



La frustración como elemento educativo

Marzo de 2008

Se entiende por frustración el estado de decepción creado emocionalmente cuando alguien espera realizar un deseo y se ve impedido de hacerlo.

En los niños, hasta cumplir el primer año, este mecanismo de la frustración es un comportamiento normal, sus necesidades fisiológicas son básicas, alimentarse, dormir, etc. A esta edad es importante que los deseos de los niños se satisfagan de inmediato, pues proporcionan seguridad y estabilidad.

A medida que crecen, sin embargo, se van dando cuenta de que no todo lo que desean pueden tenerlo de inmediato. Van aprendiendo a tolerar y a aceptar que en ocasiones no pueden tener todo lo que quieren. Esto, es muy importante, pues les enseña a tolerar la frustración, les enseña a que en determinados momentos hay que esperar para conseguir lo que se desea. Esto les va a proporcionar una mayor autonomía, van a darse cuenta que en ocasiones depende de ellos mismos el satisfacer sus deseos en vez de esperar pasivamente a que otros lo hagan por ellos.

¿Y para enseñarles a manejar la frustración que podemos hacer los padres?

Por suerte, y como casi todo en educación, el manejo de este mecanismo tan complicado depende mucho de cómo lo enfoquemos los progenitores:

Actúa con firmeza y di NO cuando sea necesario. En torno a los 8 años, un niño debe tener asumido que no siempre puede hacer todo lo que le apetece y gusta. A nadie le gusta que le pongan límites, pero no tenemos otra alternativa si queremos que nuestros hijos aprendan que en la vida no se puede tener todo lo que se desea o se quiere.

Lo normal, es que protesten, se enfaden, respondan con rabia, y hasta nos digan que somos malos o que no les queremos, pues no son capaces de entender que en la vida no siempre podemos hacer lo que nos place y que nadie está preparado para vivir sin ejercitarse en hacer muchas veces lo que es conveniente, aunque cueste y sea difícil.

A los padres no debe temblarnos el pulso cuando tengamos claro que hay que decir No a algo de manera rotunda. Un niño debe saber desde pequeño que hay ciertas cosas que por su inconveniencia, impropiedad o peligro NO SON NEGOCIABLES, es decir no se pueden tolerar y que hay que ponerle límites.

Hemos de saber que en temas como este nos jugamos mucho; nos jugamos que nuestro hijo sea fuerte psicológicamente, autodisciplinado y capaz de ponerse límites a sí mismo.

Acomodarse a la frustración, saber aceptarla y hacerle frente, es de suma importancia de cara a posibles situaciones de conflicto en el futuro (pasotismo, baja estima, alcoholismo...)