



Educar implica frustrar.

Cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes a enfrentar las frustraciones que tiene la vida sin desarmarse.

Todas las emociones tienen un rol en nuestra relación con nosotros mismos, con los otros y con el mundo. Estas nos alertan de las condiciones en las que estamos y nos dan señales para adaptarnos mejor a lo que estamos viviendo. Así, la pena nos hace replegarnos para recomponernos, el miedo nos lleva a escondernos para ponernos a salvo y la alegría nos llama a ser expansivos y dirigirnos al mundo y a los demás. En el desarrollo emocional, es importante experimentar todas las emociones, ya que eso permite que nuestro sistema nervioso madure y nos capacite para llegar a ser seres más integrados y adaptados.

La frustración es una emoción que se traduce en desagrado cuando las cosas no funcionan como esperamos o cuando no podemos tener algo que deseamos. Dependiendo de la intensidad de la frustración, esta puede derivar en ira, molestia o decepción. La frustración bien manejada nos lleva a buscar recursos, a intentar nuevos caminos para lograr algo o a aprender a dejar ir aquello que no depende de nosotros y no está en nuestras manos modificar. La frustración bien manejada, nos lleva a ser resilientes. Por el contrario, la frustración mal manejada puede llevar a problemas con las demás personas y con nosotros mismos. Por esa razón, es fundamental enseñar a nuestros hijos a enfrentar las frustraciones que conlleva la vida de manera de ir conformando su equilibrio personal y social.

¿Cómo hacerlo?

1) Ayudarles a identificar la frustración en la vida cotidiana, de manera que la puedan reconocer y poner nombre: “estás frustrado/a, porque no te invitaron a jugar” “Te frustra que todos vayan a la fiesta y no te hayan invitado.” Darle nombre a esta desagradable sensación les ayudará a reconocer sus emociones y gestionarlas de mejor manera.



2) Naturalice la frustración como emoción: “es natural que te sientas así, a mí me ha pasado sentirme así cuando...” “No siempre las cosas funcionan como uno quisiera”.



3) Proporcionar seguridad afectiva y guía para enfrentar la situación frustrante: Mostrarle que cuenta con usted y que está aquí para respaldarlo/a: “No puedo modificar esa situación que te frustra, pero te puedo acompañar a atravesar esta situación. Cuenta conmigo”.

4) Provocar pequeñas frustraciones contenidas y necesarias: los padres y madres frustramos cuando ponemos límites y normas (horas de dormir, hora de comer, restricción en el uso de pantallas, horarios de llegada, etc.). La frustración que produce un ambiente normado es una condición necesaria para transformarse en un ser humano bien integrado socialmente. Por lo tanto, no les diga que sí a todo para que no se frustren, aplique las normas y muéstreles que, pese a que esto le puede enojar y frustrar, son maneras de educarle y cuidarle: “Sé que esto te enoja, pero soy tu papá/mamá y tengo que poner ciertas normas para cuidarte”.



5) No resuelva los problemas por él/ella, enséñele a resolver: en un intento de que nuestros hijos no sufran o la pasen mal, intentamos resolver por ellos, sobreprotegiéndolos. Eso crea inseguridad e impide el desarrollo de la fortaleza que los niños y niñas necesitan en la vida para ir madurando. Por ejemplo, si tiene un problema en el colegio, converse con él/ella y proporcione ideas acerca de cómo podría solucionarlo por sí solo/a. No vaya usted a tratar de solucionar el problema por él/ella.



Las situaciones problemáticas o difíciles son una excelente oportunidad para aprender y desarrollar distintas habilidades y recursos; ayúdele a rescatar las enseñanzas de la situación y anímelo/a a afrontar el problema por sí mismo/a la próxima vez que se le presente.



6) Enséñeles a ser perseverantes: puede ser que, si algo les frustra, porque no les sale bien a la primera, dejen de intentar. Muéstreles que la perseverancia es esencial para los grandes logros y para superar situaciones adversas, aunque haya que transitar por algunas frustraciones en el camino.

Es importante recordar que no podremos acompañar a nuestros hijos e hijas en todo momento y que nuestro rol es más bien ayudarles a desarrollar fortaleza frente a la vida. Las frustraciones dosificadas, acompañadas por nosotros en la niñez, son las que les ayudarán a desarrollar recursos importantes para el futuro.

Frases claves

- Ayudarles a reconocer la frustración cuando se presenta.
- La frustración en dosis adecuadas desarrolla fortaleza.
- Acompañarlos en sus frustraciones, pero no evitarlas.

