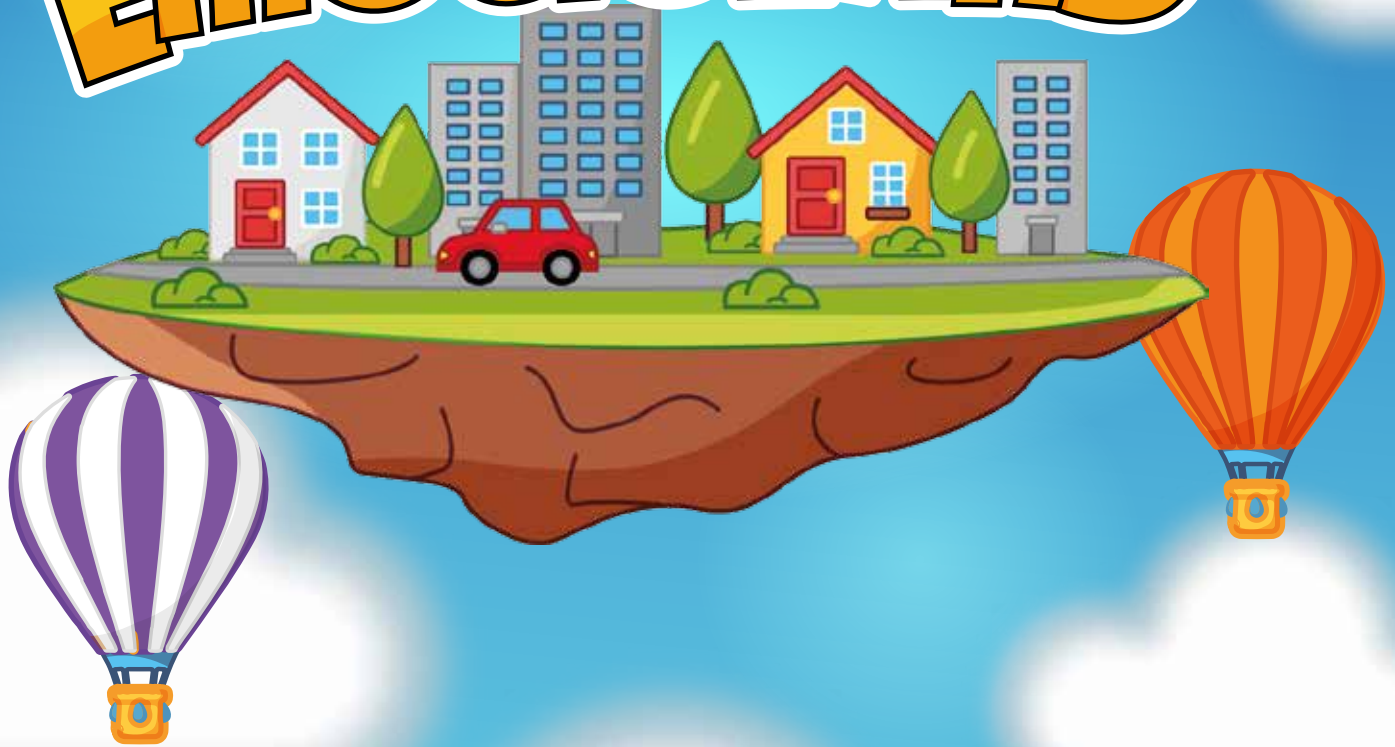


EMOCIONLAND



**Entendiendo y gestionando
LA FRUSTRACIÓN**



HopeMedia
INFANTIL



La frustración, desde la mirada de una psicóloga



La frustración es una emoción que surge cuando, luego de acariciar un profundo deseo, lo vemos escaparse de nuestras manos. Es una emoción que está a mitad de camino entre la ira y la resignación.

Desear algo en la vida es muy importante y necesario. No tenemos que eliminar esto de la naturaleza del niño, pero sí educarlo para que lleguen a comprender cómo funciona el deseo en sus vidas.

El deseo es el viaje que realiza el amor entre un punto de ausencia de un “objeto” y el otro punto donde se encuentra el “objeto u objetivo deseado”.

Sin esa fuerza que nos mueve, quizá nunca alcanzaríamos nuestros propósitos. Pero tenemos que saber que esa fuerza se volverá en nuestra contra muchas veces si ese objeto deseado no es alcanzado.

Como padres necesitamos educar, con carácter de urgencia en los primeros 7 años, la gestión de toda esa fuerza que surge cuando no conseguimos lo que queremos, emoción que solemos llamar: frustración.

En los primeros años, en los que no podamos razonar con ellos, hay algunos comportamientos que serán esenciales que el adulto realice para educar la gestión de la frustración:

Para empezar, tendremos que poner normas y límites claros y explícitos en varios aspectos de sus vidas.

Por ejemplo, decir que no y mantener esa decisión las veces que haga falta. No ceder nunca a las rabietas y explosiones de ira del niño. Y ser un buen ejemplo de la gestión de la frustración.

Quizá nos ayuden algunas pistas extras para aprender a gestionar la frustración: Para empezar, tener identificado qué es lo que estamos deseando, comprender si eso que deseamos es una necesidad o no, reconocer si es posible que ese deseo se cumpla más adelante y en ese caso, aprender a esperar. Esta palabra es clave en la gestión de la frustración.

Podremos enseñarles a esperar con la disciplina y normas claras que mencionamos antes pero también afirmando con expresiones positivas cada logro de espera que realicen. Por ejemplo, hacer una fiesta cada vez que se guardan un caramelo para más tarde.



La frustración, desde la mirada de una psicóloga



Por otro lado, intentaremos ayudarlo a identificar alternativas a su deseo. Otro aprendizaje que necesitamos incorporar incluso los adultos.

Cuando nuestros hijos e hijas crecen tendremos la ventaja de poder razonar con ellos y entonces, con frecuentes e informales conversaciones necesitaremos enseñarles que en la vida muy poquitas cosas se consiguen a la primera. Y que toda esa fuerza que empuja en contra por no haber conseguido nuestro deseo, debemos tomarla y devolverla hacia adelante.

Para eso educaremos el valor del esfuerzo. Les enseñaremos a intentar las cosas una y otra vez.

Incluso tendrán que entender que habrá ocasiones en las que aquello que desean no será posible de conseguir nunca. Y entonces abrazaremos juntos la emoción de la resignación.

Esta aceptación será más fácil de realizar si los niños aprenden desde pequeños a confiar en que ese Dios que los ama y es omnipotente puede ayudarles en todos estos procesos.

Hay un remedio bíblicamente recomendado para educar este tipo de actitudes protectoras: "Dad gracias en todo porque esta es la voluntad de Dios".

Aprender a abrazar todo lo que viene, tal como viene será el remedio más eficaz contra la frustración que podemos regalar a nuestros hijos.

Maijo Roth
Psicóloga



La frustración, desde la mirada de un maestro



A nadie nos gusta quedarnos sin algo que deseamos, y a los niños tampoco. Cómo lidiar con esta dicotomía entre **lo que uno desea y lo que uno obtiene** es algo en lo que podemos ayudar, y mucho, a los más pequeños.

1. Lo primero que tenemos que hacer es **permitir que se frustren**. No te esfuerces porque no experimenten esta molesta emoción, es bueno que el niño aprenda que las personas “no siempre nos salimos con la nuestra”.

Quien no se ha frustrado de pequeño y ha conseguido todo lo que deseaba será un adulto con más probabilidades de sufrir ansiedad y depresión. Experimentando sus primeras frustraciones podrá desarrollar su paciencia y su capacidad de empatía.

2. No son pocos los padres que ceden ante las “exigencias” de sus pequeños con tal de no oírlos llorar o verlos pasar un mal rato. Recuerda que tú eres el adulto, tú sabes lo que es bueno o no para tu hijo y tú tienes la responsabilidad, no él, de decidir qué demandas conviene satisfacer y cuáles no.

En el defecto de pedir está la virtud de no dar. El niño debe tener claro quién toma las decisiones en última instancia, esto reforzará tu autoridad, le dará seguridad al niño y le ayudará a establecer unos cimientos sólidos para su estabilidad emocional.

3. **El niño, hasta que aprende, puede exteriorizar su frustración de diversas maneras:** mediante rabietas, protestas, repetición insistente de lo deseado, etc. No te preocupes y sé firme, es una emoción que se le pasará y aprenderá de ella.

4. **Una vez le hayas dejado claro tu decisión no mal gastes energías en tratar de convencerle**, no entres en negociaciones con un niño tan pequeño, háblale tranquilo, sin elevar la voz dejando claro tu punto, “que tu sí sea un sí y tú no sea un no”.

5. **En algunos casos puede resultar útil sugerir alguna alternativa.** Por ejemplo: Si quiere helado puedes decirle que ahora no pero quizás después de comer, como postre, pueda tomarlo. **Aplazar el cumplimiento de un deseo es una forma de ayudarle** a saber esperar, de ayudarle a aprender que no todo se consigue con inmediatez y que la paciencia es una virtud que le ayudará en su vida.



La frustración, desde la mirada de un maestro



Con tu firmeza le ayudarás a comprender que **no todo lo que desea le conviene y que por encima de su voluntad está la de unos padres que lo aman** y en quienes debe confiar.

Y si lo que te pide es bueno y oportuno, adelante, "no irrites a tu hijo" sin necesidad.

Alberto Gil
Maestro



EMOÇIOLAND



HopeMedia
INFANTIL