

La tolerancia a la frustración: un logro de la buena crianza

Los tiempos difíciles que vivimos hacen recomendable que durante el proceso de la crianza nuestros hijos adquieran la fortaleza suficiente para afrontar con éxito las dificultades que necesariamente encontrarán en su discurrir por la vida.

Una corriente influyente del pensamiento en torno a la crianza mantuvo por muchos años y hasta hace muy poco el concepto de que la frustración era negativa para los niños y que por lo tanto todo lo que se hiciera por evitarla era altamente deseable. Hoy, por el contrario, algún nivel de frustración se considera necesario para la formación del carácter en el contexto de un crecimiento emocional sano, que permita un manejo asertivo de la realidad adulta, pues el afrontamiento de las dificultades permite desarrollar de manera notoria la inventiva y la creatividad, además de la perseverancia.

Es necesario inculcar en los hijos la vivencia de que en la realidad cotidiana se siente gratificación, cuando para obtener las cosas que se desean se ha tenido que trabajar y sacrificarse ofreciendo lo mejor de cada uno. Cuando las cosas se han obtenido de esta manera se está en capacidad de valorarlas y apreciarlas en toda su magnitud. Para avalar lo dicho, viene con facilidad a la memoria la felicidad que sentíamos al comprar un juguete con el producto de lo ahorrado en la alcancía durante mucho tiempo.

Una mención especial merece en este contexto el concepto de muchos padres cuando afirman *quiero que mis hijos tengan lo que yo no tuve*, que puede llevar a mimos excesivos y a darle gusto en todo a sus hijos, con lo cual la tolerancia a la frustración es casi nula, haciendo que los niños no acepten nada que los contraríe o que consideren desagradable y que crezcan convencidos de que la vida todo se los debe, lo que los llevará a escaso autocontrol y a serias limitaciones de ajuste una vez que se incorporen al tejido social.

A los niños hay que ayudarles a entender los errores como oportunidades para aprender y rectificar, y que el reconocerlos los cualifica como seres humanos y facilita la posibilidad de crecer y mejorar hacia el futuro. En dicho contexto, se plantean algunas ideas dirigidas a los padres y tendientes a la consecución de este fin:

- No haga por su hijo lo que él sea capaz de hacer solo
- Evite al máximo la sobreprotección, puesto que genera en el niño sentimientos de minusvalía que afectarán su autoestima

- Estimule en el niño la creatividad para que esta se convierta en elemento determinante para el afrontamiento asertivo de los problemas
- Inculque en sus hijos el concepto de que en el juego de la vida se gana y se pierde y ayúdele a afrontar con entereza ambas situaciones
- Por último, y no por ello menos importante, asegúrese de que su hijo se sienta amado, lo que le ayudará muchísimo en la solución de sus dificultades, pues como lo afirmó Goethe *saberse amado produce más fuerza que saberse fuerte*

Aceptar a los hijos de forma incondicional

Patricia Diazgranados Maya

Psicoorientadora escolar

Asesora de familia

La aceptación incondicional debe ser un principio universal en la crianza de los hijos. Este principio nace de los planteamientos del psicólogo norteamericano Carl Roger, considerado el padre de la *Terapia centrada en la persona*, pero tiene numerosos opositores, hasta el punto de que hay una corriente con muchos adeptos en la práctica diaria, que es la parentalidad condicional: aceptación cuando el hijo se comporta bien (positiva) y ausencia de esta cuando no lo hace (negativa), lo cual quiere decir que los hijos deben ganarse el amor de los padres.

Estudios bien llevados muestran que la parentalidad condicional positiva suele llevar a que los hijos adolescentes tengan mejores logros escolares, pero a costa de que tengan sentimientos poco sanos de “compulsión interna”. En relación con la parentalidad condicional negativa, los estudios muestran que no hay éxitos ni a corto ni a largo plazo cuando se miden logros escolares, pero sí sentimientos negativos hacia los padres.

La Puericultura moderna, expresada, por ejemplo, en el discurso Crianza humanizada del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia, se inclina por la aceptación incondicional, según la cual el hijo es un **ser humano** como su padre, su madre, sus hermanos sus congéneres y el ser humano debe ser aceptado sin razones ni motivos, solo por el hecho de **ser**; no por lo que haga o deje de hacer, por lo que tenga o no tenga, sino por su existencia y su esencia de **ser humano que lo pone por encima de cosa u objeto**.

Los padres están en la obligación ética de aceptar a cada uno de los miembros de la familia y en este caso a los hijos respetando su esencia de ser, reconociendo y respetando su valía personal independientemente de sus éxitos, fracasos, logros o dificultades, ya que su valor personal está presente desde el mismo momento del comienzo de su existencia y es parte de su esencia humana.

Teniendo claro que la aceptación es connatural al respeto del ser humano, como principio, se acepta que la esencia de los niños, niñas y adolescentes como seres humanos es intocable.

Esta aceptación es un acto de amor incondicional, mediante la cual se les dice: *Te acepto, te amo a ti, a tu ser, independientemente de que te portes bien o mal y a las dificultades, fracasos o logros que tengas.*

Los padres se pueden preguntar: ¿la aceptación incondicional implica que no puedo orientar a los hijos, exigirles ni ponerles límites?

Precisamente, la gran diferencia entre *la crianza que daña* y *la crianza con amor* radica en la forma de acompañar a los niños, niñas y adolescentes en su crecimiento y desarrollo.

La crianza que daña es aquella que lesiona lo que luego es tan difícil sanar: deteriora o lesiona el espíritu infantil: su autoestima, su valía personal, y paraliza porque afecta el yo de aquel que es sujeto de crianza.

Obsérvese el siguiente ejemplo: un niño de seis años de edad tuvo dificultades en la escuela por lo que la maestra tuvo que llamar a los padres. Estos se sienten avergonzados, pues el informe les “puso la cabeza grande”. Los padres salen muy alterados, llegan a casa reaccionando de manera violenta contra el niño, con expresiones descalificadoras y amenazantes, como por ejemplo: *eres malo, eres el problema de la casa, nos avergonzamos de ti, no te queremos ver, así no te amamos, etcétera.*

¿Por qué lesiona la autoestima del niño esta clase de trato de los padres? Se pueden dar varias explicaciones.

Explicaciones desde el punto de vista del desarrollo del pensamiento

Para cualquier niño o niña en proceso de desarrollo de su pensamiento estas expresiones no alcanza a procesarlas como puede hacerlo un adulto, dado que no posee todavía pensamiento lógico. Por esto no es capaz de entender que lo que le dicen sus padres lo expresan en un momento de ofuscación y no puede deducir que son producto de un momento mal manejado por parte de los adultos como expresión de la incapacidad de estos para resolver la situación.

Otra característica del desarrollo del pensamiento en esta etapa es que el niño privilegia la información que recibe del medio y si esta información es agresiva o lo pone en peligro no la procesa de manera objetiva y realmente el niño cree que **¡él es malo, es la vergüenza de sus padres..., que no lo quieren ni ver!**

Explicaciones desde el punto de vista de la construcción y reconstrucción de la autoestima y de la autonomía

Si esta es la forma en que los padres “resuelven” las dificultades que le ocurran al niño, este sentirá que no es confiable, que no es querido por sus padres e irá construyendo un pobre concepto de sí mismo, el cual afectará su autoestima.

El concepto que un niño tenga de sí mismo se empieza a construir desde su nacimiento y se basa casi todo en la información o el concepto que sobre él tengan los adultos significativos que lo acompañan, especialmente el de sus padres.

Si este concepto es negativo o descalificador, el niño crecerá con una baja autoestima o valía personal y, como consecuencia, no podrá tomar sus propias decisiones ni alcanzará a ser autónomo e independiente porque los adultos no creen en él.

Como es claro en el ejemplo, es la aceptación, el amor y el respeto de sus padres y maestros lo que le permitirá al niño crecer en su autoestima, en su yo, en su dignidad y, por lo tanto, sentir seguridad y confianza, y aceptarse como ser independiente.

En consonancia con el ejemplo, la parentalidad incondicional, que es una característica fundamental de la crianza humanizada, permite:

- 1- Escuchar a la maestra de manera calmada y objetiva y no dejarse amedrentar por sus quejas desesperadas.
- 2- Llegar a casa y estimular al niño para que explique lo que pasó y para que exprese sus sentimientos respecto a la situación.
- 3- Escucharlo, dejándolo hablar, sin rabia y sin descalificarlo, pues los padres son los que mejor conocen a su hijo y lo aceptan de manera incondicional.
- 4- Orientar la conducta o el comportamiento que tuvo el niño en ese momento concreto sin retirarle el afecto. El niño del ejemplo ya tiene elementos suficientes de conciencia moral y sabe lo que está bien y lo que está mal, por lo que es necesario que le quede claro que tuvo un comportamiento inadecuado y por lo tanto debe asumir las consecuencias.
- 5- Hacerle seguimiento al comportamiento del niño para acompañarlo a que cambie su conducta y estimularlo por sus cambios.
- 6- Mantener el asunto del comportamiento del niño entre la pareja o uno de los padres o el adulto significativo responsable del niño y él mismo, pues hacerlo público o volverlo comentario con risas, sobrenombres y descalificativos lesiona la autoestima y la dignidad del niño.

Aceptar incondicionalmente a los hijos no significa alcahuetería y mucho menos aprobación incondicional, pues como sabiamente lo afirma Fernando Savater: *en la crianza asertiva de los seres humanos se deben combinar muy bien las acciones de apoyo y resistencia.*

Así aclarada la aceptación incondicional, esta le brindará a los niños, niñas y adolescentes que la reciben un mensaje de dignidad y respeto por su ser, de tal modo que de esta manera aprenden que:

1. Es así como deben relacionarse con los demás y es en el hogar donde se aprenden los modos adecuados de relación.
- 1- De esta forma pueden reconocer sus errores, sin considerarse despreciables o indignos.

- 2- Sus padres los aman, los respetan y los aceptan incondicionalmente, lo cual en el futuro les permitirá tener relaciones afectivas sanas, en las que los otros con los que se relacionan y se comprometen son **seres humanos dignos de respeto y aceptación.**
- 3- **Es digno de valorarse y aceptarse por lo que es,** no por lo que tiene y hace.
- 4- El ser humano está por encima de todas las consideraciones de éxitos o fracasos y de logros o fracasos. Y que el valor personal radica en la existencia, en la esencia de ser.

Bien lo dice Ángela Marulanda en su libro *Creciendo con nuestros hijos: las actitudes y comentarios de los padres son definitivos en el desarrollo de la autoestima de los niños.*

En resumen, los padres no pueden olvidar que es en el hogar en donde los hijos hacen los grandes aprendizajes, en este caso la aceptación incondicional, como la más importante lección de humanidad, respeto y dignidad.

Lecturas recomendadas

Gómez JF. El buen trato y la formación de la autoestima en el niño. En: Gómez JF, Posada Á, Londoño LJ. *Cruzada nacional por el "Buen Trato a la Infancia"*. 2ª ed. Bogotá: Ballesta impresores; 2001: 29-34.

Kohn A. *Cuando el "te quiero" significa "hacé lo que te digo"*. IntraMed 2009. Disponible en: <http://www.intramed.net/contenidoover.asp?contenidoID=62256>

Marulanda Á. *Creciendo con nuestros hijos*. 2ª ed. Colombia: Norma; 1999.

Piaget J. *La formación de la inteligencia*. Buenos Aires: Paidós; 1990.