



TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ



Molts dels nostres fills disposen d'una baixa capacitat de tolerància a la frustració, i aquest és un aspecte essencial en el desenvolupament de la persona. Per aquesta raó, ens disposem a definir aquest terme i recomanar una sèrie d'accions facilitadores per a millorar aquest aspecte.

La *Tolerància a la Frustració* és **“L'art d'acceptació d'aquelles coses, que malgrat que no poden ser modificades, no encaixen en els nostres esquemes o en els nostres desitjos”**.

A la vida, ens frustrem constantment, però sovint, els adults intentem evitar aquest fenomen als fills, per protegir als nostres petits. Per exemple, deixant-los guanyar en una partida d'un joc, o proporcionant-los allò sol·licitat durant una rebequeria. Procurar complaure sempre els nens amb l'objectiu de que no se sentin frustrats davant de diverses situacions, no els beneficia en el seu desenvolupament personal. Quan els nens creixin no seran capaços d'enfrontar-se a circumstàncies de fracàs, però tampoc a les d'èxit.

Si no eduquem els nostres fills per acceptar els fracassos, poden arribar a desenvolupar actituds de risc en un futur. Podem resumir que els nens amb poca tolerància a la frustració són més **exigents, impulsius, impacients, tenen majors dificultats per a controlar emocions, requereixen immediatesa** davant de les seves necessitats (no sabent esperar, i produint reaccions de rebequeries o plors), **disposen d'una baixa capacitat de flexibilitat i adaptabilitat**, i els hi **costa comprendre els límits** essent més egocèntrics. Són més **radicals** en els seus raonaments, passant a extrems sense tenir termes mitjans.

La no tolerància a la frustració es dona en persones sense cap psicopatologia, tanmateix és també una de les característiques d'alguns trastorns psicològics. En el primer cas, podem afirmar que existeix més tendència a desenvolupar quadres d'ansietat o depressió davant conflictes, baixa autoestima i alguns problemes de conducta. El seu origen en persones sanes podria ser degut a haver crescut en ambients parentals de sobreprotecció, o bé on les necessitats del nadó o nen eren satisfetes de manera immediata. En el segon cas, la podem trobar en trastorns de la personalitat *borderline*, trastorns per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, trastorns d'ansietat, trastorns d'estrès posttraumàtic, depressió, autisme, etc.

En alguns casos, com en nens amb TDAH, es presenten majors problemes per a l'aprenentatge de la tolerància a la frustració. Un dels motius és la dificultat existent en la inhibició i regulació de les seves pròpies emocions, així com la dificultat en acceptar la demora en les gratificacions, requerint conseqüències positives immediates. En el cas de nens amb autisme, a més a més es donen deficients estratègies per afrontar problemes quotidians, i dificultats interpretant indicadors socials.

És també important no oblidar la part biològica. Poden existir alteracions a l'activitat del cervell, així com modificacions hormonals que poden produir una irritabilitat que generi frustració. Això significa que és important avaluar els nivells hormonals de tiroides, glucosa, estrògens, progesterona, etc., per descartar causa fisiològica davant la frustració.