

Cómo sanar la **FRUSTRACIÓN** en tus hijos

*Manuel
Conde*



Aprender a influir en su
evolución desde casa



Equipo Creativo
DARAM



Nací un 7 de agosto. Después de ejercer mis primeras experiencias en el mundo laboral como auxiliar en el Registro de la Propiedad y en la Administración en el sector de la Alimentación, decidí “dimitir” de lo socialmente aceptado y aventurarme a hacerle caso a mi corazón. Aposté, como Entrenador Nacional de Fútbol, por fundar y dirigir la Editorial Deportiva MCsports. Tras formarme como Experto en Inteligencia Emocional, me lanzo a un nuevo reto creando la Editorial Supérate, dedicada a la transformación interior. Posteriormente, me vuelco como socio fundador en el proyecto **FALLA CON ÉXITO**. Asimismo, formo parte del Comité Organizador del Congreso de Desarrollo Personal Ponte a Punto.

Me considero una persona altamente entusiasta y creativa, cuya filosofía vital se focaliza en conseguir cada día ser el mejor **“DEGUSTADOR DE MOMENTOS”**.

Admirador de una buena conversación, del lenguaje con encanto y de un Almabrazo.

Conferenciante tanto a nivel nacional como internacional, tomando como referencia el desarrollo emocional.

Autor de la colección: **Las recetas emocionales de mi hermana**. Basada en los diálogos entre dos hermanos donde nos ayudan a comprender que el amor de nuestra vida lleva con nosotros toda la vida.

Toneladas de FeliciPAZ.

ÍNDICE

Cambiaría todo lo que sé, por obtener la mitad de lo que ignoro.

— Descartes

Prólogos	3
Dedicatoria	9
Introducción del autor	10

La generación que más tiene... y menos tolera frustrarse

PASO I	11
Comprender lo que realmente ocurre.	

1. Menos pantallas y más presencia
2. La frustración no es el enemigo
 - 2.1.- Por qué frustrarse también es necesario para crecer.
 - 2.2.- El error de querer evitarles todo sufrimiento.
3. Lo que un niño siente cuando no puede
 - 3.1.- Rabia. Vergüenza. Impotencia. Comparación. Miedo al rechazo.
 - 3.2.- ¿Por qué es tan importante la frustración para los niños?
 - 3.3.- La Frustración: la Maestra que Enseña en Silencio.
4. Padres que rescatan... hijos que se debilitan
 - 4.1.- Sobreprotección. Inmediatez. Exceso de premios. Falta de límites.
 - 4.2.- ¿Qué es la Autoestima?
 - 4.3.- Cómo sanar la baja Autoestima.

PASO II	19
Cómo se construye un hijo emocionalmente fuerte.	
Convertir la frustración en amor presente.	

5. Educar sin destruir su autoestima
 - 5.1.- Corregir sin humillar.
 - 5.2.- Límites con amor.

- 5.3.- ¿Qué significa poner límites?
- 5.4.- ¿Cuál es el precio de no poner límites?
- 5.5.- El poder del lenguaje emocional.

6. Actuando como grandes maestros (padres) inspiradores

- 6.1.- El maestro(padres) no confunde guiar con poseer.
- 6.2.- El maestro (padres) enseña a volar.
- 6.3.- Lo relevante es hablar CON tu hijo, no A tu hijo.
- 6.4.- ¿Cómo se puede mirar dentro del niño?

7. La importancia de permitirles fallar

- 7.1.- El fracaso como maestro.
- 7.2.- Cómo desarrollar resiliencia.
- 7.3.- Enseñarles a levantarse.

8. La frustración comienza en casa

- 8.1.- El ejemplo emocional de los padres.
- 8.2.- Hijos que absorben ansiedad, enojo o desesperación.
- 8.3.- La coherencia emocional.

PASO III

46

Herramientas para transformar la frustración

9. Qué hacer cuando tu hijo explota emocionalmente

- 9.1.- Cómo responder sin empeorar la crisis.
- 9.2.- Palabras que calman.
- 9.3.- Lo que jamás debe decirse.

10. Los niños Titanic

- 10.1.- ¿Cómo dejar de criar niños Titanic?
- 10.2.- ¿Qué ocurrirá cuando se encuentren el iceberg?

11. Hijos fuertes para un mundo difícil

- 11.1.- Paciencia. Perseverancia. Inteligencia emocional. Autonomía. Seguridad interior.

12. El verdadero objetivo de educar

- 12.1.- No criar hijos perfectos... sino adultos emocionalmente sanos.

DEDICATORIA

A Daniela y Rodrigo...mis hijos

No sé qué caminos elegiréis.

Ni qué sueños os quitarán el sueño.

Ni cuántas veces la vida os sorprenderá.

Pero sí sé lo que deseo para vosotros:

Deseo que nunca necesitéis fingir para ser aceptados.

Que encontréis personas que abracen vuestra verdad.

Que aprendáis a decir “no” sin culpa y “te amo” sin miedo.

Que tengáis el valor de cambiar de rumbo cuando el corazón os lo pida.

Que el éxito jamás os robe la ternura.

Que la prisa nunca le gane a vuestra paz.

Que nunca dejéis de reiros de vosotros mismos.

Y que, cuando la vida parezca complicada...
recordéis que siempre habrá alguien inmensamente
orgulloso de vosotros...

...YO.

Un sencillo OS AMO, de papá.

P. D. Nunca olvidéis que, pase lo que pase, siempre
habrá un rincón donde volver: **Mi Almabrazo.**

PASO I

Comprender lo que realmente ocurre



1.- Menos pantallas y más presencia

Daniela, ¿hoy muchos niños viven una gran paradoja?

¡Efectivamente! Rodrigo! Los papás y mamás, **los que nos deberían mirar con amor, no nos miran.** Los que nos aman... **miran pantallas;** y sí nos miran, y **nos persiguen con crueldad,** los que nos odian.

Papá y mamá están presentes en el cuerpo, pero ausentes en la mirada. Sus ojos están en otra parte: en las pantallas, en el trabajo, en las notificaciones...

Y el niño, hambriento de presencia, aprende a esconder el Alma, **empieza a buscar migajas de atención en los lugares equivocados.**

Y allá afuera, los que hieren... sí miran. Miradas que juzgan, acosan, humillan. **El amor se distrae; el dolor acecha.**

Un niño sin mirada se apaga lento. **Si no lo ven por amor, aceptará ser visto por dolor.** Si no lo escuchan en casa, **gritará en silencio en la escuela,** o en las redes.

¿Falta mirada de los padres?

¡Exacto! Llámalo **presencia.** Esa mirada que falta no se reemplaza con juguetes ni con permisos; se reemplaza con ojos que digan:

“Aquí estoy, te veo, te escucho, y me importas más que todo.”

Porque lo que sana no es la corrección, sino la **mirada consciente**. Una mirada que no juzga ni controla, sino que abraza con los ojos.

Lo único que sana es la Presencia y el Amor

2.- La frustración no es el enemigo



Daniela, ¿por qué hay tantos padres que quieren evitarles toda frustración a sus hijos?

Porque **creen que amar es impedirles sufrir...** pero muchas veces terminan debilitándolos sin darse cuenta.

3.- Lo que un niño siente cuando no puede

Daniela, ¿qué siente realmente un niño cuando no puede lograr algo?

Mucho más de lo que los adultos imaginan, Rodrigo. A veces no sólo siente frustración... también siente rabia, vergüenza, impotencia y hasta **miedo de no ser suficiente**.

¿Miedo? ¿Por algo tan pequeño?

Para un niño no es pequeño. Si falla en algo, puede pensar:

*"Todos pueden menos yo",
"Voy a decepcionar a mis padres" o "Se van a burlar de mí".*



Entonces no se frustran sólo por perder...

¡Exacto! Muchas veces **sufren por la comparación**. Ven a otros niños avanzar más rápido y **comienzan a creer que valen menos**.

Qué fuerte...

Y ahí, aparece otro enemigo silencioso: **la vergüenza**. Algunos niños **prefieren rendirse antes que intentar y equivocarse delante de otros**.

Por eso algunos se enojan tanto cuando no les sale algo...

Sí. La rabia muchas veces es dolor disfrazado. Detrás de un niño que grita, rompe cosas o hace berrinche... puede haber un niño sintiéndose incapaz.

PASO II

Cómo se construye un hijo emocionalmente fuerte.

Convertir la frustración en amor presente.



5.-Educar sin destruir su autoestima

¿Qué ocurre si no ayudamos al niño a sanar su frustración?

Esta pregunta es **clave**, hermano, para comprender muchas heridas emocionales adultas. Cuando un niño no aprende a transitar, entender ni sanar su frustración, no solo sufre en ese momento: lleva esa herida a su vida adulta, donde se manifiesta de formas mucho más complejas.



Rodrigo, te lo explicaré en varios pasos:

1. Se convierte en un adulto con baja tolerancia a la vida real

Cuando un niño nunca aprende a esperar, equivocarse o perder, **se derrumba ante cualquier contratiempo**. De adulto, reacciona con rabia, ansiedad o huida frente a la mínima dificultad.

Rodrigo, muy significativo es **escuchar sus emociones**. Antes de corregir, acoger. Preguntar, nombrar, validar. Un niño que siente que puede hablar sin miedo **desarrolla confianza en sí mismo y en los demás**.

Y, por último, que **le muestren que pertenece**. Recordarle que forma parte de un tejido más grande —la familia, los amigos, la comunidad. **Sentirse parte de algo es la base de una autoestima estable**.

Guía para Padres y Educadores

Actitudes que Dañan o Fortalecen la Autoestima de Niños y Jóvenes

Actitudes que Dañan

Comparar constantemente

“Mira cómo lo hace tu hermano.”

Sobreproteger

No dejar que enfrente retos o frustraciones.

Humillar o ridiculizar

Usar burlas o sarcasmos para corregir.

Exigir perfección

Condicionar el amor o la aprobación al éxito.

Descalificar emociones

“No llores”, “No es para tanto.”

Actitudes que Fortalecen

Reconocer la individualidad

“Cada uno tiene su ritmo y su manera de aprender.”

Acompañar sin resolver todo

“Estoy aquí si lo necesitas, pero confío en que puedes intentarlo.”

Corregir con respeto

Nombrar el error sin herir la dignidad.

Valorar el proceso

Reconocer el esfuerzo, no solo el resultado.

Validar el sentir

“Entiendo que te sientas así, ¿quieres hablar de eso?”

Lo que debes comprender, es que la frustración no viene a destruir, sino a **reeducar emocionalmente**. Aparece cuando algo no sale como imaginabas, pero en su fondo no hay castigo: **hay dirección**.

En resumen, la frustración es un fenómeno psicológico **inevitable y universal**, cuyo manejo adecuado constituye **una habilidad emocional esencial** para el desarrollo de la madurez y la estabilidad mental.

Aquí la pregunta sería: ¿Seguirás pateando contra la situación...o aprenderás a bailar con ella?

¡Efectivamente! Porque cuando logras mirar de frente esa incomodidad y preguntas: **¿Qué vienes a mostrarme?**, la frustración deja de doler...y se convierte en maestra.

Daniela, dame algunas razones por las que los niños se frustran con tanta facilidad hoy

Rodrigo, los niños de hoy se frustran con demasiada facilidad, y no es porque sean más débiles, **sino porque están creciendo en un entorno que** —sin querer— **los está volviendo emocionalmente más frágiles**.

Te daré algunas pautas con amor y claridad, en modo reflexivo:

1.- Porque todo les llega demasiado rápido

Viven en la era del “clic”: obtienen juegos, videos y recompensas en segundos. Eso les enseña **a obtener satisfacción inmediata**, no a desarrollar paciencia. A tener un poco de **PAZ** y de **CIENCIA**. Cuando algo no ocurre al instante, su cerebro lo vive como **una pérdida o una amenaza**.

que ha cumplido su propósito: **convertirse en silencio para que el otro escuche su propia voz.**

Lo relevante es hablar CON tu hijo, no A tu hijo

¡Muy Cierto! Esta reflexión es un recordatorio profundo de **la diferencia entre imponer y conectar.**

Cuando **hablas A tu hijo**, solo **transmites información**: le das órdenes, le das consejos, le das lecciones... pero no necesariamente **entras en su mundo**. Tu voz va *de ti hacia él*, como un monólogo.

Pero cuando **hablas CON tu hijo**, ocurre algo completamente distinto: abres un espacio de encuentro. Ya no hay “*superior*” e “*inferior*”, sino **dos seres que se miran desde la verdad**. Tú escuchas su emoción, no solo su respuesta. Y él siente que lo ves, que lo comprendes, que su voz también cuenta.

Hablar CON tu hijo significa **bajar del pedestal del adulto sabio** y sentarte a su altura —no física, sino emocional— para decirle: “*Tu sentir también importa.*”

Porque los niños no necesitan padres perfectos, necesitan **padres presentes**. Padres que no solo corrijan, sino que también **conversen, comprendan y acompañen**.

Hablar A un hijo crea obediencia. Hablar CON un hijo crea confianza. Y cuando hay confianza, el alma del niño se abre... y aprende sin miedo.

Daniela, ¿cómo hacer comprender a los padres que lo importante es considerar no lo que le ocurre AL niño, sino lo que ocurre EN él?

7) Enséñale a pedir ayuda cuando lo necesite

A veces un niño necesita apoyo para sostener un límite con un adulto mayor o con un grupo. Enséñale frases para pedir ayuda: *"Mamá, necesito que me ayudes a que paren."*

8) Repite, practica y celebra el progreso

Poner límites es una habilidad que se construye con práctica. Celebra cada intento y acepta retrocesos como parte del aprendizaje.

**Un límite es un abrazo que protege,
y una lección que enseña a vivir.**

¿Cuál es el precio de no poner límites?

Padres que nunca dicen *"no"* terminan criando hijos que se creen dueños del mundo. Hijos que, mañana, **no sabrán amar**...porque confundirán **libertad con permiso**- para hacer lo que ellos quieran- **y amor con sometimiento a los demás**.

Pon límites hoy, aunque duela. No es crueldad...es **responsabilidad**.

Muchos padres creen que poner límites rompe el vínculo. Pero es todo lo contrario: **los límites lo hacen verdadero**.

Cuando aprendes a decir *"hasta aquí"*, enseñas a tus hijos a respetar, a esperar, a agradecer. Y sobre todo...a **amarse sin dañar**.

¿O sea que sí se puede corregir sin gritar?

Claro. La autoridad no necesita “intensidad verbal” para ser firme. Un padre consciente puede decir: *“Lo que hiciste no estuvo bien”* sin hacer sentir al hijo que es mala persona.

Qué diferencia tan grande...

Enorme. Porque una cosa **es corregir una conducta...** y otra muy distinta es atacar la identidad del niño.

¿Y qué tiene que ver el lenguaje emocional?

Muchísimo. Las palabras pueden herir... pero **también pueden construir seguridad interior**. Cuando los padres enseñan a nombrar emociones, el niño aprende a comprenderse en lugar de explotar.

Como decir: “Entiendo que estás frustrado” ...

Exacto. Eso calma más que un simple *“¡Cállate!”*. Porque un niño escuchado emocionalmente aprende poco a poco a gestionar lo que siente.

Entonces educar bien no es sólo enseñar normas...

¡Claro! También es **cuidar el corazón con el que esos niños crecerán toda la vida**.

7.- La importancia de permitirles fallar

Daniela, ¿por qué a muchos padres les cuesta tanto permitir que sus hijos fallen?

Porque ver sufrir a un hijo duele, Rodrigo. Entonces intentan evitarle decepciones, errores o caídas... sin darse cuenta de que están evitando también grandes aprendizajes.

8.- La frustración comienza en casa



Daniela, ¿por qué dices que muchas veces la frustración comienza en casa?

Porque los hijos aprenden más de lo que ven... que de lo que les dicen, hermano. Los padres son **el primer ejemplo emocional que un niño conoce.**

¿O sea que los niños copian la manera en que los adultos reaccionan?

Exactamente. Si un niño ve a sus padres desesperarse por todo, gritar cuando algo sale mal o perder el control fácilmente... **aprenderá que así se enfrenta la frustración.**

Entonces, no basta con decirles “contrólate” ...

No. Porque un hijo escucha las palabras... pero absorbe las emociones. Hay niños que viven rodeados de ansiedad, tensión o enojo constante, y **terminan sintiendo el mundo como un lugar inseguro.**

PASO III

Herramientas para transformar la frustración



Daniela, ¿cómo se puede sanar y enseñar a manejar la frustración?

Inicialmente, a los padres les diría que siempre están a tiempo. Le sugeriría que manejen **la escucha empática o apreciativa** que va un paso más allá de la escucha activa. No solo escuchas lo que el otro dice, sino **lo que siente al decirlo**. Te conectas **desde el corazón, sin juzgar ni querer corregir**. La meta ya no es entender el mensaje, sino **comprender al ser humano que lo expresa**.

En la **escucha empática** sientes con el alma. **Te colocas emocionalmente en su lugar**, respetando su experiencia sin intentar cambiarla. Es el tipo de escucha que **sana, reconforta y une**.

Podríamos decir que: La escucha activa **comprende las palabras**; la escucha empática **abrazo las emociones**.

¿Qué significa escuchar empáticamente a un hijo?

Una ruta muy ilustrativa sería:

1.- No solo escuchar sus palabras, sino comenzar a percibir su mundo interior.

Se trata de **comprender no sólo qué dice**, sino qué siente cuando lo dice.

2.-Suspender el juicio.

9.- Qué hacer cuando tu hijo explota emocionalmente



Daniela, ¿qué deberían hacer los padres cuando un hijo explota emocionalmente?

Lo primero, Rodrigo, es entender que un niño desbordado **no necesita otro adulto desbordado frente a él.**

O sea que gritarles empeora todo...

Muchísimo. Cuando un niño está en plena crisis emocional, su mente racional prácticamente se desconecta. Si el adulto grita, amenaza o humilla, el niño no aprende... **sólo se siente más atacado.**

Entonces, ¿cómo debería reaccionar un padre?

Primero calmándose él mismo. Porque **la calma del adulto puede convertirse en el ancla emocional del niño.**

Qué relevante afirmación...

10.- Los niños Titanic

Ahora hablaremos de las consecuencias que podrían tener “los niños Titanic” ante el encuentro con un iceberg; es decir, cuando los niños frágiles se enfrenten a las primeras lecciones de vida y no estén los adultos salvadores.



Los niños Titanic son niños hermosos, brillantes, pero contruidos con cristal emocional; educados para navegar en mares tranquilos... sin imaginar que **algún día podrían chocar con su primer iceberg.**

Daniela, ¿Por qué se les denomina niños Titanic?

Se les llaman “*niños Titanic*” porque fueron creados para brillar, no para resistir. Recibieron todo: atención, halagos, comodidad, rescates inmediatos... Pero pocas veces, frustración, límites o espera.

Y entonces, un día, la vida —que no pregunta— les pone un obstáculo real. Un *no*, un fracaso, una pérdida, una crítica...y ahí aparece el iceberg.

¿Qué sucede entonces?

Te lo explicaré en 5 breves pasos:

1.-Se hunden emocionalmente ante la mínima adversidad.

No saben qué hacer con el dolor, el rechazo o la frustración. Lo que para otros es un contratiempo, para ellos es un derrumbe.

2.- Confunden el límite con falta de amor.

Crecieron creyendo que amar es complacer. Entonces, cuando alguien les dice “*no*”, **lo viven como traición, no como enseñanza.**

3.- Desarrollan baja tolerancia a la presión.

Ante los primeros desafíos de la escuela, la amistad o el trabajo, pueden reaccionar con ansiedad, enojo o

Es ese valor interno que no depende de aplausos, comparaciones o aprobación constante. Un niño con seguridad interior **sabe que puede equivocarse... y aun así seguir siendo valioso.**

Qué poderoso eso...

Muchísimo. Porque el mundo puede ser difícil, injusto y desafiante... pero un hijo emocionalmente fuerte **tendrá más herramientas para no romperse frente a la vida.**

12.- El verdadero objetivo de educar

Daniela, después de todo lo que hemos hablado... ¿cuál dirías que es el verdadero objetivo de educar?

No criar hijos perfectos, Rodrigo... sino **adultos emocionalmente sanos.**

Qué diferente suena eso...

Sí. Porque muchos padres se obsesionan con las notas, los logros o la apariencia de éxito... pero olvidan algo más importante: **cómo se sentirá ese hijo consigo mismo cuando enfrente la vida.**

O sea que un niño puede sacar buenas calificaciones... y aun así sentirse vacío o inseguro.

Exactamente. Hay personas **muy exitosas por fuera... pero emocionalmente frágiles por dentro.** Adultos que no toleran un rechazo, una pérdida o una crítica porque nunca aprendieron a gestionar sus emociones.

Entonces educar va mucho más allá de enseñar reglas.

Muchísimo más. Educar también es enseñar empatía, respeto, fortaleza interior, responsabilidad emocional y amor propio.

¿Y qué pasa cuando los padres exigen perfección?

Muchos hijos crecen creyendo que sólo serán amados si hacen todo bien. Entonces **viven con miedo a equivocarse, a decepcionar o a no ser suficientes.**



Qué presión tan dura...

Sí. Por eso los hijos necesitan saber algo fundamental: **que su valor como personas no depende de ser perfectos.**

Entonces el objetivo no es criar niños que nunca fallen...

Mas bien, educar seres humanos capaces de aprender, levantarse, adaptarse y seguir adelante aun en los momentos difíciles.



COLECCIÓN LAS RECETAS EMOCIONALES DE MI HERMANA

Cada libro está narrado a través de las conversaciones de dos hermanos, **Rodrigo** y **Daniela**. Ella, seis años mayor, se convierte en su «correctora emocional». A través de su temple inspirador, le va sugiriendo a él, de manera cautivadora, que **el sendero existencial hay que recorrerlo de piel para adentro**, invitándole a que no se aleje de su propia esencia y le convoca a que pule **los diamantes que lleva dentro**.



¿Estamos preparando a nuestros hijos para evitar todas las tormentas... o para aprender a navegar en ellas?

La enseñanza de valores será significativa siempre y cuando se diseñen desde el amor. “Me hago bien y te hago bien”. Todo lo demás, “desentrena”.

Cada frustración que tu hijo vive **es una oportunidad para aprender a ser fuerte emocionalmente.**

Cada límite puesto con amor es **una lección para la vida.**

Cada caída puede **convertirse en confianza.**

Cada error puede **transformarse en sabiduría.**

Este libro te ayudará a **comprender por qué proteger demasiado debilita**, cómo acompañar **sin rescatar**, y de qué manera formar hijos **capaces de enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, seguridad y equilibrio emocional.**

Todo lo que hagas —y también lo que no hagas— va a influir en cómo se desarrolle su vida.

Fdo.
Me RESPONSABILIZO.

Manuel
Conde

