban y a la primera diferencia de opiniones se sienten atacados. Además, son personas que por no soportar un jefe o figura de autoridad cambian de trabajo.

Muchas personas a las que no se les enseñó a hacer un manejo adecuado de las frustraciones al enfrentar momentos difíciles recurren a las drogas, al alcohol, a rela-



ciones insanas, a la ludopatía; caen en estados de depresión y ansiedad o afrontan sus dificultades mediante agresiones físicas y verbales.

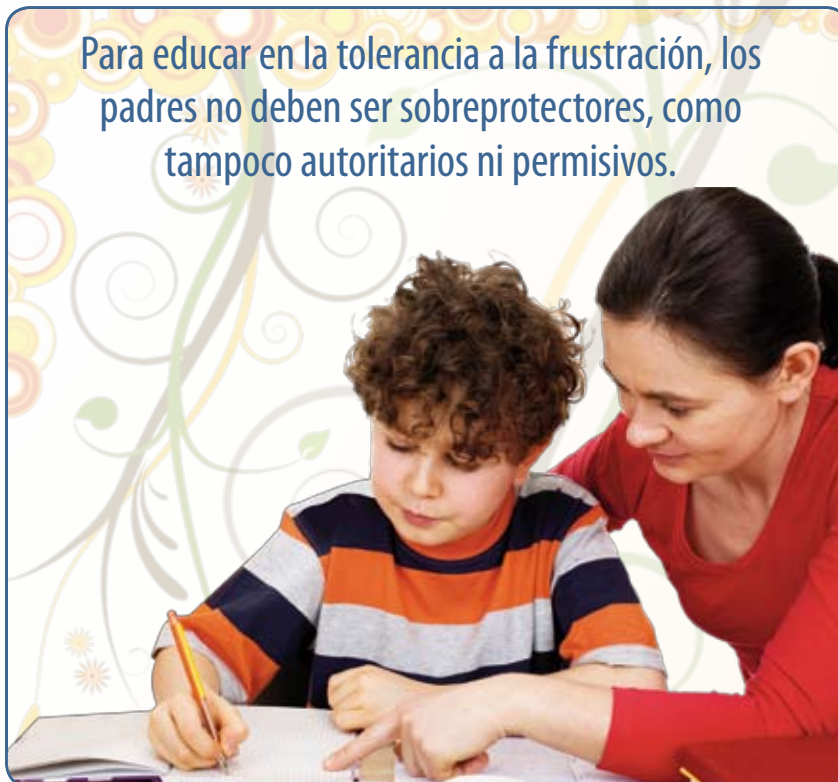
Lamentablemente algunos adultos, adolescentes y niños recurren al suicidio como parte de la solución de un problema. También vemos que algunas personas les quitan la vida a otras por celos y terminan en la cárcel.

La tolerancia

En la primera infancia, etapa que va de la concepción hasta los seis años, se dan las bases del desarrollo humano, con la adquisición de las competencias básicas de una personalidad estable: conceptualizar, fijar



Para educar en la tolerancia a la frustración, los padres no deben ser sobreprotectores, como tampoco autoritarios ni permisivos.



El apoyo incondicional en momentos de crisis hace menos difícil la situación, por dura que sea.



la atención, reconocer, aprender de la experiencia, concentrarse, comunicar, responder, comprometerse afectivamente, entenderse como persona y tolerar la frustración.

Las personas que son capaces de tolerar la frustración son más amables y viven con menos estrés, hasta el punto de que pueden convertir los problemas en nuevas oportunidades y responden adecuadamente ante las adversidades, es decir, son resilientes.

Autocontrol es la clave

La tolerancia a la frustración es una capacidad susceptible de ser aprendida y tiene mucho que ver la manera como los adultos de su entorno hacen acompañamiento a las emociones y deseos de los niños, niñas y adolescentes (NNA) frente a cualquier vivencia.

Muchos padres se dedican a tratar de evitarles toda clase de frustraciones a sus hijos y a complacerlos en todo, pero por más que lo hagan tarde que temprano ellos tendrán que enfrentarse con la frustración. La

madurez emocional de los NNA no depende de cuántas frustraciones les hayan evitado, sino, de la capacidad que hayan adquirido para reaccionar de manera positiva frente a estas.

Los trastornos emocionales no provienen de las frustraciones de la vida diaria, sino de la incapacidad de reaccionar adecuadamente cuando se sufren. Lo anterior no significa que los padres o adultos responsables de niños, niñas y adolescentes busquen la manera de frustrarlos, lo cual sería absurdo: deben acompañarlos en la construcción de tolerancia a la frustración para que cualquier vivencia, no los derrumbe.

En el acompañamiento a los NNA en la construcción de la tolerancia a la frustración se deben utilizar prácticas de crianza alejadas de la pretensión del control externo, que conduce a la sumisión. Se deben utilizar prácticas de acompañamiento que mediante límites con autoridad desarrollen el control interno, con valores que lleven a la autonomía moral (distinguir lo correcto de lo incorrecto) y a la disciplina con autocontrol, el cual es la base para manejar las frustraciones.

En las prácticas de crianza hay dos extremos que se deben combatir: la permisividad, con su correlato la sobreprotección, y el autoritarismo. La primera lleva a los hijos a creer que

todo se lo merecen y la segunda a resolver todo mediante la agresividad o la sumisión.

Los hijos de padres permisivos y sobreprotectores suelen perder la oportunidad de hacer frente a los desafíos de la vida diaria por sus propios medios y, por lo tanto, se les dificulta el aprendizaje de la tolerancia a la frustración. Por eso son llorones y quejumbrosos.

Ser antes que tener

En cuanto a la permisividad, una manera de alejarse de ella en la crianza es llevarle la contraria a la sociedad de consumo, que invita NNA a ser los mejores y a tener todo fácil sin darles la oportunidad de construirse primero como seres humanos.

Los padres de familia deben dejarles claro a los hijos que para tener primero se debe ser y que esto requiere un largo proceso: por ejemplo, si deseo ser un médico, primero tengo que proyectarlo en la mente y proponerme unos objetivos como estudiar primaria, secundaria y luego hacer una gran inversión en tiempo, dinero y esfuerzo para obtener el título.

Ser un padre adinerado no debe impedir ser consciente de la responsabilidad en la formación de los hijos en la frustración. A los hijos hay





que enseñarles que todo en la vida se debe ganar, obviamente sin excederse, pues hay necesidades que son básicas como la alimentación, el vestido, la educación, la salud y la recreación que son de absoluta responsabilidad de los padres hasta que ellos estén listos para asumirlas.

La actitud permisiva suele reflejar culpa y no les ayuda en nada a los NNA a tener tolerancia a la frustración y a madurar emocionalmente. Los padres no deben pensar que esta es la manera de llenar los vacíos en la crianza de los hijos. Es indispensable ejercer el rol parental y entender que los límites, la norma y la autoridad son del resorte de los padres o adultos responsables, que son los que deben ejercer la acción de educar.

Los padres deben también tener claro que educar a los hijos en la tolerancia a la frustración implica no usar el autoritarismo, esto es, abstenerse de castigar física y psicológicamente, ya que estos comportamientos llevan a los NNA a asumir una actitud negativa y de violencia ante una crítica, un comentario, un llamado de atención o una exigencia.

Si un niño hace pataletas (que nacen de una frustración mal manejada), se debe evitar el castigo físico y darle otras alternativas para solucionar el conflicto interno que vive y enseñarle a hacer un manejo adecuado de sus emociones negativas como la rabia, la ira y la ansiedad.

Los padres deben ser modelo para los hijos.

Padres, el mejor ejemplo

Si un padre se descompone frente a cualquier vivencia o deseo y reacciona de manera violenta, el niño aprenderá que esta es la manera de resolver los problemas y obtener las cosas. Si los padres quieren ayudar a sus hijos en el manejo de las frustraciones deben aprender a perderle el miedo a las reacciones de los pequeños y a la rebeldía de los adolescentes, sin enfrentarse con ellos, y asumiendo una actitud de calma, siendo tolerantes.

Contar con el apoyo incondicional en momentos de crisis de personas que nos aman puede ayudar mucho al manejo de las frustraciones. Por ejemplo, cuando un hijo pierde el año, cuando pasa por una decepción amorosa, cuando se pierde el empleo.

Cuando se tiene el amor, el apoyo y comprensión de los seres queridos es más fácil superar cualquier situación por dura que sea. Los padres deben ser conscientes y hacer conscientes a sus hijos de que aprender a perder constituye todo un reto. Equivale a reconocer que la vida está compuesta de ganancias y pérdidas, y que esta dicotomía lleva a las personas a crecer en lo personal y a entender que no todo tiene que ser perfecto, así como que la perfección muchas veces es un obstáculo para la felicidad. ☺

Estrategias para acompañar en la construcción de la tolerancia a la frustración

- Trate de no proteger a sus hijos de todas las frustraciones.
- Cuando su hijo o hija se sienta frustrado trate de transmitirle el mensaje de que usted confía en que él o ella podrá resolver el problema de la mejor manera, ofreciéndole ayuda: escucha sin crítica cuando sea necesario el desahogo, sin tratar de resolver el problema.
- Hágale entender a sus hijos que tener sentimientos de ira, rabia, tristeza, frustración es normal en el ser humano, pero que lo realmente importante es la manera como se afrontan.
- Los padres deben entender que el mejor tiempo para hablar con los hijos sobre los excesos de ira que puedan tener en un momento de frustración, es cuando haya llegado la calma.
- Dígale a sus hijos claramente lo que es aceptable y lo que no lo es.
- Enséñeles que el valor del amor reemplaza cualquier cosa material por grande que sea.

