

# LA FRUSTRACIÓN



ARAGÜEZ

La frustración es una emoción bastante desagradable para la persona que la sufre y surge cuando las cosas no salen como uno se esperaba.



La dificultad en tolerar adecuadamente la frustración en los niños es quizás una de las consecuencias que más pueden desgastar a los padres su labor de educar. Cuando los niños se sienten frustrados gritan, se enropian, lloran o incluso se muestran agresivos.

Las frustraciones son necesarias en el desarrollo del niño, pero siempre en pequeñas dosis, así que hay que buscar el equilibrio entre que el niño tenga demasiadas o ninguna (a causa de la sobreprotección).

La infancia es un espacio de tiempo en el que los niños deben prepararse para que puedan funcionar exitosamente y de forma autónoma en nuestra sociedad cuando se hagan adultos. Por lo tanto, debemos hacer de la infancia un simulacro de la vida adulta real, adaptada a las necesidades de cada etapa evolutiva, donde haya lugar para la felicidad y la alegría, pero también para la tristeza y la insatisfacción.

## ¿Cómo ayudar a superar la frustración en los niños?

*Tratemos de descifrar junto con nuestro hijo qué es lo que está sintiendo.*

- Ayudémosle poniendo nombre a lo que siente.
- A menudo, al estado de frustración del niño, le acompañan correlatos fisiológicos, es decir, es posible que sienta opresión en el pecho, dolor de barriga, ... Por lo que una buena forma de empezar a entendernos podría ser ayudar a localizar su malestar en alguna parte del cuerpo.
- Cuando nuestro hijo se comporta con ira, nosotros, aun riñéndole, seguimos siendo, sin darnos cuenta, modelos de los que aprenderá a comportarse, a quien imitar. Mantengamos la cordura, comportémonos con firmeza sin olvidarnos que no es un adulto con quien estamos tratando, y que su comportamiento, escapa a toda intencionalidad.
- La empatía, la firmeza y el afecto, son tres cualidades que básicas para manejar la frustración infantil, que nunca debemos dejar de lado.

**Empatía:** para tratar de ponernos en la piel de nuestro hijo, entender, ver y sentir como él lo haría.



**Firmeza:** porque educar, requiere que cada comportamiento inapropiado tenga una consecuencia acorde a esa falta.

**Afecto:** porque incluso cuando le reprendemos, debemos ingeniar las formas para hacerle sentir querido y aceptado.

- Queremos transmitirle que esa conducta concreta es inaceptable y no que el inaceptable es él o ella.
- Tratar de satisfacer su deseo en el intervalo de tiempo que hayamos señalado. Queremos demostrarle que hay lugar para el cumplimiento de los deseos, pero eso sí, en el momento preciso.
- Cada vez que ayudamos a nuestro hijo a determinar qué le ocurre, contenemos su malestar, le ayudamos a superar la frustración.

En definitiva, ayudar a nuestro hijo a vérselas con la frustración, puede suponer:

- Proponer límites adecuados para su edad.
- Negociar y conceder lo prometido.
- Comportarse de forma empática y con firmeza, pero sin olvidarnos del afecto, para que nos permita transmitirle aceptación. Ya que nuestro objetivo es sancionar una conducta inapropiada, que sabemos que carece de premeditación.
- Y, ante todo, no olvidar que incluso cuando reprendemos a nuestros hijos, somos modelos a quien imitar en el futuro.

Sugerencias para superar los fracasos:

1. Deja que tu hijo se tropiece y se levante solo.
2. Que lo intente de nuevo.
3. Que el niño te ayude a poner los platos, aunque se le rompa alguno.
4. Que invente, que sueñe. Que consiga cumplir alguno de sus sueños y fracase en otros. Déjale.

El objetivo bien lo vale. ¿No crees?



Rocío Fernández Sevilla

[www.heuristicopt.es](http://www.heuristicopt.es)





## LA FRUSTRACIÓN

Las frustraciones son necesarias en el desarrollo del niño, pero siempre en pequeñas dosis, así que hay que buscar el equilibrio entre que el niño tenga demasiadas o ninguna (a causa de la sobreprotección).

### ¿Cómo ayudarles?



- PROPOSICIÓN DE LÍMITES ADECUADOS PARA SU EDAD.
- NEGOCIAR Y CONCEDER LO PROMETIDO.
- COMPORTARSE DE FORMA EMPÁTICA Y CON FIRMEZA, PERO SIN OLVIDARNOS DEL AFECTO, PARA QUE NOS PERMITA TRANSMITIRLE ACEPTACIÓN. YA QUE NUESTRO OBJETIVO ES SANCIÓNAR UNA CONDUCTA INAPROPiadA, QUE SABEMOS QUE CARECE DE PREMEDIACIÓN.
- Y, ANTE TODO, NO OLVIDAR QUE INCLUSO CUANDO REPRENDIMOS A NUESTROS HIJOS, SOMOS MODELOS A QUIEN IMITAR EN EL FUTURO.

### Para superar fracasos...

1. Deja que tu hijo se tropiece y se levante solo.
2. Que lo intente de nuevo.
3. Que el niño te ayude a poner los platos, aunque se le rompa alguno.
4. Que invente, que sueñe. Que consiga cumplir alguno de sus sueños y fracase en otros. Déjale.



### → LA LECTURA TE PUEDE AYUDAR ←

#### **¡Yo pienso, yo soy!**, de Louise L. Hay (Jaguar)

Bajo el lema 'Tus pensamientos hacen tu vida', el autor de este cuento pretende que los más pequeños se enfrenten a las dificultades que puedan aparecer en su vida a través del control de sus pensamientos y sus palabras. En definitiva, ellos son los únicos responsables y quienes deben llevar las riendas de su vida. Un poderoso mensaje que calará en ellos a través de textos sencillas y divertidas ilustraciones



#### **Qué rabia de juego!**, de Meritxell Martí y Xavier Salomó (Almadraba)

Tina y Toni son dos conejitos que pasan el rato jugando al dominó. Pero, a pesar de haberlo intentado por todos los medios, ella ha perdido, se enfada muchísimo y tira las fichas al suelo, algo que no le gusta en absoluto a su amigo. Con esta escena tan cotidiana, los niños identificarán sus emociones y, lo que es más importante, aprenderán a saber perder y que no se puede ganar siempre.



#### **Así es la vida**, de Ana-Luisa Ramírez y Carmen Ramírez (Diálogo)

Con la lectura de este libro, los niños aprenderán que la vida es contradictoria y en ella conviven alegrías e ilusiones, pero también tristeza y frustración. Las cosas no siempre son como nos gustarían, una valiosa lección que deben tener presente desde su más tierna infancia y que les llevará a hacer nuevos y valiosos descubrimientos. El mensaje final es que siempre hay que sobreponerse y seguir adelante.



#### **Mapache quiere ser el primero**, de Susanna Isern y Leire Salaberria (NubeOcho)

Mapache quiere ser el primero en todo, y casi siempre lo consigue. Pero un día se encuentra con un acontecimiento inesperado: Zorro llega al bosque y será un serio competidor para él. Algo que le ocasionará mucha rabia y tristeza pero que logrará superar con la ayuda de su amigo Pato, que le hará ver que hay otras cosas mucho más importantes que ser siempre el primero. Con esta historia, la psicóloga infantil Susanna Isern intentará hacer ver a los niños que el exceso de competitividad puede ser negativo y traerles mucho sufrimiento.

