

La gestión de la frustración en niños según Logos Nursery School

La frustración es un sentimiento que no solo se manifiesta en adultos, ya en edades tempranas hay muchos niños que la padecen en ciertos momentos y no saben, o no entienden, cómo gestionarla. Es importante identificarla, para enseñarles a tolerar ese sentimiento, cómo afrontarlo, y ayudarles a generar estrategias que les sirvan a lo largo de sus vidas

Pero, ¿qué es la frustración? La frustración es una emoción desagradable que padecen las personas en aquellas situaciones en las que no se pueden conseguir las cosas que se desean, o cuando no llega a suceder algo que es importante para la persona en sí. Es algo muy común en niños, sobre todo, porque no entienden muchas de las situaciones que ocurren a su alrededor y no encuentran la manera de gestionarlas, por eso, es necesario enseñarles a afrontarlo de manera positiva. Para comprender esto mejor, se ha hablado con Rosa Méndez y Aurora Durán, tutoras y profesoras de español del segundo ciclo de Logos Nursery School, escuela infantil puntera de Las Rozas de Madrid, quienes han aclarado algunos factores importantes y han ofrecido varios útiles consejos respecto a la frustración en la infancia.

"Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas, las dificultades y limitaciones que nos encontramos a lo largo de nuestra vida, además de gestionar las molestias y las incomodidades que esto nos provoca. Esta actitud se puede trabajar y desarrollar desde la infancia. Algunos de los factores que influyen a la hora de poder tolerar la frustración, o no, es el temperamento y el carácter de cada niño. Evidentemente, no tienen la misma capacidad de gestión que los adultos, ya que entre pequeños y mayores existe una gran diferencia en cuanto al umbral de sensibilidad, y esto hace que la forma de enfrentarse a este sentimiento también sea diferente", cuenta Rosa.

Poder tener una educación basada en las emociones, conociendo cada una de ellas, poniéndole nombre, y sabiendo cómo "nos sentimos con esa emoción", también es algo que va a influir en la capacidad para tolerar la frustración.

"Al final, el clima familiar en el que ellos se desenvuelven también, de alguna manera, va a influir en su manera de enfrentarse a esta emoción. Si tienen un clima familiar muy autoritario, es probable que la frustración sea constante. Por el contrario, si tienen un clima familiar demasiado permisivo, probablemente nunca entiendan qué es esta emoción, porque no van a tener la necesidad de enfrentarla en su día a día", comenta Aurora.

La ayuda a los pequeños ante ese tipo de situaciones se basa en algunas técnicas y en algunos comportamientos que van a ayudar a facilitarles este proceso: "es imprescindible en primer lugar ser un buen modelo para ellos y después, ayudarles a identificar qué es lo que están sintiendo, ponerle nombre en todo momento (si sienten alegría, tristeza o cualquier otra emoción). También es importante no decirles a todo que sí, y no resolver todos sus problemas. En lugar de esto, podemos darles pautas y herramientas para que intenten solucionarlos ellos solos, hasta que llegue un momento en que ya

tengan integradas esas herramientas y puedan gestionarlo por sí mismos", recomiendan las profesoras de Logos Nursery School.

En conclusión, hay que recordar que la frustración forma parte de sus vidas y que, aunque existan cosas que no les gusten, se pueden trabajar, gestionar y llegar a tolerar intentando seguir algunas técnicas. Conseguirlo permitirá que se enfrenten a su futuro con mucho más éxito y de forma positiva. En la escuela de padres de Logos Nursery School se ahonda en las técnicas para la gestión de la frustración en los niños y se puede encontrar más información al respecto.

El Colegio Logos (Logos Nursery + Logos International School) es un colegio internacional y bilingüe, localizado en la zona noroeste de Madrid, que está posicionado entre los 4 mejores colegios de España, según el Ranking El Mundo 2023. Un colegio que se basa en la internacionalización, en la educación con valores, la innovación educativa y el espíritu deportivo.

Datos de contacto:

Logos Nursery School

+34 91 630 34 94

Nota de prensa publicada en: [Las Rozas de Madrid](#)

Categorías: [Nacional Educación Madrid Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>