

LA FRUSTRACIÓN EN LOS NIÑOS, CÓMO AFRONTARLA

Cuando nos preocupamos por evitar sufrimientos a los niños y niñas, son muchas las ocasiones en las que tendemos a sobreprotegerles de todo mal y les damos todo lo que quieren para que sean felices. Esto es sólo una aparente felicidad, los niños y niñas que se acostumbran a tener todo lo que quieren, crecerán sin desarrollar estrategias emocionales para afrontar la frustración.

Serán personas con poca tolerancia a la frustración y cuando se encuentren con situaciones adversas, no dispondrán de recursos emocionales para enfrentarse a las mismas. Educar para desarrollar la tolerancia a la frustración es responsabilidad de los padres y madres, ya que con ello se garantiza su bienestar.



La frustración de los niños, estrategias para afrontarla

La frustración es aquella sensación que se experimenta cuando algo no sale bien, cuando no se cumplen las expectativas, cuando se fracasa en algo. Es una respuesta emocional que se manifiesta como una sensación en la que se mezclan varios sentimientos, tristeza, desilusión, decepción, ira...

¿Por qué es importante enseñar a los niños y niñas a enfrentarse a la frustración? En muchas ocasiones, familias y educadores intentan evitar la frustración a los pequeños, se piensa que se hace bien evitándoles un sufrimiento. Al evitarles estas situaciones, lo único que se consigue es que su tolerancia a la frustración sea muy baja.

- 1. No podemos evitarles las adversidades**, pero si educarles para enfrentarse a ellas. Enseñándoles a tolerar la frustración que ocasionan, esta es la clave para el control emocional y el desarrollo de recursos adecuados.
- 2. Podemos transformar la frustración**, analizando los pensamientos, controlando sensaciones y convirtiendo la experiencia en una oportunidad de aprendizaje.

En la vida tendrán que enfrentarse a muchos retos y desafíos y será su capacidad de afrontar la frustración la clave de su éxito y bienestar. Tendemos erróneamente que las personas felices, lo son porque no tienen acontecimientos negativos en su vida y porque tienen lo que quieren. La diferencia entre las personas felices y las infelices, es su actitud y su capacidad de afrontar la frustración y la adversidad.

Educar a los niños y niñas para afrontar la frustración, para aprender de los errores y superarse a sí mismos es fundamental para que en un futuro puedan desenvolverse.

No se trata de empujarles para que caigan o de hacerles sufrir innecesariamente, se trata de ni sobreprotegerlos y permitirles que se enfrenten a sus frustraciones diarias, de este modo desarrollarán recursos emocionales para enfrentarse a futuras frustraciones.

Cómo enseñar a los niños a afrontar la frustración.

- 1. Transforma el modo de ver los fracasos y las pérdidas.** Hay que ayudarles a cambiar esa visión negativa, no es cuestión del todo o nada, de conseguirlo o no conseguirlo. Es un proceso de aprendizaje y desarrollo personal, el fracaso forma parte del mismo, pero todo fracaso conlleva un avance y es más conlleva la posibilidad de aprender de los errores y superarse.
- 2. Convierte la frustración en aprendizaje.** Hazles cuestiones “cómo lo han hecho”, “dónde han fallado”, “qué pueden hacer para no fallar de nuevo”. Se trata de cambiar una respuesta emocional negativa, por una oportunidad de aprender.
- 3. Deja que se enfrenten solos a ciertas cosas.** Dejar que hagan las cosas por sí mismos, sin darles todo hecho. Es bueno que piensen, que lo intenten y que tengan la oportunidad de equivocarse, para que puedan comprobar que no pasa nada, para que normalicen la equivocación y comprueben que se puede solucionar.
- 4. Evita sobreprotegerles.** Es bueno que hagan cosas por sí mismos, ganarán autoestima y confianza.
- 5. No refuerces las conductas que muestran intolerancia a la frustración.** Es habitual que el niño/a responda con rabia como fruto de su frustración cuando no consigue lo que quiere.

- 6. Sirve de ejemplo.** Los niños y niñas aprenden más de lo que ven que de lo que les decimos. Si observan como te enfrentas a las diferentes frustraciones, si comprueban que también tienes errores, comprenderán que es algo normal y que se puede afrontar.
- 7. Razona con ellos sobre los errores y fracasos.** Si entiende por qué ha salido mal, ganará confianza para futuras ocasiones y sabrá que es lo que puede hacer.
- 8. Enséñale a manejar las emociones negativas asociadas al fracaso.** Ayúdale a cambiar su manera de pensar, perder no es algo negativo es una oportunidad para cambiar y mejorar.