

“Debemos enseñar a los niños a manejar la frustración”



Pedro García Aguado

Medallista olímpico, asesor en adicciones y coacher

¿Qué valores transmite el deporte?

La perseverancia, la capacidad para superar las adversidades, el [trabajo en equipo](#), la [solidaridad](#), la cultura del esfuerzo y el sacrificio.

¿Son valores que se pueden enseñar en la escuela?

Para hacerlo tendría que cambiar un poco el sistema. El aprendizaje se está convirtiendo en algo demasiado fácil. Es maravilloso poder aprender todo lo que uno quiera de una forma divertida, pero también debemos enseñar que las cosas cuestan mucho esfuerzo y que existe la frustración.

Odioso sentimiento, el de la frustración...

Sí, pero si no dejamos que los estudiantes se frustren un poco y tengan que poner un poco de su parte, posiblemente, cuando sean mayores, desarrollarán una actitud violenta porque no entenderán por qué las cosas no son como ellos pensaban.

Y después de la frustración... ¿Motivación?

Exacto. Y para tener motivación, uno tiene que tener un sentimiento de autoeficacia positiva, de capacidad. Uno debe pensar que es capaz de hacer lo que se propone aunque le cueste.

¿Cómo se transmite esta actitud?

Enseñando que el fracaso puede ser una oportunidad para aprender, que lo que uno se propone hacer seguramente no saldrá a la primera, pero saldrá a la segunda. El problema es que no siempre educamos en el sentimiento de [autoestima positiva](#). Yo creo que el mejor motor para alcanzar tus propios objetivos es marcarte una meta e ir hacia ella sabiendo que, aunque es alcanzable, te va a costar.

¿Y a nivel práctico?

Poniendo retos sencillos. Por ejemplo, cuando tu hijo pequeño, que es torpe, te quiere ayudar a quitar la mesa, le tienes que dejar, aunque rompa los platos. Los niños deben tropezarse y aprender, porque si no les enseñamos a fracasar, el día de mañana no van a saber manejar la frustración.

¿Qué más podemos hacer en casa?

Predicar con el ejemplo: trabajar, amar, dar minutos de calidad a tus hijos, no estar siempre preocupado por lo material, conocerlos, escucharles y apoyarles en todo. Lo más importante para ellos es saber que estás allí.

Actualmente se habla mucho sobre la [inteligencia emocional](#). ¿En qué consiste?

Básicamente, yo creo que consiste en aprender a gestionar los sentimientos y las emociones. Saber detectar los propios sentimientos, conocer su origen y aceptar sus consecuencias.

Esto le corresponde a los padres, ¿no?

No solo a ellos, también al profesorado. Los docentes tienen mucha influencia en la motivación de los estudiantes. A algunos les elevan mucho la autoestima pero, a veces, no transmiten la [motivación](#) adecuada a los que no aprenden al ritmo de los demás.

¿Y las nuevas tecnologías cómo pueden ayudar?

Yo creo que estas herramientas son positivas si contribuyen a fomentar una metodología de estudio. Es importante que la tecnología facilite el aprendizaje pero, al mismo tiempo, no debe olvidarse la cultura del esfuerzo.