

GERAÇÃO ALPHA E BAIXA TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

GENERATION ALPHA AND LOW FRUSTRATION TOLERANCE: CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Gabriel de Souza Moitinho¹
Rayane Martins dos Santos²
Vanessa Rodrigues dos Santos³
Ana Maria Simas Gaia Machado⁴

RESUMO: Este artigo tem como objetivo geral compreender as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a compreensão e o manejo da baixa tolerância à frustração em crianças da Geração Alpha. Este artigo tem como metodologia a revisão bibliográfica dentro de uma abordagem qualitativa e descritiva, onde aproveitou-se doze estudos em idiomas diversos (inglês, português e espanhol) para compor a discussão da temática. Deste modo, foi apresentado, como resultados, estudos que indicam a alta incidência de crianças e adolescentes da geração que lidam com frustrações de forma desadaptativa, a influência do avanço da tecnologia e do cuidado parental, bem como a eficácia da TCC para lidar com a questão através da estimulação da identificação, da aceitação e da mudança. Concluindo que as contribuições da TCC envolvem a compreensão da frustração como um sentimento comum ao ser humano, tornando-se um problema dependendo da maneira com que lidamos com ela, atribuindo importância ao desenvolvimento da capacidade de tolerar frustrações e fornecendo, a Geração Alpha, os meios para isso.

1

Palavras-chave: Geração Alpha. Tolerância à frustração. Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT: This article aims to understand the contributions of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to the understanding and management of low frustration tolerance in children of Generation Alpha. The methodology of this article consists of a bibliographic review using a qualitative and descriptive approach, in which twelve studies in different languages (English, Portuguese, and Spanish) were used to compose the discussion of the topic. Thus, the results presented studies indicating a high incidence of children and adolescents from this generation who deal with frustrations in maladaptive ways, as well as the influence of technological advances and parental care, and the effectiveness of CBT in addressing this issue through the promotion of identification, acceptance, and change. It is concluded that the contributions of CBT involve understanding frustration as a common human feeling, which can become a problem depending on the way we deal with it, emphasizing the importance of developing the ability to tolerate frustrations and providing Generation Alpha with the means to do so.

Keywords: Generation Alpha. Frustration Tolerance. Cognitive Behavioral Therapy.

¹Bacharel em Psicologia, CEUNI-Fametro.

²Bacharel em Psicologia, CEUNI-Fametro.

³Pedagogia, Universidade do Estado do Amazonas(UEA).

⁴Orientadora: Pedagogia, especialização em Gestão e Docência do Ensino Superior e especialização em Gestão em Recursos Humanos pela CEUNI-Fametro.

INTRODUÇÃO

As diferenças entre a Geração X e a Geração Y são tão significativas quanto as diferenças observadas entre a Geração Z e a Geração Alpha. Essas mudanças entre as gerações podem ser consideradas naturais e esperadas, pois cada período é marcado por diferentes transformações políticas e econômicas, acontecimentos nacionais e mundiais, além do avanço da tecnologia e da influência desses fatores no cuidado parental de cada época. Essas transformações podem trazer tanto benefícios quanto prejuízos, como a facilidade de acesso ao conhecimento e à comunicação proporcionada pela tecnologia, mas também possíveis impactos nas habilidades socioemocionais dos indivíduos. No que diz respeito a essas habilidades, a Geração Alpha apresenta alguns prejuízos que vêm sendo percebidos, sendo composta por indivíduos nascidos entre 2010 e 2025.

Contudo, esses prejuízos estão fortemente relacionados à hiperconectividade e à presença constante da tecnologia no dia a dia, além de alterações no sistema familiar e na rotina, como a sobrecarga de tarefas e a privação emocional, o que pode gerar a necessidade de desenvolver determinadas habilidades socioemocionais desde a infância (Zanbello BL, et al., 2025).

Portanto, as crianças pertencentes à Geração Alpha são descritas como imediatistas, conectadas e sensíveis, como afirma Souza EA (2021). Essas características podem estar relacionadas aos efeitos do contexto em que essa geração está inserida, principalmente no que diz respeito à capacidade de tolerar a frustração. Essa habilidade é importante para que o indivíduo consiga lidar de maneira mais saudável com as negativas e dificuldades presentes no mundo contemporâneo. A ausência ou dificuldade em desenvolver essa capacidade pode estar relacionada ao aumento de estresse, ansiedade e comportamentos agressivos no ambiente escolar e familiar, demonstrando a importância do desenvolvimento da tolerância à frustração durante a infância (Paula MB e Fontes NC, 2024).

Disto isso, a necessidade do trabalho comportamental (emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais para diminuir o prejuízo a saúde mental da Geração Alpha, a Terapia Cognitivo-Comportamental(TCC) pode ser a abordagem necessário para lidar com o problema, possuindo uma ampla gama de técnicas e instrumentos que possibilitam e estimulam a criação e aprimoramento da capacidade de aceitar limites e negativas, remodelar pensamentos distorcidos, à perceber reações emocionais e aceitá-las, e promover a redução da ansiedade

(Leahy RL, et al., 2013). Dessa forma, gerando indivíduos capazes de responder de forma adaptativa às frustrações.

Tendo como enfoque a baixa tolerância à frustração apresentada pela Geração Alpha, o objetivo desse artigo é compreender as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a compreensão e o manejo da baixa tolerância à frustração em crianças desta geração, considerando os aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais envolvidos nesse fenômeno, o que inclui a identificação dos principais fatores relacionados à baixa tolerância à frustração apresentados pelas crianças.

Para a realização do presente artigo, a busca de dados se desenvolveu a partir de pesquisas bibliográficas e documentais, para a realização de uma revisão bibliográfica. Os estudos recolhidos para a realização da análise foram, preferivelmente, artigos e livros que trabalham ou tocam avidamente na temática apresentada. Este artigo propõe a discussão e exploração de um fenômeno relacionado a danos que afetam uma geração inteira, a estimulação do interesse pela questão e as implicações de seus efeitos em nossa sociedade como um todo, e apontar evidências da eficácia do trabalho psicológico, especificamente, da terapia cognitiva comportamental, na linha de frente.

MÉTODOS

Com base nos princípios metodológicos de Minayo MCS (2001), este estudo emprega os processos de uma pesquisa, neste caso, sobre as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o combate baixa tolerância à frustração exibida pela geração alpha, utilizando conteúdos bibliográficos e documentais para compor os materiais qualitativos necessários para a realização de uma revisão bibliográfica, reaproveitando alguns elementos de revisão sistêmica, sendo assim uma revisão mista. Os conteúdos recolhidos estão devidamente expostos na seção de resultados.

As palavras chaves ou termos relacionados usados foram, preferivelmente, nos idiomas: português, espanhol e inglês. De forma geral, considerando que foram adaptadas para cada idioma, os termos inseridas em ferramentas de busca abrangem: “geração alpha e saúde mental”, “baixa tolerância à frustração”, “terapia cognitivo-comportamental”, “técnicas de regulação emocional” e “habilidades socioemocionais”

Critérios de inclusão: Estudos que fornecem opiniões esclarecedoras acerca dos assuntos trabalhados; estudos publicados em português, espanhol e inglês; estudos que forneçam

informações suficientes para a construção e publicação, evidenciando sua relevância. Critérios de exclusão: Estudos que não sejam artigos, livros ou documentos oficiais; e estudos que, apesar de tocarem na temática requerida, acabam por se aprofundar em questões destoantes; artigos, livros ou documentos que não estejam disponíveis em texto completo; artigos publicados em idiomas que não sejam inglês, português e espanhol.

RESULTADOS

Como estabelecido pela metodologia de pesquisa na seção anterior, a busca pelos dados, expostos na tabela 1 para uma visualização funcional acompanhados de uma pequena síntese, resultou em doze (12) materiais: Três livros, um documento oficial, uma monografia e sete artigos.

Tabela 1 – Estudos reunidos relacionados à tolerância à frustração, geração alpha e regulação emocional, 2026.

N	AUTORES	TÍTULO	IDIOMA	RESULTADOS	ANO
1	Lisa A. Napolitano, Dennis Tirsch, Robert L. Leahy	Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental	Português	Este livro é um guia que retrata detalhadamente as práticas terapêuticas para auxiliar a identificação das emoções dos pacientes, assim como a aceitação e o manejo de situações.	2013
2	Naíra de Castro Fontes, Marília Barroso de Paula	Fatores determinantes na baixa tolerância à frustração em crianças da atualidade	Português	Este artigo discorre sobre a tolerância à frustração como uma habilidade aprendida na infância e como esse processo está fragilizado por conta de limites familiares e outros vínculos sociais.	2024
3	Jessica Verona Sepulveda, Larissa de Souza Alves, Lênia Márcia Gonçalves	A hiperconectividade da geração alfa e o impacto na saúde mental: o olhar da psicologia	Português	Pesquisa sobre o impacto da tecnologia na geração alfa, e mostra como a hiperatividade está associada a doenças psicológicas como depressão, ansiedade e dificuldade com interações sociais.	2025
4	Elisandra Aparecida de Souza	Geração Alpha: Saúde Mental e seus Impactos na aprendizagem durante a Pandemia	Português	Disserta sobre os impactos socioemocionais e de aprendizagem que o período da pandemia causou na geração alfa, trazendo o agravamento do fragilizado emocional dessa geração.	2021

5	Judith S. Beck	Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática	Português e inglês	Este livro é um recurso fundamental e completo para o aprendizado da abordagem terapia cognitivo-comportamental. Apresenta os princípios da técnica, a relação terapêutica e a estruturação de sessão.	2020
6	Torrey A. Creed, Jennifer Reisweber, Aaron T. Beck	Cognitive therapy for adolescents in school settings	Inglês	Este livro traz conjuntos de técnicas da terapia cognitiva-comportamental que podem ser usadas em ambientes escolares em terapia de grupo com alunos.	2011
7	Rochy Mercedes Vargas Gutiérrez, Amanda Milena Muñoz-Martínez	A regulação emocional: definições e avanços conceituais a partir de uma perspectiva comportamental	Espanhol	Artigo que busca enxergar a regulação emocional por duas vertentes teóricas: terapia cognitivo-comportamental e análise do comportamento.	2013
8	Leticia Oliveira da Silva, Luciana Fontes Pessoa	Regulação emocional infantil: uma revisão integrativa da literatura brasileira	Português	Este artigo investigativo procura identificar as principais abordagens para compreender a regulação emocional infantil.	2025
9	OMS(Organização Mundial de saúde), UNICEF(Fundo das Nações Unidas para a Infância	Mental health of children and young people: service guidance	Inglês	Um documento que fornece orientações práticas para o desenvolvimento dos serviços de saúde mental voltados a crianças e jovens.	2024
10	Bruna Emmanuely Melo Serpa, Barbara Lucena	“Fazendo bom uso da frustração”: Terapia Cognitivo Comportamental no manejo da baixa tolerância à frustração	Português	Artigo que busca compreender as formas de trabalho entre questões de tolerância à frustração e a terapia cognitivo-comportamental.	2023
11	Patricia Cazarotto de Rossi, Gláucio Camargos	A frustração como fator de impacto para o desenvolvimento infantil	Português	Discorre sobre o impacto da frustração no desenvolvimento infantil, como o uso da frustração pode preparar o indivíduo para o futuro, tornando um adulto mais saudável emocionalmente e resiliente para as adversidades.	2022
12	Beatriz Lopes Zambello, Ana Paula Borges Castardo, Regiane da Silva Macuch	Alpha, a Geração Hiperconectada e a Educação Emocional	Português	Este artigo tem como objetivo trazer discussões sobre a educação socioemocional da geração alpha, além de pontuar a mudança no ensino tradicional que não	2021

				contempla as demandas dessa geração, e traz as novas estratégias utilizadas na educação para acompanhar essa nova forma de aprendizagem.	
--	--	--	--	--	--

Fonte: Próprios autores (2026).

DISCUSSÃO

Geração Alfa, composta predominantemente por indivíduos nascidos a partir de 2010, desenvolve-se em um contexto marcado pela ampla presença das tecnologias digitais, pelas transformações nas formas de comunicação e pelas mudanças nas relações sociais e educacionais. O contato precoce com dispositivos eletrônicos, jogos digitais, plataformas virtuais e redes sociais faz com que a tecnologia esteja integrada a diferentes dimensões da infância. Desse modo, é importante compreender como a hiperconectividade pode estar relacionada ao desenvolvimento socioemocional e à saúde mental, principalmente diante das dificuldades de regular as emoções e de lidar com situações de frustração.

Zanbello BL, et al. (2021) caracterizam a Geração Alfa como uma geração fortemente inserida no universo tecnológico e destacam a importância do desenvolvimento de habilidades socioemocionais. De acordo com os autores, essa geração necessita desenvolver recursos que favoreçam o manejo de sentimentos e situações adversas. Nessa perspectiva, a educação emocional assume um relevante, uma vez que o desenvolvimento do indivíduo depende tanto da aquisição de conhecimentos cognitivos quanto da capacidade de manejar as próprias emoções, através do reconhecimento e da compreensão do que está sentido.

A afirmação de que a Geração Alfa “carece de habilidades socioemocionais” (Zanbello BL, et al., 2021) deve ser compreendida dentro de uma perspectiva do desenvolvimento, considerando que as competências socioemocionais são construídas progressivamente por meio das experiências vivenciadas ainda quando criança em diferentes contextos. As relações estabelecidas com a família e escola contribuem para que a pessoa desenvolva habilidades relacionadas à comunicação, empatia, resolução de conflitos, tolerância a limites e autorregulação emocional. Dessa forma, a presença das tecnologias não deve ser compreendida isoladamente como determinante do desenvolvimento emocional, mas como um elemento inserido em um conjunto mais amplo de experiências que influenciam a infância.

De uma certa forma, essa discussão aproxima-se das contribuições de Sepulveda JV, et al. (2025), que abordam a hiperconectividade e suas possíveis relações com a saúde mental da

Geração Alfa. As autoras apontam, a partir de uma revisão integrativa da literatura, possíveis associações entre o uso intenso das tecnologias e aspectos como dificuldades na concentração, alterações no convívio social, ansiedade, sintomas depressivos e dependência tecnológica.

A compreensão da Geração Alfa como a primeira geração a crescer em um ambiente amplamente digitalizado contribui para ampliar a reflexão acerca das transformações ocorridas nas experiências durante a infância. Entretanto, é importante evitar uma perspectiva determinista segundo a qual a tecnologia seria, por si só, responsável pelo surgimento de dificuldades relacionadas à saúde mental. As repercussões do uso de tecnologias dependem de diferentes fatores, incluindo a forma de como são utilizados os dispositivos, a qualidade das relações familiares e sociais, a rotina escolar, as características individuais de cada ser humano e as condições em que ocorre o acesso às mídias digitais (Sepulveda JV, et al., 2025).

Nesse sentido, a discussão sobre a hiperconectividade não deve considerar apenas o tempo que as crianças passam diante das telas, mas também a forma e a finalidade desse uso. As ferramentas tecnológicas podem ser utilizadas nas atividades educacionais na comunicação e no lazer, de forma orientada por um adulto. Porém, quando a tecnologia passa a substituir de forma excessiva atividades importantes para o desenvolvimento, como brincadeiras, interação presencial, atividades físicas, convivência com a família e momentos de autonomia, podem surgir dificuldades que precisam ser observadas.

Associado a isso, Souza EA (2021), ao falar sobre os impactos da pandemia na saúde mental e na aprendizagem da Geração Alpha, destaca a importância dos aspectos socioemocionais no processo de aprendizagem e da família no desenvolvimento das crianças. Durante a pandemia, o isolamento social, as mudanças na rotina e a falta das atividades presenciais mostraram como é importante considerar também os aspectos emocionais e o impacto no processo de aprendizagem e desenvolvimento infantil.

A relação entre saúde mental e experiências de frustração também constitui um aspecto importante nessa discussão, como Paula MB e Fontes NC (2024) apontam em seu artigo Fatores determinantes na baixa tolerância à frustração em crianças da atualidade, a tendência cultural que permeia as crianças da Geração Alpha relacionada a acessos de raiva e uma incapacidade de se frustrarem de forma saudável.

Nesse contexto, como Rossi PC e Camargos G (2022) discutem em seu estudo relacionado ao impacto da frustração sobre o desenvolvimento infantil, a baixa tolerância à frustração pode ser compreendida como uma dimensão relevante para a investigação da saúde

mental do indivíduo. A frustração faz parte do processo do desenvolvimento humano e está presente em situações cotidianas, como receber uma negativa, esperar por algo, enfrentar limites, perder uma brincadeira, modificar uma rotina ou não alcançar determinado objetivo.

Levando em consideração a idade aproximada de indivíduos nascidos durante o período da geração, é possível apontar a influência das interpretações que crianças e adolescentes fazem de variados eventos sobre os comportamentos em variados ambientes, como a escola (Creed TA, et al., 2011). As interpretações, ou a forma como lidam com o que ocorre em sua mente e no ambiente, seriam o foco de possíveis intervenções. Para este papel, a Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem eficaz como apontam Serpa BM e Lucena B (2023) “...demonstra estratégias que favorecem novas interpretações frente a eventos e pessoas como forma de aperfeiçoar competências sociais saudáveis”. A capacidade de lidar progressivamente com esses eventos constituem parte importante do desenvolvimento da autorregulação emocional. Assim, o objetivo não é eliminar as situações frustrantes, mas proporcionar condições para que aprenda a enfrentá-las de maneira gradual e adaptativa.

Em relação às maneiras eficazes de lidar com eventos estressantes no cotidiano, Gutierrez RMV e Muñoz-Martinez AM (2013), durante a análise sobre regulação emocional, ressaltam a importância de organizar estratégias adequadas para situações que costumam desencadear emoções fortes, promovendo não só a autorregulação emocional, mas estimulando uma boa desenvoltura frente a finalidades sociais. Em decorrência de técnicas e conceitos corretamente aplicados, um indivíduo, seja adolescente, jovem adulto ou criança, poderá lidar melhor com situações frustrantes. Sendo possível observar a relevância da terapia cognitiva comportamental ao fomentar a elaboração de estratégias de regulação emocional e enfrentamento.

Quando o indivíduo tem dificuldade para lidar com situações de frustração, pode apresentar respostas emocionais e comportamentais mais intensas, dependendo de suas características e do contexto em que está inserido. Podem surgir reações como irritabilidade, choro, comportamentos de oposição, esquiva e dificuldade em aceitar limites. Porém, essas reações devem ser entendidas de acordo com o contexto e o desenvolvimento de cada indivíduo, não sendo correto relacioná-las automaticamente a transtornos psicológicos (Leahy RL, et al., 2013).

Visto a discussão acerca da geração alpha e a tolerância à frustração, é possível acrescentar a perspectiva da terapia cognitiva comportamental, começando por apresentar sua

definição. Segundo Beck J (2021), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode ser definida como uma terapia estruturada que propõe a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, baseando-se em seu modelo cognitivo que sustenta os pensamentos como um fator comum em todos os distúrbios da mente, e aliando-se a ativação comportamental como uma força motriz. Para uma revisão de princípios, um pensamento disfuncional alterado vai influenciar na alteração do comportamento, bem como vice-versa.

A contribuição de Serpa BM e Lucena B (2023) amplia essa compreensão a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental, ao abordar o manejo da baixa tolerância à frustração descrevendo técnicas e métodos eficientes para aprimorar a capacidade de lidar com frustrações através da perspectiva da terapia, focando no desenvolvimento e reparo de habilidades e manejos sociais, trabalhando comportamentos, emoções e pensamentos, incluindo treino de comunicação para assertividade e controle de ansiedade. Em relação a importância de habilidades sociais, Silva LO e Pessoa LF (2025) afirmam que “a regulação emocional é uma importante ferramenta que auxilia na adaptação dos indivíduos aos seus contextos sociais”.

As recomendações de Serpa BM e Lucena B(2023) estão de acordo com as técnicas encontradas no livro de Leahy RL, et al. (2013), com destaque para a identificação e rotulação de emoções, o que estimula o indivíduo a perceber seu mal-estar, somado a práticas de mindfulness e técnicas de aceitação, que impulsiona a aceitação das emoções como elas são e prepara o indivíduo para realizar a mudança e contribui para a redução da ansiedade, além da reestruturação cognitiva para modificar os pensamentos e crenças disfuncionais que sustentam as reações ruins, e técnicas de exposição gradual, que consistem no enfrentamento gradual das situações externas e internas cujo o indivíduo não consegue lidar plenamente.

A partir dessa articulação teórica, observa-se que a saúde mental resulta da interação entre múltiplos fatores. Nesse processo, a infância e a adolescência são períodos fundamentais para a aquisição de habilidades cognitivas e socioemocionais, como afirma a Organização Mundial da Saúde (2024). Essa afirmação atribui a família e a escola um importante papel na construção de experiências que favoreçam o desenvolvimento emocional. A oferta de oportunidades para brincar, interagir presencialmente, resolver conflitos, expressar sentimentos, tomar pequenas decisões e enfrentar situações de espera e frustração pode contribuir para o desenvolvimento progressivo da autonomia e da autorregulação (Rossi PC e Camargos G, 2022).

Ou seja, a participação da família é fundamental, especialmente no estabelecimento de limites e na construção de uma rotina equilibrada, e a escola, especificamente, constitui um espaço privilegiado para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. É preciso entender que avaliar a emoção não significa necessariamente atender ao desejo da criança, mas ajudá-la a compreender e elaborar aquilo que está sentindo da melhor forma possível.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece uma perspectiva relevante para compreender a interação entre pensamentos, emoções e comportamentos envolvidos nas respostas às situações de frustração. A identificação de pensamentos e emoções, associada ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e comportamentos mais adaptativos, pode constituir um recurso importante no trabalho psicológico do indivíduo que apresenta dificuldades persistentes nesse âmbito.

CONCLUSÃO

Durante a presente pesquisa, foi possível compreender que a dificuldade em lidar com a frustração na infância pode estar relacionada a fatores cognitivos, emocionais e comportamentais. A maneira como crianças e adolescentes entendem algumas situações influenciam a maneira como reagem a elas. Situações como receber uma negativa, perder uma atividade, esperar, receber limites ou não conseguir o que deseja podem gerar sentimentos como raiva, tristeza, ansiedade e decepção, principalmente quando a criança ainda não sabe lidar bem com essas emoções.

Portanto, os pensamentos influenciam o modo como a criança se sente e como reage diante de uma situação, e isso estimula comportamentos como choro, agressividade, desistência, oposição ou evitação. Essas reações podem ser trabalhadas de acordo com a idade e o desenvolvimento da criança. Os materiais recolhidos também mostram a importância da regulação emocional para ajudar a criança a lidar melhor com a frustração, em outras palavras, ela aprenderá a reconhecer e falar sobre suas emoções, perceber seus pensamentos e encontrar outras formas de lidar com situações emocionalmente difíceis.

Ligado a isso, a utilização de recursos lúdicos, como histórias, desenhos, brincadeiras e dramatizações, facilitam esse processo, tornando os conceitos da TCC mais acessíveis ao público infantil. Outro aspecto relevante identificado é a participação dos adultos que fazem parte do cotidiano da criança. Os responsáveis e os professores agem como facilitadores do desenvolvimento da tolerância à frustração ao estabelecer limites consistentes, acolher as

emoções, estimular a comunicação e ensinar formas socialmente adequadas de lidar com situações difíceis, o que indica que o desenvolvimento emocional não depende exclusivamente da criança, mas também das estratégias usadas na aprendizagem e dos modelos de interação presentes em diferentes cenários.

Conclui-se, então, que a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para compreender a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos diante das dificuldades de lidar com a frustração durante a infância. Sua contribuição está especialmente relacionada à possibilidade de ensinar habilidades de identificação e reestruturação de pensamentos, regulação emocional, resolução de problemas e desenvolvimento de comportamentos mais adaptativos, respeitando as características e o estágio de desenvolvimento de cada criança.

Por fim, destaca-se que a dificuldade em lidar com a frustração não deve ser compreendida exclusivamente como desobediência ou falta de limites, uma vez que envolvem processos relacionados ao desenvolvimento emocional, cognitivo e comportamental. As intervenções adequadas à idade e realizadas de maneira lúdica favorecem a aquisição progressiva de estratégias de enfrentamento. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação sobre a efetividade de diferentes estratégias da TCC especificamente voltadas à tolerância à frustração, considerando também a participação da família e da escola no processo de desenvolvimento emocional.

REFERÊNCIAS

- BECK JS. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- CREED TA, et al. Cognitive therapy for adolescents in school settings. New York: Guilford Press, 2011.
- FONTES NC, PAULA MB. Fatores determinantes na baixa tolerância à frustração em crianças da atualidade. Cadernos de Psicologia, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.916-937, jul./dez. 2024.
- GUTIÉRREZ RMV, MUÑOZ-MARTÍNEZ AM. A regulação emocional: definições e avanços conceituais a partir de uma perspectiva comportamental. Psicologia USP, v. 24, n. 2, p. 225-240, 2013.
- LEAHY RL, et al. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- MINAYO MCS. Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18. ed. Petropolis: Vozes, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). Mental health of children and young people: service guidance. 2024.

ROSSI PC, CARMARGOS G. A frustração como fator de impacto para o desenvolvimento infantil. Revista Científica Unilagos, 2022.

SERPA BM, LUCENA B. “Fazendo bom uso da frustração”: terapia cognitivo-comportamental no manejo da baixa tolerância à frustração. Anais do IV Congresso Integrado Unichristus. Fortaleza (CE) Centro Universitário Chrsitus, 2022.

SEPULVEDA JV, et al. A hiperconectividade da geração Alpha e o impacto na saúde mental: o olhar da psicologia. Centro Universitário ICESP, Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, 2025.

SILVA LO, PESSÔA LF. Regulação emocional infantil: uma revisão integrativa da literatura brasileira. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 25, 2025.

SOUZA EA. Geração Alpha: saúde mental e seus impactos na aprendizagem durante a pandemia. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) — UNIFACIG, [S. l.]. 2021.

ZANBELLO BL, et al. Alpha, a geração hiperconectada e a educação emocional. Saber e Educar, 2021.