



CONECTADOS

BOLETÍN N. 15



"Frustración y error como oportunidad"

¿Qué es la frustración?

¿Qué oportunidades nos brinda?

Algunos consejos para desarrollar la tolerancia a la frustración

¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

La frustración se da cuando nuestras expectativas no son cumplidas, es decir, cuando no obtenemos lo que esperamos. A lo largo de la vida, los adultos experimentamos muchas situaciones de frustración, y a nuestros hijos les ocurrirá lo mismo: cuando no metan el gol que esperaban, cuando el cumpleaños no estuvo tan entretenido como lo imaginaron, cuando se saquen un 5 en vez de un 6 en el trabajo, cuando quieran participar y no les den la palabra, etc. Por lo mismo, debemos prepararlos para poder enfrentar estas frustraciones de una manera positiva y como una oportunidad para aprender, para desarrollar habilidades y crecer.

El error nos invita a detenernos, mirarnos y ver qué podemos hacer distinto para obtener aquello que esperamos, y en ese sentido, es una gran oportunidad de aprendizaje. Si estamos aprendiendo a manejar y el auto constantemente se detiene, tenemos que ver qué estamos haciendo mal: ¿estamos apretando el embriague al pasar el cambio? ¿quizás estamos sacando el embriague muy rápido?, sin duda ese aprendizaje adquiere fuerza y lo más probable es que no se nos olvide más.



"El error nos invita a detenernos, mirarnos y ver qué podemos hacer distinto para conseguir aquello que esperamos"

Ahora bien, muchas veces nos vemos enfrentados a situaciones de frustración que no dependen directamente de nosotros, como cuando no encontramos estacionamiento en la farmacia. Ahí tenemos dos opciones: o nos devolvemos a la casa frustrados porque no pudimos comprar el remedio que necesitábamos, o bien, esperamos hasta que se desocupe un estacionamiento y logremos entrar a la farmacia. Sin duda, esa situación es una oportunidad para cultivar la paciencia y no esperar la satisfacción inmediata de lo que necesitamos, tan propio de estos tiempos.

Cada vez que estemos ante situaciones de este tipo, es importante recordar que nuestra forma de enfrentarlo transmitirá a nuestros niños uno de dos mensajes: que el error forma parte del crecimiento y del permanente proceso de ser mejores personas o, por el contrario, que no nos podemos permitir el error.

¿CÓMO DESARROLLAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN NUESTROS NIÑOS?

1. ACTUAR COMO MODELOS ANTE EL ERROR



Los niños aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. En este sentido, nuestra reacción cuando nos equivocamos o nos enfrentamos a una situación de frustración es muy importante y significativa para nuestros hijos. El papá puede no atajar un gol y seguir practicando para ver de qué manera puede hacerlo mejor. La mamá está tratando de mandar un mail, pero internet está muy lento. Dice “que lata que justo ahora internet no esté funcionando bien, bueno... aprovecharé de hacer otra cosa mientras se manda”. Los papás se enojaron con su hijo porque pintó las paredes con témpera y le gritaron muy fuerte, asustándolo, luego fueron a pedirle perdón por la forma en que reaccionaron.

2. DEMOSTRAR QUE LOS ERRORES SON OPORTUNIDADES PARA CRECER

Intencionar alguna actividad familiar que no resulte como lo esperaban. Por ejemplo: cocinar galletas y que quede una sola masa pegada. Idealmente reírse de esa situación, tomarlo con humor, vivirlo con liviandad y verlo como una oportunidad para aprender, para ver qué hay que hacer distinto la próxima vez que cocinen galletas.



3. JUGAR JUEGOS DE MESA EN FAMILIA

Jugar al ludo, por ejemplo, les permite a los niños aprender a esperar su turno al no poder jugar cuando ellos quieren. Solo uno de los integrantes va a ganar y los demás van a perder, y van a poder vivenciar que no pasa nada si eso sucede, que de igual forma pueden disfrutar y reír en familia.



4. NO SATISFACER INMEDIATAMENTE SUS NECESIDADES

Una de las grandes dificultades que vemos hoy en día en nuestros niños es el no poder esperar, el querer todo de manera inmediata: quieren aprender rápidamente a sumar tolerando poco el proceso de aprendizaje, que les den el chocolate cuando lo piden, etc. Sin duda, cultivar la paciencia es un gran valor y debemos fomentarlo en nuestros niños. Por ejemplo, si se les permite ver televisión, que sea televisión abierta en vez de Netflix, ya que hay comerciales y tienen que esperar para ver aquello que quieren; si les piden galletas y ustedes están ocupados, decirles que se las darán cuando terminen lo que están haciendo.

5. SER PACIENTES CON LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

Si les pedimos a nuestros niños que toleren la equivocación mientras están aprendiendo, nosotros somos los primeros que debemos permitir el error en ellos, respetar sus tiempos, no apurar y tolerar que no sepan alguna respuesta ni hacer ciertos ejercicios, porque están aprendiendo. Si en este proceso nosotros les hacemos los trabajos y les damos las respuestas, el mensaje que les estamos transmitiendo es que NO PUEDEN, los insegurizamos y les transmitimos que no hay espacio para la equivocación y el error.



5. ANTICIPAR

La frustración se da cuando no se cumplen las expectativas. En este sentido, es importante anticipar a nuestros niños las posibilidades que pueden ocurrir ante una determinada situación, lo que les permite llegar más preparados. Por ejemplo “en la clase online todos los compañeros van a querer hablar, por lo que lo más probable es que la miss te pueda dar la palabra solo una vez. No te preocupes, que ya van a haber más oportunidades para que puedas participar”.



6. ACOMPAÑAR Y APOYAR

Si nuestro hijo no quiere hacer alguna actividad por temor a equivocarse, anticiparle que es difícil, por lo que lo más probable es que no le va a salir bien la primera vez, pero que puede intentarlo y que lo vamos a acompañar y apoyar. Podríamos partir haciendo la actividad con él, a medida que se va sintiendo seguro, podemos dejar que lo vaya haciendo de manera más autónoma.

7. REFORZAR EL PROCESO MÁS QUE EL RESULTADO

“Mira como avanzaste, este dibujo quedó mejor que el que hiciste ayer”. Reforzar el proceso y no el resultado es aplicable a todos nuestros niños en todo momento porque es independiente del producto logrado. Por otra parte, promueve el esfuerzo y confianza en sí mismo.



8. IDENTIFICAR HABILIDADES Y FOMENTAR LA COMPLEMENTARIEDAD

Es importante identificar y mostrar a nuestros niños en qué son hábiles y reforzarlos en ello, pero también mostrarles que hay otras áreas en las que necesitarán ayuda. Hacer lo mismo con los otros miembros de la familia. Todos tenemos habilidades y áreas en que necesitamos de la ayuda de otros; entre todos nos podemos apoyar y complementar: “tú puedes ayudar a tu hermano en inglés, él te puede ayudar a dibujar”.



9. QUERER Y VALORAR A NUESTROS NIÑOS POR LO QUE SON Y NO POR SUS LOGROS

En la medida en que nuestros niños sientan que los queremos por quienes son y no por sus logros, van a estar **más abiertos** y dispuestos a enfrentar desafíos y **a aprender pudiendo equivocarse**, porque **entienden que el resultado no va a hacer que sus papás los quieran más o menos**.

10. CONECTAR Y CONTENER CUANDO SE FRUSTREN O SE EQUIVOQUEN



Es importante que empaticemos con nuestros niños cuando se frustran, que reflejemos y validemos lo que están sintiendo y que los acompañemos mientras viven su emoción. Cuando la intensidad de la emoción baje y vuelvan a un estado de mayor calma, es momento de reflexionar sobre lo que sucedió y ver qué se puede hacer distinto si vuelve a enfrentar una situación similar. “Te dio rabia que el dibujo no te resultara como esperabas, te entiendo, a mí me pasaría lo mismo, ¿te parece que sigamos practicando para que la próxima vez quede mejor?”.

“

La frustración y la equivocación forman parte de nuestra vida, la clave está en lo que hacemos cuando nos vemos enfrentados a ellas: podemos paralizarnos y enojarnos o podemos verlas como oportunidad de aprendizaje y de desarrollar nuevas habilidades que nos permitan crecer.

”

