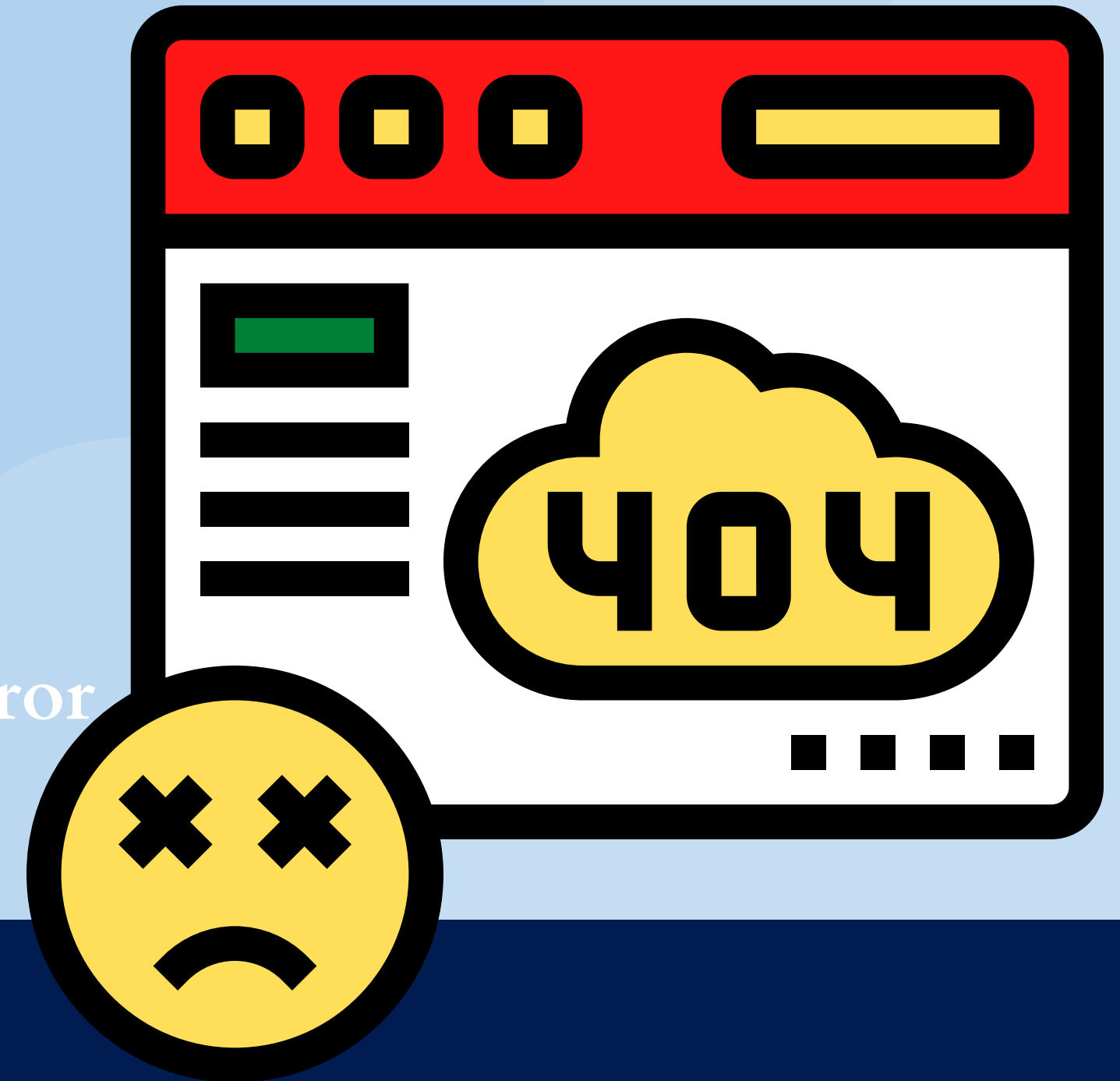


Centro Educacional San Fernando
Equipo Convivencia Escolar y Orientación

Aprender a Fracasar

Cómo ayudar a los niños a través del ensayo y error
para convertirse en adultos resilientes



Ps. Camila Whittaker



Quando no aprendemos a tolerar el fracaso o frustración, quedamos en una posición más vulnerable ante la ansiedad; sin importar en qué momento de nuestra vida experimentemos el fracaso, puede conducir a una crisis si es algo que no sabemos cómo manejar. Y tal vez más importante aún, puede hacer que dejemos de intentar o probar cosas nuevas.

A medida que el mundo presiona cada vez más a los niños para que sean ganadores, y los padres se sienten obligados a prepararlos de todas las maneras posibles, estamos viendo cada vez más niños que se angustian por el más mínimo paso en falso.





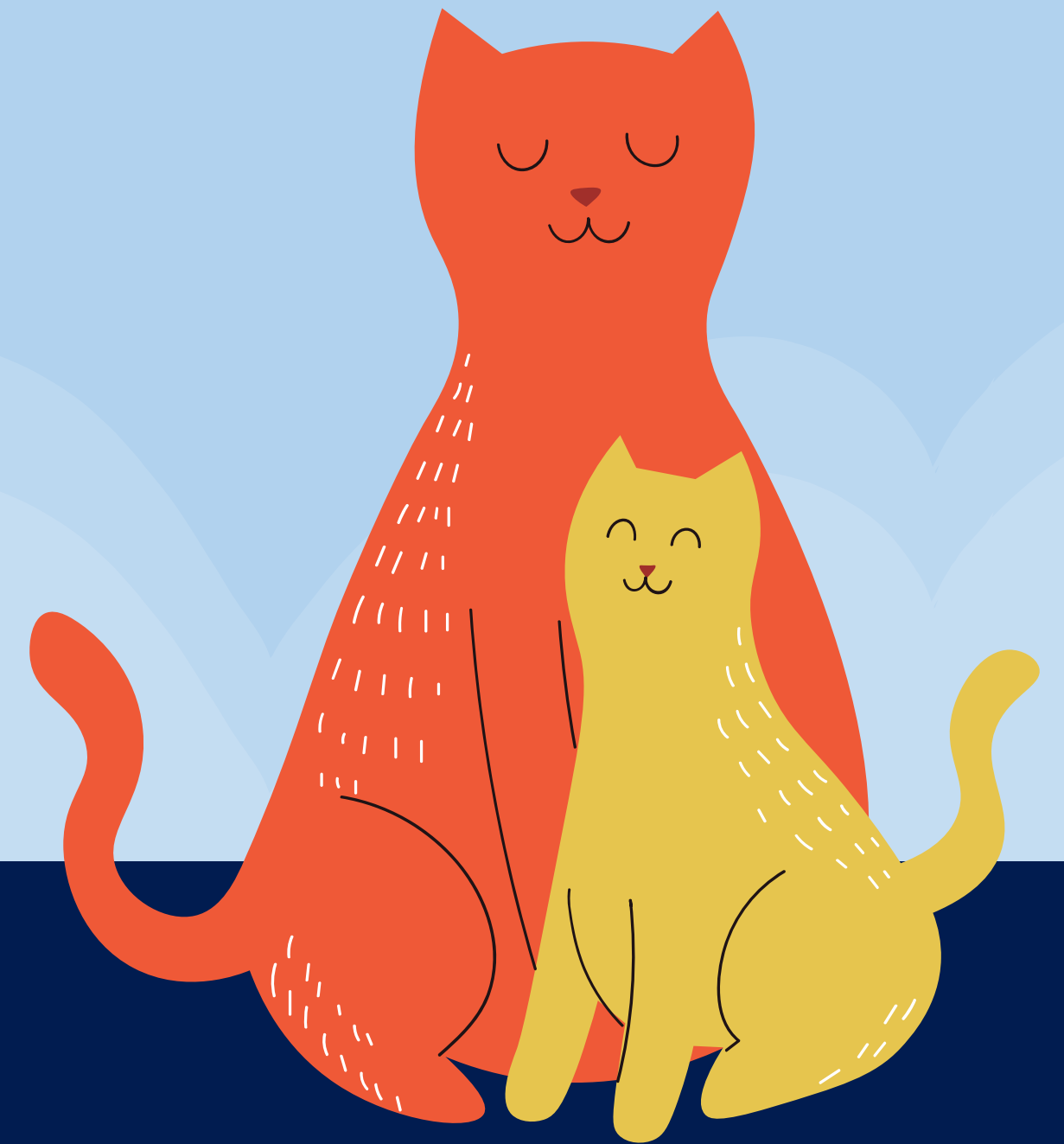
La tolerancia a la angustia o a la frustración es una importante habilidad para la vida que hay que dominar. Cuando se trata del colegio, la capacidad de tolerar la imperfección (que algo no salga exactamente como tú quieres) es a menudo más importante que aprender el contenido de la materia.

Desarrollar estas habilidades es necesario para que los niños sean capaces de ser más independientes y tengan éxito en sus proyectos futuros, ya sean metas personales, académicas, o simplemente aprender a relacionarse de manera eficaz con otras personas.



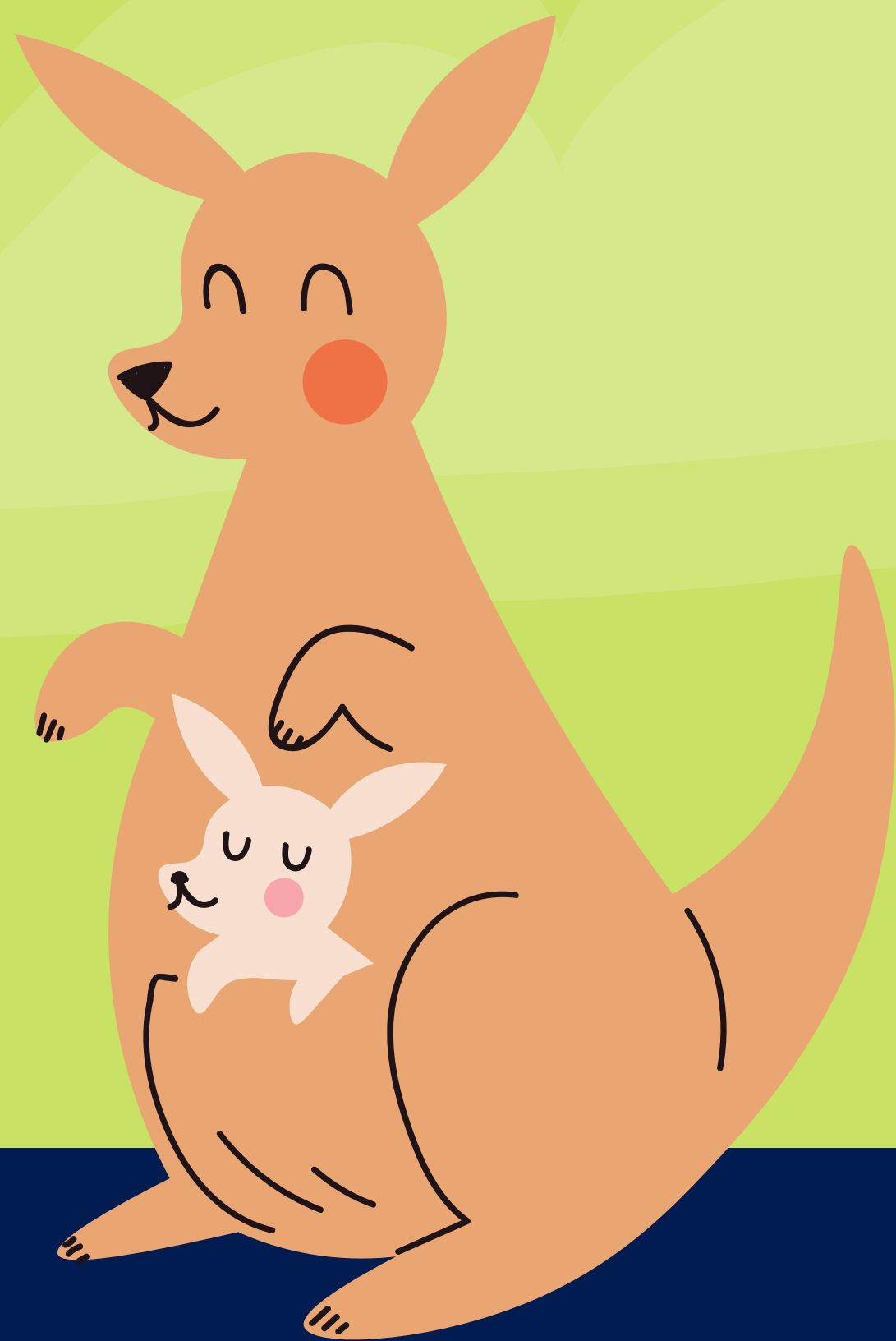
¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES ENSEÑAR A LOS NIÑOS A FRACASAR?

- **Mostrar Empatía.**
- **Enseñe con el Ejemplo.**
- **Haga que sea un momento de Enseñanza.**
- **Retroceda y permita que los niños se Equivoquen.**
- **La terapia puede ayudar.**



MOSTREMOS EMPATÍA

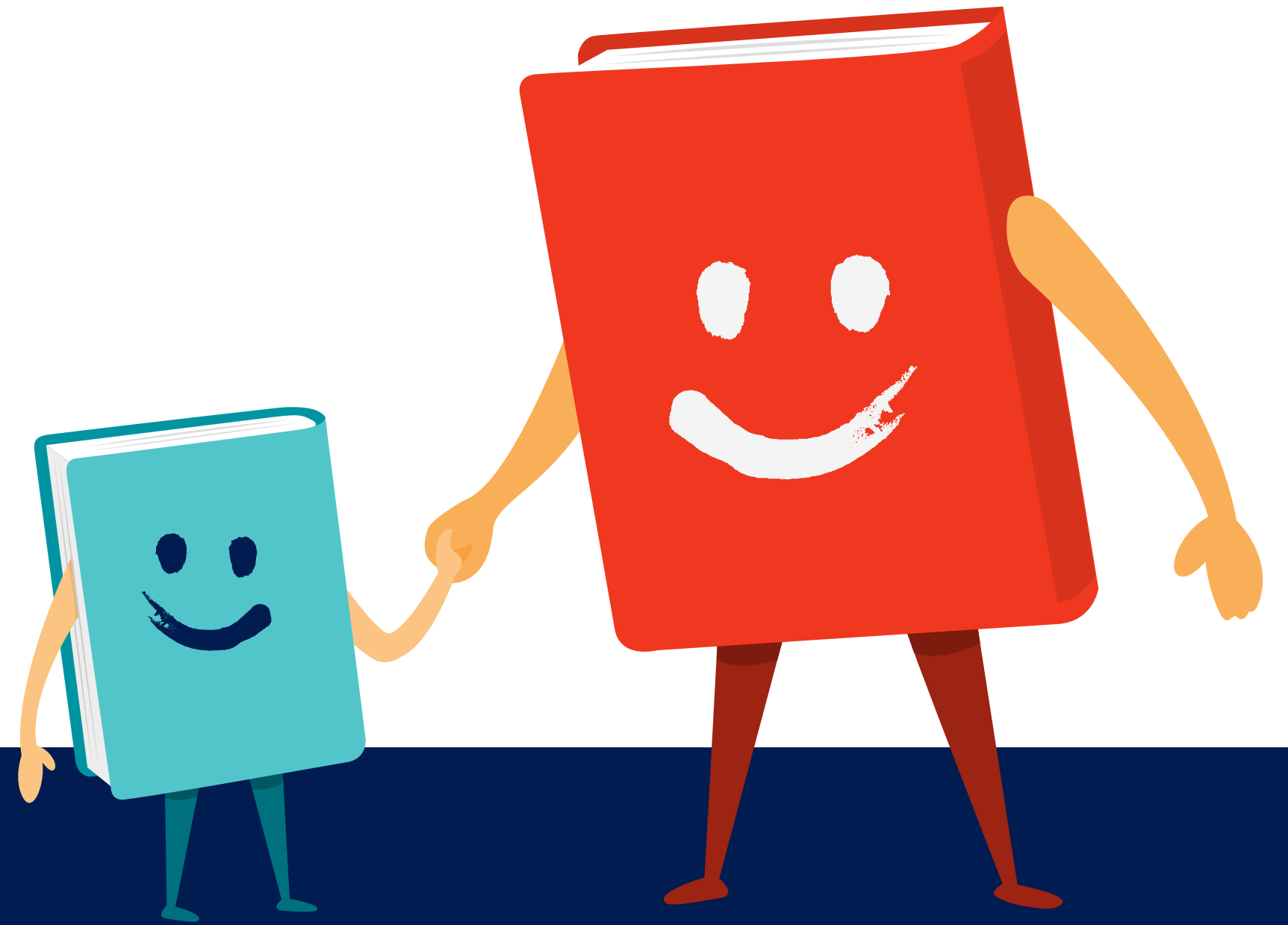




Empatice con su hijo. Reconozca que está angustiado. No le diga simplemente: "Está bien, lo harás mejor la próxima vez".

Cuando ignoramos los sentimientos de frustración y decepción de un niño los está invalidando. En lugar de eso, necesitamos cambiar nuestro lenguaje: "Veo que estás decepcionado, sé que realmente querías hacerlo mejor".

ENSEÑEMOS CON EL EJEMPLO



Podemos explicar que el fracaso es parte de la vida y que a todos les pasa.

- Podríamos compartir ejemplos de "fracasos" que hayamos tenido.
- Los padres pueden hablar sobre su propia decepción, como cuando algo no les resulta en el trabajo.
- Los niños no están expuestos necesariamente al hecho de que la vida incluye errores, pasos en falso e incluso fracasos.



Por mucho que a todas las personas les guste que las cosas vayan de acuerdo con el plan, es importante enseñar a nuestros hijos que también está bien cuando no es así.



HAGAMOS QUE SEA UN
MOMENTO DE APRENDIZAJE





- El fracaso de un niño es una oportunidad para que los padres enseñen habilidades para aceptar y resolver problemas.
- Pueden tratar de pensar qué podría hacer la próxima vez para tener una mejor oportunidad de éxito.
- Es un equilibrio entre aceptación y cambio.



- Se trata de aceptar que la situación es lo que es y de desarrollar tolerancia a la frustración al mismo tiempo que nos preguntamos:
- ¿Podemos cambiar algo en el futuro?
- ¿Podemos aprender de esto?.

RETROCEDA Y
PERMITA QUE
LOS NIÑOS SE
EQUIVOQUEN



- Puede ser muy difícil ver a su hijo fracasar, pero los niños solo puede aprender a manejar la decepción a través del ensayo y el error.
- Los padres deben darles un poco más de espacio a sus hijos. De lo contrario, impiden que los niños tengan las experiencias que son precisamente aquellas que requieren habilidades de resolución de problemas y que los pueden poner en el camino de la resiliencia y la confianza para asumir nuevos desafíos.



LA TERAPIA PUEDE AYUDAR EN ALGUNOS CASOS





- Si un niño no puede funcionar por miedo al fracaso, puede que se requiera terapia. Incluso si el niño no tiene un diagnóstico de ansiedad, puede que esté paralizado por la ansiedad.
- Cuando eso sucede, se puede exponer lentamente en el contexto terapéutico al niño a cosas que no son perfectas.

Por ejemplo, una familia podría quejarse de que las tareas escolares tardan una eternidad porque su hijo las rompe repetidamente y comienza de nuevo. En terapia se le enseña a los niños que no pasa nada malo cuando se comete un error ortográfico y que podemos seguir adelante.



En una sesión podríamos hacer que escriban uno o dos párrafos y traten de cometer tantos errores como puedan, incluyendo mala letra, para que se acostumbren a la idea de que no es el fin del mundo.

Les podemos decir "vamos a practicar cometer errores. Sabemos que es incómodo para ti, y también sabemos que con la práctica podrás aprender a tolerarlo".





Aprender a fallar puede ser doloroso. Pero los niños solo tendrán éxito si pueden adquirir la habilidad de manejar lo que les depare la vida.

**En caso de dudas,
consultas, sugerencias u
opiniones escribir a:**

PSICOLOGIA@CESF.CL

