



Frustración Infantil



<https://www.facebook.com/mamashcurriculo>

Introducción

La frustración en los niños es una emoción natural que surge cuando no consiguen lo que quieren, las cosas no salen como esperaban o se les pide hacer algo que no les agrada. Es una parte importante de su desarrollo, ya que les enseña sobre la paciencia, la perseverancia y la resolución de problemas.





01

Causas de la frustración en niños pequeños



Desarrollo cognitivo y emocional

El desarrollo cognitivo y emocional son esenciales para que los niños manejen la frustración. El desarrollo cognitivo implica el crecimiento en pensamiento, aprendizaje y resolución de problemas. A medida que los niños maduran, entienden mejor el mundo y manejan la frustración de formas más complejas. En la etapa de egocentrismo (2-7 años), los niños luchan por entender las perspectivas ajenas, lo que puede intensificar su frustración. Durante el pensamiento mágico (2-5 años), pueden sentir frustración cuando la realidad no coincide con sus deseos. Con el tiempo, los niños desarrollan habilidades de resolución de problemas, lo que les ayuda a anticipar consecuencias y buscar alternativas, enfrentando la frustración de manera más constructiva. La flexibilidad cognitiva, que se desarrolla al madurar, les permite cambiar de estrategia y aceptar situaciones que no pueden controlar.

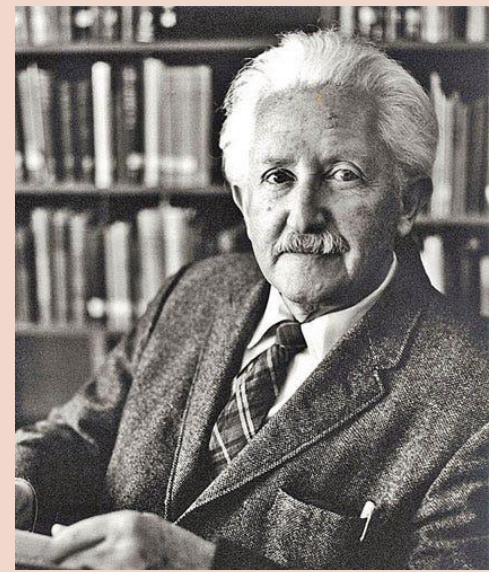




Lev Vygotsky: Su enfoque en la interacción social y el aprendizaje destaca la importancia del contexto cultural en el desarrollo cognitivo.



Jean Piaget: Conocido por su teoría del desarrollo cognitivo, que describe cómo los niños construyen su comprensión del mundo a través de etapas.



Erik Erikson: Su teoría del desarrollo psicosocial incluye etapas que abordan cómo los niños manejan emociones y frustraciones a lo largo de su crecimiento.



Daniel Goleman: Autor de "Inteligencia Emocional", habla sobre la importancia de las habilidades emocionales en la vida de los niños.



Carol Dweck: Su investigación sobre la mentalidad de crecimiento aborda cómo las creencias sobre la inteligencia y habilidades afectan la manera en que los niños enfrentan la frustración.

Limitaciones en la comunicación

Esta emoción, que puede expresarse a través de rabietas, irritabilidad o retraimiento, representa una oportunidad para que los niños adquieran herramientas de vida valiosas como la paciencia, la resiliencia y la capacidad de resolución de problemas. Al abordar este tema, es vital que los adultos comprendan las causas que la originan y cómo pueden guiar a los niños para que aprendan a afrontarla de manera constructiva. A través de una crianza consciente, los padres y cuidadores pueden transformar una experiencia incómoda en un catalizador para el crecimiento y el aprendizaje emocional.





02

Estrategias para manejar la frustración



<https://www.facebook.com/reel/338188005910935>

Técnicas de regulación emocional

• **Identificación y validación de emociones:** Antes de que los niños puedan manejar la frustración, deben aprender a identificarla. Los adultos que validan los sentimientos del niño ("Veo que estás...") le ayudan a reconocer y nombrar lo que siente, lo cual es el primer paso hacia la regulación emocional.

• **Regulación emocional:** Esta es la habilidad de controlar la intensidad y duración de una emoción. Las rabietas de un niño pequeño son un ejemplo de la falta de regulación emocional. Con el tiempo y la guía de los adultos, los niños aprenden estrategias como respirar hondo o buscar ayuda para calmarse, lo que disminuye la frecuencia de las explosiones emocionales.



•**Empatía:** A medida que los niños desarrollan su inteligencia emocional, se vuelven más capaces de entender los sentimientos de los demás. Esto puede influir en su reacción ante la frustración, ya que comprenden que su enojo puede afectar a otros.

•**Resiliencia:** Al enfrentar y superar la frustración de manera exitosa, los niños desarrollan resiliencia, es decir, la capacidad de recuperarse ante la adversidad. Aprender que los desafíos son parte del proceso les fortalece para futuros obstáculos.

<https://www.youtube.com/watch?v=h7W4fMb>

Xoy4



Estrategias para acompañar la frustración infantil.

Validar la emoción: “Veo que estás enojado porque querías seguir jugando.”

Nombrar la emoción: Ayuda a conectar el lenguaje con la experiencia.

Establecer límites claros: “No puedes golpear, pero puedes decir que estás molesto.”

Ofrecer opciones: “¿Prefieres intentarlo otra vez o que te ayude?”

Modelar calma: Los niños aprenden más por observación que por instrucción.



recursos

<https://www.facebook.com/reel/1209960067826602>

<https://www.facebook.com/watch/?v=1849212752611770&rdid=IPqdA1QDe26Bjmaz>

<https://www.facebook.com/reel/782935574446137>

<https://www.facebook.com/reel/1540834383997882>

<https://www.facebook.com/reel/1356381626204507>

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/mcanlop/2020/12/05/rincon-de-las-emociones/>

<https://www.facebook.com/reel/1241869644622481>

<https://www.youtube.com/watch?v=aXvsigUfTF4>



“La frustración no es el enemigo del
aprendizaje, si no su motor cuando se
acompaña con empatía”

<https://www.facebook.com/reel/3611463275786318>

