

**REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA TOLERANCIA A LA  
FRUSTRACIÓN  
EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS**

***EMOTIONAL REGULATION IN FRUSTRATION TOLERANCE IN  
CHILDREN AGED 4 TO 5 YEARS***

**Reyes Moncayo Alejandra, Lcda**

[alejandra.reyesm@ug.edu.ec](mailto:alejandra.reyesm@ug.edu.ec)

Filiación: Universidad de Guayaquil

**MORÁN SALCÁN María Emilia, Msc.**

[maria.moransa@ug.edu.ec](mailto:maria.moransa@ug.edu.ec)

Filiación: Universidad de Guayaquil

*Artículo recibido 30 mayo 2024*

*Aceptado para publicación: 20 junio 2024*

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo tuvo como propósito conocer la influencia de la regulación emocional sobre el desarrollo de la tolerancia a la frustración en los niños de 4 a 5 años en una escuela de la ciudad de Naranjal. Se desarrolló mediante una investigación bibliográfica y de campo, cuyo objetivo gnoseológico fue descriptivo, explicativo y propositivo. Además, se aplicó como técnicas investigativas la encuesta y la entrevista. Los resultados obtenidos evidenciaron que hay un porcentaje medio de niños que no han desarrollado estas habilidades de afrontamiento. Esto debido a que les facilitan aparatos tecnológicos como pacificadores emocionales, lo que puede desencadenar a que sean adultos propensos al abandono de actividades o tener características de personas con baja tolerancia a la frustración. Por ello, es importante que la tolerancia a la frustración sea un aspecto importante en la Educación Inicial, tanto en las escuelas como en el hogar. Esta temática se enmarca en la línea de investigación Estrategias educativas integradoras e inclusivas, sub línea Competencias para la vida. Además, se encuentra en el eje temático Metodologías de Aprendizaje, específicamente en Educación, desarrollo personal y procesos de aprendizaje.

**Palabras clave:** Regulación emocional, Tolerancia a la frustración, Habilidades de afrontamiento.

## ABSTRACT

The purpose of this research work was to know the influence of emotional regulation on the development of frustration tolerance in children aged 4 to 5 years in a school in the city of Naranjal. It was developed through bibliographic and field research, whose epistemological objective was descriptive, explanatory and propositional. In addition, the survey and interview were applied as investigative techniques. The results obtained showed that there is an average percentage of children who have not developed these coping skills. This is because they are provided with technological devices as emotional pacifiers, which can trigger adults who are prone to abandoning activities or have the characteristics of people with low tolerance for frustration. Therefore, it is important that frustration tolerance be an important aspect in Early Education, both in schools and at home. This topic is part of the research line Integrative and inclusive educational strategies, sub-line Skills for life. In addition, it is found in the thematic axis of Learning Methodologies, specifically in Education, personal development and learning processes.

**Keywords:** Emotional regulation, Frustration tolerance, Coping skills.

## 1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad en la que se observa cada vez más “niños que no controlan sus emociones ni sus impulsos, quieren satisfacer sus objetivos de manera inmediata, no entienden porque no se les da lo que quieren, tienen poca flexibilidad y son niños que expresan impulsivamente su rabia” (Viaplana, 2015, pág. 11). Estas actitudes demuestran un bajo nivel de tolerancia a la frustración. Poseer esta capacidad permite que las personas sean resilientes, se muestren seguras, con una autoestima alta, vivan sanamente y mantengan buenas relaciones interpersonales (Plata y otros, 2014). Por lo antes mencionado, es necesario fomentar en los niños, desde la educación infantil, el desarrollo de la tolerancia a la frustración.

Todo ser humano, en cualquier etapa de su ciclo vital, va a experimentar frustración. La frustración, según Montero (2020) se da “cuando una persona tiene un impulso o deseo y es incapaz de satisfacerlo” (pág. 14). Por lo tanto, es necesario desarrollar herramientas vitales para la vida cotidiana, como es la regulación emocional. Esta se define como “la capacidad para controlar emociones positivas y negativas, para tolerar la frustración y retrasar la satisfacción de los deseos” (Mojonero, 2019, pág. 10). Es



decir, la tolerancia a la frustración está relacionada con la adquisición de la habilidad de regulación emocional.

Desafortunadamente la crisis mundial debido a la pandemia no solo ha ocasionado problemas económicos sino también emocionales, afectando tanto a niños como a adultos. La falta de tolerancia a la frustración se ve reflejada en las actitudes tomadas por las personas en el auge de la epidemia por el Covid-19. Por ejemplo, de acuerdo al libro titulado “Salud emocional en tiempos de crisis: reflexiones desde una pandemia”, se ha incrementado el uso de fármacos. En el mismo, se indica que “el aumento del consumo de fármacos, y en especial de psicofármacos, lo favorece sobre todo una ideología social, una cultura que, cada vez más, resulta intolerante e incapaz de tolerar las pérdidas y las frustraciones afectivas y vitales” (Tizón, 2020, pág. 57). Es decir, las personas carecen de herramientas emocionales para afrontar las adversidades. En este sentido, se han visto incrementados los servicios de salud mental.

En consecuencia, es importante recordar que la familia tiene un rol esencial en la educación emocional y por ende en la regulación de la misma a través, entre otras cosas, de los estilos de crianza que aplique. Los padres deben fomentar, desde pequeños, habilidades que les permitan a los niños sobreponerse ante situaciones desagradables.

Con base a lo expuesto, la presente investigación tiene como objetivo conocer los beneficios de la regulación emocional en el manejo de la frustración, para beneficiar el desarrollo emocional de los niños de 4 a 5 años. Fomentando en los niños la capacidad de tolerancia a la frustración.

## 1. METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo busca brindar información para desarrollar la regulación emocional como medio para llegar a la tolerancia de la frustración en niños de 4 a 5 años, como un aporte significado para el sector educativo. Es por ello que está desarrollado bajo un enfoque mixto, puesto que consta de datos cualitativos y cuantitativos, mismos que servirán para cubrir con las necesidades de la investigación.

Al mismo tiempo, el desarrollo de esta investigación tiene un alcance explicativo, descriptivo y propositivo; debido a que permite exponer la realidad de la problemática, esto por medio de técnicas de investigación, tales como la encuesta y entrevista.

## 1. RESULTADOS

A continuación se muestran algunos de los resultados más significativos de las encuestas aplicadas a los padres de familia de los estudiantes en los que se basó la investigación.

**¿Con qué frecuencia ofrece a su hijo/hija algún medio tecnológico para entretenerlo?**

**Tabla 1**

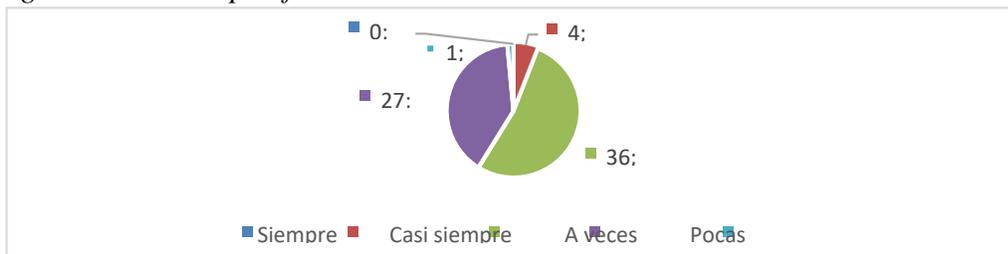
*La tecnología como medio pacificador*

<b>Categorías</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>Porcentajes</b>
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	6%
A veces	36	53%
Pocas veces	27	40%
Nunca	1	1%
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Encuesta aplicada a padres de familia. Elaborado por Alejandra Reyes

**Gráfico 1**

*La tecnología como medio pacificador*



*Nota.* Encuesta aplicada a padres de familia. Elaborado por Alejandra Reyes

**Análisis:**

La mayoría de los padres de familia (59%) ha indicado que ofrecen (casi siempre o a veces) a sus hijos/hijas algún medio tecnológico para entretenerlos. Mientras que un 40% indican que se los entregan pocas veces, siendo una opción factible para ellos, esto contrasta con la realidad que se observa a diario. En todo caso, esto significa que la mayor parte de los padres encuestados carecen de opciones o alternativas de juegos pasatiempos para ofrecer a sus hijos. No obstante, aún hay un 1% que indica que nunca recurren a estos medios.

**Ustedes como padres, ¿cómo enfrentan en casa los problemas cotidianos? Tabla 2**

*Formas de afrontar los problemas*

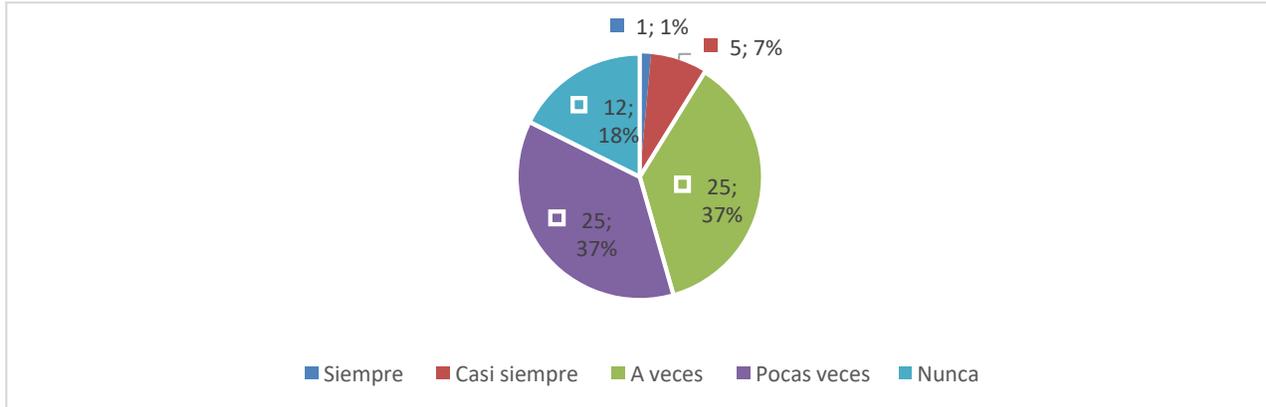
Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Dialogando	62	91%
Discutiendo	2	3%
Les es indiferente	2	3%
Se agreden	0	0%
Callan	2	3%
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Encuesta aplicada a padres de familia. Elaborado por Alejandra Reyes



**Gráfico 2**

*Formas de afrontar los problemas*



*Nota.* Encuesta aplicada a padres de familia. Elaborado por Alejandra Reyes

**Análisis:**

Favorablemente, la gran mayoría de padres de familia (91%) indican que enfrentan los problemas cotidianos dialogando. Mientras que un 3% lo discuten para solucionarlo. Sin embargo, es preocupante que ocupe un 6% la indiferencia y el callar este asunto. Si desde casa, como padres, no se les enseña, desde el ejemplo, a los niños y niñas a afrontar los problemas, ellos repetirán estos patrones. Además, no enfrentar los problemas hace que estos se vuelvan más grandes.

**¿A su hijo/hija le resulta difícil controlar su enojo? Tabla**

**3**

*Control del enojo*

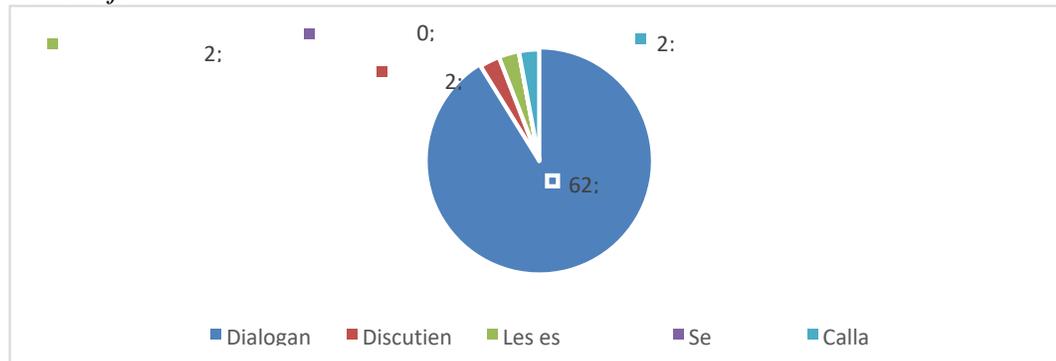
Categorías	Frecuencias	Porcentajes
Siempre	1	1%
Casi siempre	5	7%
A veces	25	37%
Pocas veces	25	37%
Nunca	12	18%
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Encuesta aplicada a padres de familia. Elaborado por Alejandra Reyes



### Gráfico 3

#### Control del enojo



*Nota.* Encuesta aplicada a padres de familia. Elaborado por Alejandra Reyes

#### Análisis:

El 55% de padres de familia han indicado que pocas veces o nunca les resulta difícil a sus hijos controlar su enojo, lo que es positivo pues significa que son capaces de regular esta emoción. Sin embargo, el 45% restante ha indicado que siempre, casi siempre o a veces les resulta difícil. Cifras que son importantes a considerar pues, controlar el enojo es una capacidad que requiere de estrategias que los niños no pueden desarrollar por sí solos, sino que necesitarán de la ayuda de un adulto, que los guíe mediante actividades y sean ejemplo de personas capaces de regular sus emociones y tolerar las frustraciones.

En cuanto a la entrevista dirigida hacia las profesoras, se obtuvo lo siguiente; de acuerdo a las preguntas planteadas manifestaron que a los niños de esta generación los caracteriza que son más activos, hábiles, creativos y son más participativos cuando se les hace alguna pregunta, pues al estar conectados con la tecnología se mantienen en constante formación de su conocimiento. Sin embargo, es preocupante para las docentes, la facilidad con la que tienen acceso a la tecnología, ya que indican que muchos no tienen restricciones a la misma; es decir, están expuestos al peligro del internet.

Además, estos medios tecnológicos son usados, en la mayoría de los casos, por los adultos que están a su cuidado como un medio de pacificador emocional, pues en un ejemplo se mencionaba que eran ofrecidos por sus cuidadores habituales cuando veían que sus hijos no querían hacer ciertas actividades; acondicionándolos a tener, por ejemplo, un teléfono en mano para que cumplan con lo indicado, cuando es por medio de la enseñanza diaria que los niños pueden desarrollar su capacidad de ser tolerables antes eventos o situaciones frustrantes.

De igual manera, se obtuvo la siguiente información de la entrevista realizada a la directora del plantel, que se asemeja al análisis sobre las respuestas brindadas por las docentes. Pues resalta el mismo punto sobre lo que caracteriza a los niños de esta nueva generación e indica sobre el estilo de vida que llevan; los cuales les priva de realizar actividades necesarias para su óptimo desarrollo, como jugar al aire libre, interesarse por la lectura e interactuar con sus pares y demás personas de su entorno, entre otras cosas.

Indicando, además, que ha podido apreciar el impacto que ha tenido la pandemia por el COVID-19, tanto en los estudiantes como en el personal docente. Según pone a manifiesto, se han presentado notables casos de ansiedad generalizada, ansiedad social y depresión; por lo cual, la institución educativa ha dado la importancia debida a esta situación y ha empleado campañas que están ligadas a la contención emocional. Estos casos son cada vez más frecuentes, pues las personas, en su mayoría, carecen de herramientas emocionales que los ayuden a sobrellevar situaciones estresantes o frustrantes.

## 1. CONCLUSIONES

Se ha evidenciado que existe un porcentaje, aunque no mayoritario, de los estudiantes de estudio, que tienen como primera reacción, ante situaciones o eventos frustrantes; enojarse, entristecerse o decepcionarse sin buscar luego una solución o una ayuda para resolverlo. Por ello, es importante recordar que no está mal sentirse enojado, triste o decepcionado cuando no se puede realizar algo en primera instancia, considerando que hay cosas que requieren más que la sola voluntad de querer hacerlo, sino que se debe gestionar y buscar alternativas que permitan resolver el problema mas no quedarse en esa primera emoción.

Es importante recordar que el aprendizaje que prima en los seres humanos es el aprendizaje vicario, es decir, se aprende mediante la observación que se obtiene del entorno más cercano. Por lo cual, con la información obtenida, se hace hincapié en la importancia que se le debe dar a que los niños realicen actividades acordes a su edad, limitando el uso de aparatos electrónicos e incorporando actividades que les permitan aflorar sus emociones para que las conozcan y, más adelante la sepan gestionar. Puesto que, la capacidad de tolerar la frustración es uno de los objetivos que tiene la regulación emocional, la cual servirá para que el niño no quede en un extremo negativo por sus emociones, es decir, permanezca enojado, estresado o genere ansiedad o depresión, sino que sepa enfrentarse antes las adversidades que se darán en su día a día.



## Recomendaciones

Emplear actividades orientadas al desarrollo y el conocimiento de las emociones, para que mediante ellas pueda desarrollar regulación emocional como medio para tolerar la frustración, considerando las etapas evolutivas de los estudiantes. Asimismo, integrar en la vida cotidiana actividades que le permitan al niño canalizar su frustración, sea mediante ejercicios de relajación, cuentos, películas o demás recursos; que le sirvan de herramientas para ayudar a su autocontrol, indicándoles que está bien pedir ayuda a un adulto cuando no saben qué hacer. Además, tomar en cuenta que se puede modificar la actividad para que estos la puedan realizar y se sientan capaces de resolverlos por sí solos, considerando que se les debe enseñar a los niños que hay actividades o situaciones que por más voluntad que tengan no las podrán realizar y sepan aceptarlo.

Se recomienda una continua preparación docente acerca de una gestión efectiva de los aspectos emocionales y psicosociales de los estudiantes, actualizándose acerca de técnicas, herramientas y métodos que dirijan la práctica pedagógica hacia el fortalecimiento y desarrollo de la regulación emocional y la tolerancia a la frustración, a partir de la creatividad, la innovación y la atención a las necesidades y dificultades individuales, lo cual se reflejará en la disposición de un clima favorable de aprendizaje que aproveche las características de cada niño, y favorezca su desarrollo académico y evolutivo. Para lograr esto, también será necesaria la participación activa, interesada y responsable de los representantes legales, quienes, junto con los agentes educativos deberán juntar esfuerzos por mejorar el contexto escolar y familiar de su representado, estando abiertos al diálogo y a la capacitación constante.

Implementar una guía para docentes orientada a la enseñanza de actividades que permitan el desarrollo de la regulación emocional como medio para desarrollar latolerancia a la frustración en los niños. Resaltando la importancia que tiene la familia enel desarrollo de destrezas en el área emocional y reforzando los lazos parentales evidenciados en los resultados. Para de esta manera disminuir el uso de aparatos tecnológicos como medios de pacificadores emocionales.



## 1. REFERENCIAS

- Mojonero, M. (2019). *El abordaje de la tolerancia a la frustración en Educación Primaria: una propuesta de intervención*. Trabajo de Fin de Grado, Universidad Zaragoza.  
<https://zaguan.unizar.es/record/87989/files/TAZ-TFG-2019-3758.pdf>
- Montero López, M. (2020). *Autoconcepto, autoeficacia y tolerancia a la frustración: En niños con y sin dificultades de aprendizaje*. Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Alcalá, Alcalá.  
[https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/43551/TFM\\_Montero\\_Lopez\\_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/43551/TFM_Montero_Lopez_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Plata, L. D., Gozález-Arratia, N., Oudhof, H., Valdez, J., & González, S. (2014). Factores psicológicos asociados con el rendimiento escolar en estudiantes de educación básica. *Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 131-149.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80231541008>
- Tizón, J. (2020). *Salud emocional en tiempos de crisis: reflexiones desde una pandemia*. Barcelona: Herder Editorial.  
<https://elibro.net/es/lc/uguaquil/titulos/158787>
- Viaplana, G. (2015). *Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil*. Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de la Rioja, Barcelona.  
[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma\\_Viaplana\\_More.pdf](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Viaplana_More.pdf)

