

“Tolerancia a la frustración: por qué es tan importante enseñarla a los niños

“Educa a tus hijos con un poco de hambre y un poco de frío” dice el proverbio del filósofo chino Confucio... Y es que existen muchas realidades que los padres quisieran evitar con tal de facilitar las cosas a los hijos, pero no podemos desconocer que algunas de esas situaciones son ineludibles, y más temprano que tarde, la vida se las pondrá en frente. Por eso la importancia de enseñarles a tolerar la frustración.

La frustración es una respuesta emocional que surge cuando no se cumplen las expectativas esperadas. En el contexto familiar, **la frustración se manifiesta de manera especial cuando los padres dicen “no” ante determinada solicitud de los hijos. Por tanto, la tolerancia a dicha frustración, es la capacidad de aceptar las circunstancias y afrontarlas con una actitud positiva**, dando un paso adelante, en lugar de quedarse nadando sobre el pantano.



La tolerancia a la frustración es una lección que se aprende en la familia, donde los padres brindan enseñanzas sobre la formación de la voluntad. Recordemos que el ser humano en sus primeras edades, tiende a querer dominar el mundo a su antojo, así como a demandar cuantas cosas pasen por su cabeza, debido a que aún no conoce las normas ni el dominio de sus emociones; sin embargo gracias a la educación, el hombre adquiere la madurez y el conocimiento que le permiten reconocer los límites propios y del colectivo en el que se desarrolla.

Es necesario decir “no”

En una reciente entrevista publicada por *The Family Watch*, el psicopedagogo Carlos Jiménez y director del *Centro de atención a Adolescentes en España*, subrayaba que **una educación permisiva y sobreprotectora desemboca en hijos que no aceptan un ‘no’** y explicaba:

“(...) **Un adolescente desde niño tiene que aprender a frustrarse**, que todo lo que desea no puede ser complacido. Y muchas veces los padres, porque no tenemos tiempo para estar con ellos, o porque llegamos a casa agotados y no tenemos ganas de discutir, tenemos tendencia de concederles todo. Si a un niño, desde pequeño, le enseñas que puede conseguir todo aquello que quiere, y si patalea también lo logra, cuando llega a adolescente ¿cómo le vas a decir que ‘no’ a salir hasta las tres de la mañana, a darle 40 euros, o a que tenga una planta de marihuana en casa?.

(...) No se han acostumbrado a una cosa que se llama la tolerancia a la frustración, y es que a veces hay cosas y demandas cuya respuesta es ‘no’. Y uno tiene que aprender a aguantarse, porque **la vida está llena de alegrías pero también de frustraciones y sacrificios**. No puede ser que los padres tengan la actitud de que, a costa de lo que sea, que mi hijo no se frustre, no se traumatice, que tenga lo que yo no pude tener. En esta línea es muy probable que termines teniendo un hijo tirano, con muy poca capacidad de tolerancia a la frustración, de aguante. Y, además, que en algunos casos puede llegar a utilizar la violencia para conseguir lo que quiere. Claro que es importante decir ‘no’, pero también la cercanía y el afecto.”

¿Cómo enseñarles a tolerar las frustraciones?

Es una tarea que debe comenzar desde que el bebé nace, en cuanto a la satisfacción inmediata de los deseos, también llamados “caprichos”. Actos tan simples como dejarles en su cuna hasta que se duerman en lugar de pasearlos o darles la comida a una hora establecida o negarles el juguete que tanto anhelan, son formas de enseñar el autocontrol y la formación de la voluntad en

los primeros meses. En esta etapa es definitivo postergar la satisfacción de sus deseos, es decir, que aprendan a esperar o aceptar cuando algo no resulta como ellos quieren, sin reaccionar impulsivamente.

En la medida que los niños crecen, surgirán otras formas de tolerar sus frustraciones. El ámbito escolar por ejemplo, es un espacio donde se hacen presentes diversas situaciones de forma gradual: primero los dibujos o las letras fallidas, después la tarea mal elaborada, luego el primer examen perdido, más adelante una asignatura y por último el año. Son las primeras lecciones de frustración que se tienen en la vida y de no darles un buen manejo, los resultados serán nefastos.

En medio de estas circunstancias, es donde los adultos deben enseñar a sus hijos a afrontar el fracaso en lugar de justificar sus acciones o negarse sus limitaciones.

Deben destacar entonces el valor del esfuerzo, de la persistencia, de la paciencia, para superar los impedimentos y lograr los objetivos. No obstante, se ha de tener en cuenta, que **tolerar la frustración es una capacidad que se desarrolla con el tiempo, gracias a un entrenamiento constante.**

Por otro lado, **la adolescencia es una etapa crítica en términos de tolerancia a la frustración**, dadas las características y el vaivén emocional que allí acontece. De ahí la necesidad de abonar el terreno años previos, puesto que si desde pequeños aprenden a acatar y respetar las negativas o las situaciones que cambian su cauce, será más probable que vivan una adolescencia dentro de los términos normales.

Asimismo, debe quedar completa claridad de que esta lección educativa debe estar confinada dentro de una relación amorosa y cercana, que si bien no puede aislar la autoridad y el deber de todo padre de formar a sus hijos en el sendero del bien, de la rectitud y la integridad, debe alejarse de todo acto agresivo y/o represivo. Por ende, se hace imperioso que los padres comprendan a sus hijos y cultiven la paciencia entre otras virtudes, para acometer estos desafíos formativos.

Preguntas de reflexión

Las siguientes preguntas permitirán analizar el tema de la tolerancia al fracaso en nuestros hijos y la forma como padres manejamos la situación:

¿Es mi hijo caprichoso? ¿Sigo sus caprichos al pie de la letra?

¿Cómo reacciona mi hijo cuando le niego algo?: ¿Su respuesta es primaria? ¿Se altera, pero se calma con facilidad?

Como padre, ¿qué manejo le doy a esta situación?: ¿Me altero? ¿Cedo ante su pataleta? ¿Me sostengo en lo dicho y no doy el brazo a torcer?

¡Es hora de reflexionar papas y mirar que quiere lograr en sus hijos!

<http://lafamilia.info>