

EDUCAR EN LA FRUSTRACIÓN

El proceso para alcanzar la madurez es una larga carrera de obstáculos.

“Un día apareció en un capullo una pequeña abertura; un hombre se sentó y observó durante varias horas cómo una mariposa se esforzaba en sacar su cuerpo a través de aquel pequeño agujero. Parecía que no lograba ningún progreso. Entonces el hombre decidió ayudar a la mariposa: tomó una tijera y cortó el resto del capullo. La mariposa entonces, salió fácilmente. El hombre continuó observándola; él esperaba que, en cualquier momento, sus alas se abrieran esplendorosas. Pero lo que ocurrió en realidad es que la mariposa apareció arrastrándose con un cuerpo deforme y unas alas atrofiadas”.

A los padres muchas veces nos pasa lo mismo; no comprendemos que el esfuerzo de nuestros hijos es necesario- igual que el que la mariposa pasara a través de la pequeña abertura para desarrollar su cuerpo, sus alas y sus potencialidades-.

El bienestar generalizado de nuestra sociedad es un logro que permite que las personas no tengan que preocuparse demasiado por sus necesidades primarias. Pero, en contrapartida se han creado una serie de necesidades secundarias, innecesarias que nos sitúan en una constante búsqueda de satisfacciones inmediatas. El no alcanzarlas puede producirnos desazón y tristeza; y conducirnos, si no ponemos el remedio oportuno, a la infelicidad.

Con los niños y los adolescentes pasa lo mismo. Muchas veces observamos que nuestros hijos no saben afrontar los errores, las negaciones, las injusticias sin que su reacción sea desmedida en muchos casos. Para evitar esto es necesario educar desde la familia y el colegio en la buena gestión de la frustración. Muchos nos preguntaremos: ¿Qué es la frustración?, ¿qué es frustrarse?, ¿es bueno o es malo?

La frustración es el estado de decepción creado emocionalmente cuando alguien espera realizar su deseo y se ve impedido para alcanzarlo. Es un proceso por el que pasamos todos. Lo importante es saber gestionarlo adecuadamente para ser felices y plenos en nuestra vida.

Si un niño es incapaz de dominar su frustración, ésta le puede producir una emoción negativa provocando un daño físico o psíquico intencional a la persona u objeto que lo generó, también puede generar problemas con otros niños en sus relaciones sociales o con adultos al no querer cumplir una orden o un castigo impuesto.

La siguiente pregunta que nos podemos hacer es por qué se genera la frustración. Las razones pueden ser las que os describo a continuación:

- La falta de coherencia en la educación puede generar confusión en el niño: una conducta es castigada unas veces y otras no o hasta elogiada.
- Una educación poco exigente puede fomentar conductas agresivas porque el niño crece creyendo que es dueño del mundo y tiene derecho a hacer lo que desee sin tener en cuenta a los demás. Al interrelacionarse con otras personas, que no serán permisivas como sus

padres, querrá hacer lo mismo y al no conseguirlo generara frustración y una reacción agresiva.

- No prestar la debida atención a nuestros hijos hace que el niño sienta que le dan todo para que no moleste.
- Unas relaciones deterioradas entre los padres pueden generar un ambiente conflictivo en casa y eso puede provocar frustración al niño.
- Muchos padres creen que su papel es ser amigo de sus hijos y no saben hablar con los hijos y lo que es peor, actuar como padres.

Las consecuencias que puede tener que un niño no sepa administrar su frustración pueden ser:

- En la mayoría de los casos los niños, al no saber enfrentarse adecuadamente a situaciones complicadas o problemáticas, se comportan con más agresividad y se tensionan en exceso.
- En la primera niñez, tienen gran cantidad de rabietas.
- Si no corregimos el problema en la primera infancia, éste se puede afianzar en años posteriores trayendo problemas mayores al final de la niñez o principios de la juventud.

A continuación os doy unas recomendaciones que os ayudarán a educar a nuestros hijos en la gestión de la frustración:

- Confiar en el niño, en sus posibilidades.
- No dar todo de golpe, para no robarles tempranamente su capacidad de sorprenderse, de ilusionarse. Enseñarle a ilusionarse esperando.
- Enseñar a los niños a expresar sus emociones y sentimientos de forma adecuada.
- Enseñar y fomentar mediante el ejemplo hábitos y valores. Elogiar el comportamiento adecuado.
- Los padres deben estar de acuerdo a la hora de tomar decisiones, ser coherentes, establecer normas de convivencia y fijar límites.
- Hacer ver a los niños que nuestras actuaciones siempre tienen consecuencias positivas y negativas. Enseñar a asumir la responsabilidad de nuestras conductas.
- Enseñarles a que encuentren la satisfacción intrínseca de “lo bien hecho” sin esperar reconocimiento externo alguno.
- Educar a los hijos en el esfuerzo.

Cuando educamos a los niños a canalizar su frustración les estamos enseñando a controlar su ansiedad y agresividad. Les estamos enseñando a superar los momentos en que se sienten abrumados, les estamos permitiendo reafirmar el lugar que ocupan en la familia y en el “mundo” y empezar, así a desarrollar sus propios recursos. Les estamos enseñando a superarse, a esforzarse.

Es verdad que a veces puede ser doloroso para los padres y el hijo, pero la recompensa es grande. En los años posteriores, el niño avanza con ímpetu y firmeza, y seguridad en sí mismo. Entonces no le servirá de ayuda la presencia continua de los padres, sino lo que ha conseguido asimilar gracias a su experiencia, lo que conserva en su interior de lo que le han ofrecido.

Ana Esther de Diego Arroyo

Diplomada en Magisterio Lengua Inglesa.

Licenciada en Filología Inglesa.

Diplomada en Magisterio Educación Infantil.