

# Qué hacer cuando mi hijo/a se FRUSTRA.

Guía para Madres y Padres

Por Julia Benet y Abi Cammisi



**03** ¿QUÉ ES EL ÉXITO? ¿Y EL FRACASO?

**04** CAMBIO JUEZ: Revisando creencias

**05** LAS PREGUNTAS CORRECTAS

**06** QUÉ HACER CUANDO SE ENOJA

**07** EL ETERNO APRENDIZ

**08** DEJAR IR EL ERROR

**09** LAS EXCUSAS

**10** CÓMO TRABAJAR LA FRUSTRACIÓN  
EN CASA

**12** QUÉ COSAS PUEDO PEDIRLES A MIS  
HIJOS.



# Éxito

La palabra éxito deriva del latín exitus, que significa “salida”

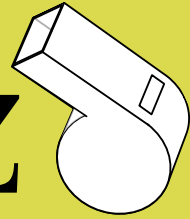
En la antigüedad cuando un general 🗡️ salía vivo del campo de batalla había tenido éxito, con absoluta independencia de haber ganado o no su ofensiva. **El éxito se medía en función de si podía salir con vida y servía para otra batalla.** Y no si había o no ganado la batalla.

*¿Qué es entonces el Fracaso?*

Es el objetivo pendiente. Que permite seguir desplegando posibilidades de realización futura 🏋️



# Cambio Juez



04

Las dificultades para tolerar la frustración surgen, en gran medida, de la búsqueda del éxito y la creencia de que el error es sinónimo de fracaso. A su vez, este éxito está relacionado a la autoestima: quien es exitoso es querido. Quien no lo es, pasa desapercibido. No es extraño, entonces, que bajo estos conceptos nuestros niños (y también nosotros) busquemos el éxito y nos angustiemos ante el fracaso.

## ¿CÓMO PODEMOS REVERTIR ESTA SITUACIÓN?

- 1 Revisar nuestras creencias y conductas en relación al éxito.**  
Si en el día a día veneramos a los campeones, destacamos en nuestro relato situaciones de éxito (personas que reciben ascensos, compañeros que ganan mucho dinero), de nada va a servir lo que podamos decir luego ante el error de nuestros hijos. Si en lugar de esto, le damos mas importancia a las emociones, al disfrute y a los procesos, nuestros hijos recibirán estos mensajes y poco a poco, cambiarán su percepción sobre el éxito.
  - 2 Correr el foco de los resultados y ponerlo en las emociones y procesos.**  
CAMBIÁ EL: ¿CÓMO TE FUE? POR “CÓMO LO PASASTE?  
¿GANASTE? POR ¿TE DIVERTISTE?  
¿CÓMO SALIERON? POR ¿QUÉ APRENDISTE?
- Y si tu hijo en su relato, va hacia los resultados, quitale peso. Volvé a las preguntas anteriores, y que eso siempre sea más importante (incluso si “ganó”)

# Las preguntas CORRECTAS

Esta es Julia junto a su mamá Silvina. Julia toda su vida fue deportista, su mamá Bioquímica y Profesora de la UNL, jamás en su vida hizo deporte. Durante mucho tiempo Julia se dedicó a jugar al Voley, incluso llegó a practicarlo de manera profesional. A Silvina no le importaba tanto el deporte, ella solo quería que su hija sea feliz y que se divierta (y estudie). Silvina no sabía nada de voley, menos de psicología deportiva. Sin embargo, desde su rol de madre de hija deportista, siempre hacía las **PREGUNTAS CORRECTAS**.



Cuando Julia llegaba de un torneo ella le preguntaba:

**¿QUÉ TAL LA PASASTE?**

**¿CÓMO TE LLEVASTE CON  
TUS COMPAÑERAS?**

**¿TE DIVERTISTE?**

Jamás preguntaba cómo habían salido, si había hecho muchos puntos, si había ganado algún premio. Tal vez el resultado no era de su interés, tal vez, no era lo más importante.

## 01 Validar sus emociones

No nos gusta ver la angustia de nuestros hijos. Nos frustra su frustración. Por eso, cuando se presentan situaciones de angustia o llanto muchas veces invalidamos sus emociones con frases como “no pasa nada” o “no es para tanto”. Debemos saber que para ellos, sí es para tanto (al menos por ahora) Una buena estrategia puede ser nombrar su emoción, mientras les brindamos contención: “Estás frustrado, eso que sentís adentro, que es como enojo mezclado con tristeza se llama frustración... te entiendo” Lo ideal sería que mientras le decís esto, puedas abrazarlo, tomarlo de la mano o generar una acción que los conecte, para llegar al siguiente paso: (volver a la calma)

## 02 Volver a la calma

Una vez que pudimos conectar y validar, es importante ayudarlo a volver a la calma. Nadie puede pensar con claridad (y mucho menos escuchar a otra persona) si se encuentra desregulado. Por medio de las neuronas espejo, mostrando de forma no verbal expresiones de calma, ya estarás ayudando a tu hijo a regularse. Podés mirarlo a los ojos, tomarlo de la mano si te lo permite, y realizar respiraciones profundas, invitándolo de a poco a que se una a tu práctica.

## 03 Frases

Buscamos una frase que lo aliente a conectarse y seguir con el juego/actividad “ESTE ERROR ME ENSEÑA, SIGO ADELANTE Y APRENDO” “NO SOY MI RESULTADO, SOY MI ESFUERZO”. Lo ideal es poder construir de antemano (por ejemplo, estando tranquilos en casa días antes de las prácticas) estas frases cortas y simples para poder pronunciarlas con tu hijo de forma repetida, para que luego las internalice hasta convertirse en autodiálogos.

## 04 Autogestión

El objetivo es que con el tiempo, ante el error, pueda realizar las respiraciones solo y decirse estas frases a sí mismos.

[VER VIDEO](#)

# El eterno aprendiz.

*“Lo que me define no aparece en las victorias, ni en las ovaciones, ni en las palabras de admiración. Aparece con fuerza en el fallo, en el sabor amargo de “podría haberlo hecho mejor”. En repetir una y mil veces en la cabeza la experiencia tratado de encontrar el porqué. El error no es fracaso, es la puerta que se le abre al eterno aprendiz que prueba, combina, cambia de estrategia, no permite que el juicio demoledor del relato exitista lo venza. Se perdona y avanza. Porque en el fondo sabe, que el verdadero fracaso, es dejar de intentarlo.*

*Radagast.*

## EL ERROR COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

Es muy importante resignificar el error. En conversaciones cotidianas, o ante dificultades que se presenten implementá la pregunta: ¿QUÉ APRENDISTE DE ESTO?” o “QUÉ TE ENSEÑÓ ESE ERROR?” en un tono amable, e invitando a la reflexión. Cada vez que tengas oportunidad, contale sobre errores que a vos o a el/ella les enseñaron cosas. Por ejemplo: “Cuando aprendiste a andar en bici, te acordás la vez que miraste para atrás y perdiste el equilibrio? Que importante que haya pasado eso, porque así aprendiste que siempre tenés que mirar para adelante!”

Nuestros hijos, en general nos ven como superhéroes que podemos todo. Contale también sobre tus dificultades diarias, o sobre objetivos que fueron difíciles de alcanzar. “Sabés que ayer presenté mi proyecto en la empresa, había trabajado muchísimo, y pensé que iba a ser genial, pero no, me dijeron que tengo que mejorarlo mucho para que me lo aprueben”. Si ven que vos tenés dificultades y errores, los naturalizan mucho más.

**SI BIEN ES IMPORTANTE APRENDER DEL ERROR, TAMBIÉN ES IMPORTANTE DEJARLOS IR. COMO DICE RADA: “SE PERDONA Y AVANZA”**

# Dejar ir el ERROR.



**Ted Lasso**, es el nombre de una serie que pueden encontrar en Apple Tv o Stremio. Es la historia de un entrenador de fútbol americano que es contratado por un club Inglés de fútbol. ¿Qué es lo interesante de esta serie? La serie, tiene un mensaje poderoso detrás; ***ser lo mejor que podemos ser.***

## HERRAMIENTA:

En una escena de la serie, uno de los jugadores de fútbol comete un error que termina en un gol para el equipo contrario. El chico (Sam) está muy enojado por lo que acaba de hacer y el coach (Ted Lasso) lo llama fuera de la cancha:

-Ey Sam! ven un segundo. ¿Sabés cuál es el animal más feliz del mundo?

-El futbolista, sorprendido, le responde que no.

-El pez dorado, dice Ted Lasso. ¿Sabés por qué?

-Nuevamente, el jugador le dice que no.

-Porque tiene una memoria de 10 segundos, le dice Lasso.

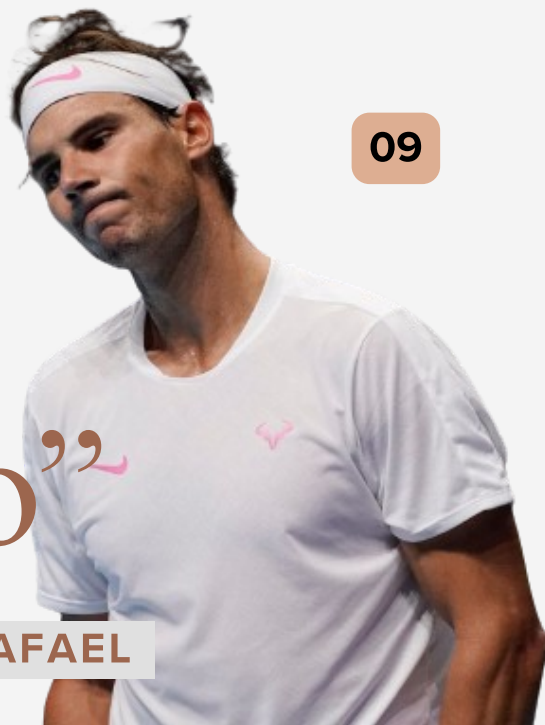
"Sé un pez dorado Sam"

En el transcurso de la serie se repite esta misma escena con su hijo. Les compartimos el video para que puedan implementarlo.



**VER VIDEO**

# “Nunca una excusa nos hizo ganar un partido”



TONY NADAL, TÍO Y ENTRENADOR DE RAFAEL

“Porque la cancha estaba resbalosa, la pelotita 🟡 no hacía efecto, el sol estaba muy fuerte, la lluvia no me dejaba ver, por que la mariposa 🦋 que volaba”. Cualquier excusa es válida para justificar nuestro mal desempeño. **La excusa es un mecanismo de defensa, un resorte que sirve de escudo para encubrir debilidades e incoherencias.**

## HACERNOS CARGO

En el deporte nos encontramos con aspectos que podemos y no podemos controlar. Como padres y madres debemos ayudar a nuestros hijos a identificarlos.

Las excusas son el argumento perfecto para justificar **la inacción. ¿Cuál es el razonamiento de la EXCUSA?** No perdí porque yo jugue mal, no tengo que cambiar nada, el problema está afuera (es el árbitro que nos cobro mal, el entrenador que tomó malas decisiones). Como padres y madres debemos enseñarles a hacerse cargo de las derrotas y de sus errores, es la única forma de crecer.

-“Juan nos hizo perder el partido”

-No, todos los jugadores perdieron el partido.



[VER VIDEO](#)

# Los límites son como las líneas de una ruta, nos marcan el camino.

## CÓMO TRABAJAR LA FRUSTRACIÓN EN CASA

Básicamente, permitiendo el desarrollo de actividades de diversa índole que faciliten la frustración de forma cotidiana y natural.

Una buena estrategia es plantear:

- 1 Desafíos
- 2 Objetivos a largo plazo
- 3 Tareas para el hogar

## DESAFÍOS

Los desafíos tienen que ver con cosas que ellos aún no han logrado. Lo ideal es plantearlos de modo gradual para que no les resulten inalcanzables, pero que les presenten cierto grado de dificultad.

Ej: Hacer tareas solo, estudiar para una evaluación, llegar a un nuevo lugar solo en bicicleta, hacer una compra recordando el listado.

Posiblemente, se encuentre con dificultades y errores, los cuales resignificaremos como aprendizajes necesarios (no como fracasos).

## OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Los objetivos a largo plazo son una muy buena forma de trabajar la espera y la tolerancia. El objetivo puede estar relacionado a lo deportivo, a lo académico o a lo que se desee. Es muy importante no plantearlo en pos de resultados (ya que los mismos escapan a nuestro control). Puede construirse en función de esfuerzo personal y mejoras sobre uno mismo.

**¿Por qué a largo plazo?** Porque eso les da a nuestros hijos la posibilidad de capitalizar los errores, sabiendo que tienen por delante mucho tiempo y oportunidades para mejorar. En el ámbito deportivo este concepto se denomina “gratificación tardía” como aquella capacidad de resistir la tentación de una recompensa inmediata y esperar una recompensa posterior.

## TAREAS PARA EL HOGAR

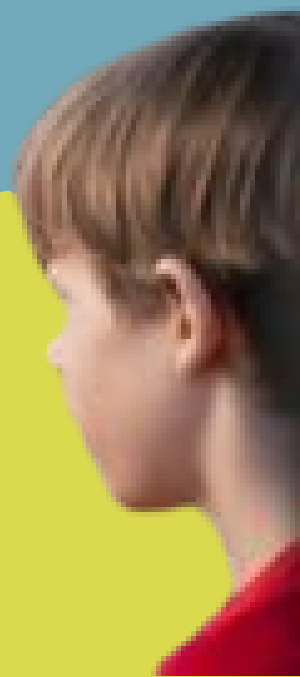
El involucrar a nuestros hijos en tareas para el hogar, o quehaceres, les muestra la importancia de los procesos. Participando de las mismas, comienzan a entender el tiempo, esfuerzo y atención que demanda cada tarea, naturalizando e integrando a los procesos como parte necesaria de los resultados. En relación al deporte, hay muchas tareas que sus hijos deben realizar por fuera de la práctica (lo que se denomina el entrenamiento invisible) como ser la alimentación, el descanso, hacer gimnasio. Muchas de estas tareas no son sus preferidas, sin embargo aprenden, con el correr del tiempo, que son necesarias.

## ¿QUÉ COSAS PUEDO PEDIRLES A MIS HIJOS?

Todo aquello que este bajo su control

Cosas que puede controlar	
Actitud	<input checked="" type="checkbox"/>
Que se esfuerce	<input checked="" type="checkbox"/>
Que no camine la cancha	<input checked="" type="checkbox"/>
Que sea perseverante	<input checked="" type="checkbox"/>
Que no falte	<input checked="" type="checkbox"/>

Cosas que no puede controlar	
Que haga goles	<input type="checkbox"/>
Que gane	<input type="checkbox"/>
Que juege bien	<input type="checkbox"/>
Que sea el mejor jugador	<input type="checkbox"/>
Que quede en un club	<input type="checkbox"/>







Hemos llegado al final del recorrido de nuestra guía "Qué hacer cuando mi hijo se FRUSTRÁ", esperamos que el material haya sido de su agrado y de gran ayuda. Agradecemos su confianza, nos vemos en una próxima edición!



Psicóloga (UCSF, 2010) Dedicada desde hace 14 años a la atención clínica de Niños, Adolescentes y Familias. Especializada en Terapia Sistémica y en Clínica de Niños y Adolescentes (ESA) Formada en Trastornos del Neurodesarrollo desde la Teoría DIR-FLOORTIME, y en Trastornos de Conducta desde TCC (ETCI)  
Docente de Postgrado.  
Mamá de Manu y Luz.

Esperanza, Santa Fe  
Atención virtual y presencial





 @lasnotasdeabi  
 3496650573  
 abicammisi@gmail.com  
 www.lasnotasdeabi.com

Psicología con orientación al deporte. Egresada de la (UCSF)  
Ex jugadora de la Selección Argentina de Voley y Beach Voley.  
Actualmente cursando el posgrado de psicología deportiva en APDA.



Santa Fe, Santa Fe  
Atención virtual y presencial



 @psicologabenetjulia  
 342 4390914