

LA FORMA EN QUE LOS NIÑOS MANEJAN LA FRUSTRACIÓN AFECTA SU
HABILIDAD PARA CONCENTRARSE Y APRENDER:
el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés)

por el Dr. Peter Ernest Haiman

Desde sus primeros años de vida, los niños comienzan a elaborar estrategias para hacer frente a la frustración. Cada día, sean conscientes de ello o no, los padres influyen en la forma en que sus hijos toleran la frustración. En realidad, durante los primeros años de vida de sus hijos los padres tienen muchas oportunidades para ayudarlos a progresar en la capacidad vitalicia para hacer frente a la frustración. O bien, para entorpecer dicho progreso. Educadores y médicos también tienen oportunidades para orientar a los padres sobre prácticas de crianza que ayuden a sus jovencitos a manejar la frustración constructivamente. Los niños que aprenden a tolerar con éxito la frustración – a diferencia de aquellos que no – serán más propensos a convertirse en adultos felices.

La habilidad para tolerar la frustración tiene implicaciones importantes en el aprendizaje. Por su naturaleza, el proceso de aprendizaje enfrenta a los niños con situaciones desafiantes que les generan ansiedad y frustración. El aprendizaje de un tema nuevo o la adquisición de una habilidad requieren ciertos pasos individuales y desconocidos. Un niño necesita una base sólida de seguridad emocional para tomar los riesgos necesarios para cumplir con los pasos requeridos para aprender una materia nueva o desarrollar destrezas.

Si con frecuencia las necesidades – adecuadas desde el punto de vista del desarrollo – de un jovencito no son satisfechas, a menudo tomará una postura emocional frágil de temor o de enojo. La inquietud del niño tendrá matices de preocupación, y esto se manifestará de distintas maneras.

Los mensajes que el jovencito es incapaz de expresar en palabras, se manifestarán con miradas que cuestionan, movimientos corporales agitados, arrebatos emocionales y otras conductas. Lo que intenta decir es: “Necesito ayuda”. “Me siento incómodo”. “Estoy asustado”. “Estoy enojado”. Los niños que deben soportar patrones de crianza perjudiciales, se vuelven más demandantes e inflexibles al primer indicio de frustración. Cuando las necesidades normales del desarrollo se frustran continuamente, los niños empiezan a crear una variedad de sistemas de defensa para evitar el estrés y el malestar. Estos niños, preocupados por la ansiedad que sienten, no tienen la resistencia necesaria para hacer los intentos que demanda el aprendizaje. Para un niño, intentar significa arriesgarse.

El niño no sentirá temor ni estará “en guardia” si confía en que le darán la atención y el cariño necesarios para satisfacer sus necesidades. La estabilidad que se desarrolla con el tiempo infunde un sentimiento interno de seguridad. Al no sentirse amenazados por sentimientos de carencia, los niños desarrollan una flexibilidad emocional que da como resultado la tolerancia exitosa de las experiencias nuevas y diferentes. También son capaces de aceptar períodos de tensión leve, sin sentir esa ansiedad o ese temor que los debilita. ¿Resultado? Con confianza y sin temores, corren los riesgos necesarios propios del aprendizaje.

Los niños que se sienten seguros se arriesgan y aprenden

Junto con una base emocional sólida creada por un ambiente previsible y seguro, los padres deberían dar a sus hijos oportunidades para que ejerciten la curiosidad y exploren, y para

que además intenten vencer los desafíos y aprendan. Desde el nacimiento, los niños pueden aprender gradualmente a tolerar y a vencer la frustración.

Los sentidos y el interés infantiles se despiertan cuando un bebé oye los sonidos de una sonaja brillante y colorida que está cerca de él. Así surgen sentimientos de curiosidad y de deseo, pero también de frustración. Si sus intentos por alcanzar la sonaja tienen éxito, aprenderá que puede actuar para satisfacer su curiosidad y su deseo. Pero lo que es más importante aún es que aprenderá a tolerar la frustración que acompaña el desear algo y no poder tenerlo, y se esforzará por conseguirlo.

Supongamos que ese mismo bebé ya tiene seis meses de edad; está sentado en el piso y ve un juguete que le parece interesante pero que está al otro lado de la habitación. Tendrá muchos deseos de tenerlo, pero simultáneamente nacerán en él la angustia y la frustración por no poder alcanzarlo. Sin embargo, como la valentía de tolerar tanto el deseo como la frustración que acompaña al deseo ya están arraigados en su corta historia de vida, el niño decidirá arriesgarse. Gateará hacia donde está el juguete. Seguirá sintiendo emoción y frustración a medida que se acerca. Cuando finalmente sea capaz de alcanzarlo y lo agarre, se sentirá feliz y satisfecho. Esta importante lección que el niño se enseña a sí mismo es tan importante como su propia felicidad. Una vez más, aprendió que puede “invertir” en sí mismo, tolerar la frustración y lograr las metas deseadas.

Algunos padres echan a perder la seguridad que sus hijos tienen en sí mismos y socavan la habilidad que tienen para arriesgarse y para vencer la frustración. Un tipo de padres, por ejemplo, sería el que al ver a su hijo gateando hacia el juguete, decide agarrarlo y dárselo. Esto interfiere con los esfuerzos del niño. Al darle el juguete arruinan la posibilidad que ese niño tenía de perseguir sus propias metas y, de esa forma, enseñarse a sí mismo a tolerar la frustración. Este estilo de crianza puede evitar que los niños desarrollen la confianza en su propia habilidad de sentir y de tolerar. También puede prevenir que por medio de sus propios esfuerzos venzan la frustración.

Otro tipo de padres sería el que, al ver a su hijo gateando hacia el juguete, lo mueve aún más lejos del niño. Al hacer esto, abruma al niño haciéndole sentir demasiada frustración. Eso ocurre porque ahora son ellos los que toman el control del juego y no el niño, lo que provoca que sus logros sean más difíciles y menos dignos de su esfuerzo de lo que el niño esperaba. Esto puede provocar la pérdida de la motivación necesaria para aprender. Los sentimientos de eficiencia y de confianza en sí mismo también se verán dañados. Desafiar la tolerancia a la frustración es parte inherente de las experiencias de juego que el propio niño escoge.

Educadores y médicos tienen oportunidades para mejorar el clima de aprendizaje ayudando a los padres y a otros adultos a reconocer que cometer errores es una parte esencial del proceso de aprendizaje. Nuestra cultura suele ser muy crítica de las personas que cometen errores. Y esto es especialmente cierto cuando son niños y adolescentes los que los cometen. Los niños suelen experimentar falta de confianza en sí mismos y temor a la ineptitud cuando los adultos promulgan actitudes negativas y culturalmente derivadas contra los errores. Las reacciones mordaces o degradantes de un adulto contra los errores de un niño pueden inhibir la motivación de un jovencito a arriesgarse lo suficiente para aprender una habilidad o adquirir un conocimiento. La habilidad de concentrarse en una tarea de aprendizaje dependerá de cómo los padres responden a las necesidades físicas, emocionales y sociales del joven.

El sentimiento de amenaza y el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad

Los niños deben crear formas de distraerse o de defenderse por sí mismos de la ansiedad que les causa dolor. Esas distracciones le permitirán sobrellevar la situación. Algunos patrones típicos de conducta usados por los niños para encubrir sus ansiedades y distraerse de ellas son comportarse de manera tonta o agresiva, hablar excesivamente, portarse mal, demorarse, fantasear, comportarse de forma pasiva y retraerse. El objetivo de las distracciones es crear una pseudoexistencia que oculta a las ansiedades molestas. Aunque estas defensas lo ayudan a evitar los sentimientos de dolor o a enfrentarlos, también interfieren en los intentos organizados de aprendizaje.

Para aprender, un niño debe ser capaz de concentrarse. Para concentrarse en una tarea de aprendizaje, los niños deben ser capaces de autotranquilizarse, tanto emocional como físicamente. Concentrarse en una tarea de aprendizaje específica requiere que el niño no preste atención a estímulos internos o externos, sino que pueda calmarlos para ser capaz de concentrarse en la tarea. Los niños que han tenido una vida psicosocial inquietante y que han sentido una frustración abrumadora estarán en contacto directo con sus sentimientos dolorosos y sus ansiedades cuando intenten calmarse. Cuando empiecen a sentirse ansiosos, se autodistraerán de esta ansiedad característica y nociva. El acto de concentrarse requiere que el niño sacrifique las defensas que justamente le han servido para protegerse. Este es un riesgo que los niños ansiosos no desean o no pueden tomar. La mayoría de las veces, estos niños no se concentran ni se autodistraen. Sus reacciones de defensa se tornan reflejas y automáticas. Para estos niños, el aprendizaje basado en la concentración es una amenaza. Y, por lo tanto, huyen del aprendizaje organizado. Estas son las dinámicas que causan el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD).

El ADHD es sintomático. Más que confiar fundamentalmente en medicinas o técnicas de conducta para aliviar los síntomas, lo que debería hacerse es un diagnóstico de las causas del ADHD y actuar en consecuencia para aliviarlas. Las medicinas tapan los síntomas y, por lo tanto, hacen que el diagnóstico exacto y la solución a largo plazo sean más difíciles.

Este artículo fue publicado en *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, febrero de 2000, 16(2).