

No le evitéis a vuestros hijos las dificultades de la vida, enseñadles más bien a superarlas

Louis Pasteur

La resiliencia: clave para superar las penas y dificultades

Durante mucho tiempo los expertos no encontraron explicación científica a la asombrosa recuperación de aquellas personas que, después de haber sufrido adversidades muy serias desde su infancia, deberían haber quedado irreparablemente traumatizadas. Sin embargo, estos casos fueron los que sirvieron de base para que, a comienzos de los 80, se iniciaran estudios tendientes a averiguar qué se necesita para que las personas desarrollen esa capacidad de reponerse y salgan enriquecidas de experiencias devastadoras, aun cuando las hayan sufrido a muy temprana edad.

Entonces lograron encontrar la razón por la cual algunas personas rebotan y se elevan como una pelota de goma cuando sufren un golpe, mientras que otras son, por el contrario, como de yeso y se quiebran o quedan aplastadas después de enfrentar una situación dura o dolorosa. Esa facultad de sobreponerse es lo que se ha denominado “resiliencia emocional”, una capacidad fundamental para que los niños puedan reponerse y salir enriquecidos de las experiencias tan difíciles que les está tocando vivir hoy día. La lista de peligros y adversidades a los que están expuestos la mayoría de nuestros hijos se amplía cada día más.

Hoy, los niños saben que cualquiera puede ser secuestrado, abaleado, violado o atracado; ser víctima del sida o de una catástrofe natural, ser abandonado por sus padres, morir asesinado en su propio colegio o ver a su familia arruinada, por mencionar algunas. Y el solo hecho de vivir informado por los medios sobre las desgracias que pueden sufrir es suficiente para llenarlos de angustia y lesionarlos emocionalmente.

Pero la vulnerabilidad de los niños a las calamidades se puede neutralizar con actitudes y conductas que promuevan en ellos un espíritu “resiliente”. Los expertos en el tema afirman que la forma de promover esa capacidad para superar las vicisitudes y crecer a partir de ellas no es sobreprotegerlos. Por el contrario, se puede lograr desarrollando en ellos una serie de capacidades que aumenten su fortaleza interior: optimismo, persistencia, flexibilidad, creatividad, sentido del humor, capacidad para comunicar lo que sienten, gratitud y deseos de contribuir al bienestar del mundo que los rodea.

Por último, estaremos contribuyendo a fortalecer a los hijos si asumimos una actitud que les haga comprender que las calamidades tienen su lado positivo porque son las experiencias que nos hacen crecer como seres humanos. Como afirma el educador René J. Trossero: “Las dificultades y el sufrimiento son muchas veces los únicos guías que nos conducen al encuentro con lo más profundo de nosotros mismos, librándonos del peligro de derrochar los años para morir sin haber vivido”.

Ángela Marulanda
Autora y Educadora Familiar

Tolerancia a la frustración

Gloria María Correa N.

Psicóloga

Este término fue introducido por Rosenzweig en 1938 *para designar la capacidad de tolerar la frustración durante un largo período de tiempo sin intentar satisfacer la motivación en la forma originaria ni buscar una manera indirecta de atenuar la tensión.*

Para Philipp Lersch, filósofo y psicólogo alemán estudioso de la estructura de la personalidad, la tolerancia corresponde a una fase elevada en el desarrollo de la personalidad, y la frustración, término del psicoanálisis, designa la privación, sentida como injusta, de satisfacciones materiales o psíquicas.

Desde el comienzo de la vida fuera del útero materno, el niño pasa por frustraciones necesarias para su crianza como parte fundamental de su desarrollo: destete, aprendizaje de la limpieza, límites, normas...

En el adulto las frustraciones más vivamente sentidas suelen ser de orden afectivo: decepciones sentimentales, pérdida de un ser querido, pero también pueden afectarle frustraciones de orden material: vecinos ruidosos que perturban la paz de su domicilio, compañeros de trabajo que obtienen ventajas que a él se le niegan...

La intolerancia

La baja tolerancia a la frustración implica sensibilidad excesiva hacia lo desagradable, por lo que el lado malo de cada situación se hace muy aparente. A cualquier edad, las personas que afrontan de esta manera sus vivencias de no obtener lo que desean suelen responder con cólera, miedo o tristeza.

¿Qué pasa con un niño que crece sin construir la tolerancia a la frustración? Suelen ser adultos que a la primera contingencia se derrumban y a la primera diferencia de opiniones se sienten atacados. Además, son personas que por no soportar un jefe o figura de autoridad cambian de trabajo.

Muchas personas a las que **no** se les enseñó a hacer un manejo adecuado de las frustraciones al tener que enfrentar momentos difíciles en su vida recurren a las drogas, al alcohol, a relaciones insanas, a la ludopatía; caen en estados lamentables de depresión y ansiedad o afrontan sus dificultades mediante agresiones físicas y verbales.

Lamentablemente algunos adultos, adolescentes y niños recurren al suicidio como parte de la solución de un problema. También vemos en los medios de comunicación personas le quitan la vida a alguien por celos y se van para una cárcel.

La tolerancia

En la primera infancia, etapa que va de la concepción hasta cumplir seis años, se dan las bases del desarrollo humano, con la adquisición de las competencias básicas de una personalidad estable mediante la gestión de niños y niñas y el acompañamiento de los cuidadores: conceptualizar, fijar la atención, reconocer, aprender de la experiencia, concentrarse, comunicar, responder, comprometerse afectivamente, entenderse como persona y tolerar la frustración.

Las personas que son capaces de tolerar la frustración son más amables y viven con menos estrés, hasta el punto de que pueden convertir los problemas en nuevas oportunidades y responden adecuadamente ante lo imprevisto, las interrupciones, los contratiempos y las adversidades, es decir, son resilientes.

Cómo acompañar para construir la tolerancia a la frustración

La tolerancia a la frustración es una capacidad susceptible de ser aprendida, aprendizaje en el que tiene mucho que ver la manera como los adultos de su entorno hacen acompañamiento a las emociones y deseos de los niños, niñas y adolescentes (NNA) frente a cualquier vivencia, por difícil que sea.

Muchos padres se dedican a tratar de evitarles toda clase de frustraciones a sus hijos y a complacerlos en todo, pero por más que lo hagan tarde que temprano ellos tendrán que enfrentarse con la frustración. La madurez emocional de los NNA no depende de cuántas frustraciones les hayan evitado, sino, por el contrario, de la capacidad que hayan adquirido para reaccionar de manera positiva frente a estas.

Los trastornos emocionales no provienen de las frustraciones corrientes de la vida diaria, sino de la incapacidad de reaccionar adecuadamente cuando se sufren. Lo anterior no significa que los padres o adultos responsables de niños, niñas y adolescentes busquen la manera de frustrarlos, lo cual sería absurdo: deben acompañarlos en la construcción de tolerancia a la frustración para que cualquier vivencia por pequeña o grande que sea no los derrumbe.

En el acompañamiento a NNA en la construcción de la tolerancia a la frustración se deben utilizar prácticas de crianza alejadas de la pretensión del control externo, que conduce a la lamentable sumisión. Por el contrario, se deben utilizar prácticas de acompañamiento que mediante límites con autoridad desarrollen el control interno, con

el ofrecimiento de valores que lleve a la autonomía moral (distinguir lo correcto de lo incorrecto) y a la disciplina con autocontrol, el cual es la base para manejar las frustraciones.

En las prácticas de crianza hay dos extremos que se deben combatir al momento de educar en la tolerancia a la frustración a los hijos: la **permisividad**, con su correlato la **sobreprotección**, y el **autoritarismo**. La primera lleva a los hijos a creer que todo se lo merecen y la segunda a resolver todo mediante la agresividad o la sumisión.

Los hijos de padres permisivos y sobreprotectores suelen perder la oportunidad de hacer frente a los desafíos de la vida diaria por sus propios medios y por lo tanto se les dificulta el aprendizaje de la tolerancia a la frustración. Por esta razón son llorones y quejumbrosos, que es lo que en el lenguaje común se rotula como ser malcriados.

En cuanto a la permisividad, una manera de alejarse de ella en la crianza es llevarle un poco la contraria a la sociedad de consumo, que invita especialmente a los NNA a ser los mejores y a tener todo fácil e inmediatamente sin darles la oportunidad de construirse primero como seres humanos, por lo cual esta práctica es una alternativa sana para acompañar en la construcción de la tolerancia a la frustración.

Los padres de familia deben dejarle claro a los hijos con el ejemplo que para tener primero se debe ser y que esto requiere un largo proceso: si deseo ser un médico primero tengo que proyectarlo en la mente y proponerme unos objetivos como estudiar primaria, secundaria y luego hacer una gran inversión en tiempo, dinero y esfuerzo para obtener el título.

Ser un padre adinerado no debe impedir ser consciente de la responsabilidad en la formación de los hijos en la frustración. A los hijos hay que enseñarles que todo en la vida se debe ganar, obviamente sin excederse, pues hay unas necesidades que son básicas como la alimentación, el vestido, la educación, la salud, la recreación que son de absoluta responsabilidad de los padres hasta que ellos estén listos para asumirlas.

La actitud permisiva suele reflejar culpa y no le ayuda en nada a los NNA a tener tolerancia a la frustración y a madurar emocionalmente. Los padres no deben pensar que esta sea la manera de llenar los vacíos en la crianza de los hijos. Es indispensable ejercer el rol parental y entender que los límites, la norma y la autoridad son del resorte de los padres o adultos responsables, que son los que deben ejercer la acción de educar mediante el ejercicio de la autoridad.

Los padres deben también tener claro que educar a los hijos en la tolerancia a la frustración implica no usar el autoritarismo, esto es, abstenerse de castigar física y

psicológicamente, ya que estos comportamientos en los padres llevan a los NNA a asumir una actitud negativa y de violencia ante una crítica, un comentario, un llamado de atención o una exigencia.

Si un niño hace pataletas (que nacen de una frustración mal manejada), se debe evitar el castigo físico y, más bien, darle otras alternativas para solucionar el conflicto interno que vive y enseñarle a hacer un manejo adecuado de sus emociones negativas como la rabia, la ira y la ansiedad. Como se dijo antes, los padres deben ser modelo para los hijos en el manejo de las emociones.

Si un padre se descompone frente a cualquier vivencia o deseo y reacciona de manera violenta, el niño aprenderá que esta es la manera de resolver los problemas y obtener las cosas. Si los padres quieren ayudar a sus hijos en el manejo de las frustraciones deben aprender a perderle el miedo a las reacciones de los pequeños y a la rebeldía de los adolescentes, sin enfrentarse con ellos, y asumiendo una actitud de calma, siendo tolerantes.

Contar con el apoyo incondicional en momentos de crisis de personas que nos aman puede ayudar mucho al manejo de las frustraciones. Por ejemplo, cuando un hijo pierde el año, cuando los hijos pasan por una decepción amorosa, cuando se pierde el empleo, en un divorcio; frustraciones de gran importancia en la vida de cualquier ser humano.

Cuando se encuentra el amor, el apoyo y comprensión de seres queridos es más fácil superar cualquier situación por dura que sea. Los padres deben ser muy conscientes y hacer conscientes a sus hijos de que aprender a perder constituye todo un reto. Equivale a reconocer que la vida está compuesta de ganancias y pérdidas y que esta dicotomía lleva a las personas a crecer en lo personal y a entender que no todo tiene que ser perfecto, así como que la perfección muchas veces es un obstáculo para la felicidad.

Estrategias para acompañar en la construcción de la tolerancia a la frustración:

- Trate de no proteger a sus hijos de todas las frustraciones
- Cuando su hijo o hija se sienta frustrado trate de transmitirle el mensaje de que usted confía en que el o ella podrá resolver el problema de la mejor manera, ofreciéndole ayuda: escucha sin crítica cuando sea necesario el desahogo, sin tratar de resolver el problema
- Haga entender a sus hijos que tener sentimientos de ira, rabia, tristeza, frustración es normal en el ser humano, pero que lo realmente importante es la manera como se afrontan

- Los padres deben entender que el mejor momento para hablar con los hijos sobre los excesos de ira que puedan tener en un momento de frustración es cuando haya llegado la calma
- Diga a sus hijos claramente lo que es aceptable y lo que no lo es
- Enseñe a sus hijos que el valor del amor reemplaza cualquier cosa material por grande que sea

Lecturas recomendadas

Dorsch F. *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder; 2008.

Goleman D. *La inteligencia emocional*. España: Kairós; 2008.

Gómez JF. Frustración y crianza: ¿una relación deseable? *Boletín La Crianza Humanizada* 2003 (63); 8(6). Disponible en: <http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/portal/A.InformacionInstitucional/H.UnidadesAcademicas/A.Facultades/Medicina/J.PublicacionesMedios/C.BoletinCrianzaHumanizada>

Shapiro LE. *La inteligencia emocional de los niños*. Bogotá: Javier Vergara; 1997. Varios. *Psicología Moderna de la A a la Z*. 4ª ed. España: Ediciones Mensajero; 1987.