



# CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

## ¿Puede la frustración ayudarnos a crecer?

Eduardo Granados

e.granados@uptoyoueducacion.com



La Fundación UpToYou —presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores.



Te invitamos a imaginar una escena. Un profesor de secundaria inicia su clase y a los cinco minutos, un alumno al fondo del aula se pone los auriculares para escuchar música. El profesor pide al alumno que se los quite. Pero el alumno no le hace ni caso y sigue a lo suyo. Si esto ocurre reiteradamente y los esfuerzos repetidos del profesor fracasan, entonces podéis fácilmente imaginar la frustración del profesor.

Pero también podemos imaginar las propias frustraciones de las expectativas que podría estar viviendo el alumno: la chica que le gusta ni le mira, sus amigos no cuentan con él para los planes del sábado, sus padres le obligan a llegar antes de las diez por la Covid y encima comienza otra aburrida clase *online*.

En este mar de frustraciones tanto del alumno como del profesor, imagínate que alguien les

plantea la siguiente pregunta: «¿puede esta frustración ayudarnos a crecer?».

La pregunta parece una broma de mal gusto. A quien haga la pregunta le mirarán como si viniera de otro planeta y podrían decirle: «¿cómo va a ayudarnos esta frustración a crecer? ¡Si la frustración es justo lo que tratamos de evitar!».

En efecto, para muchos la frustración puede parecer lo más antagónico a crecer. Se diría que hay que evitar situaciones frustrantes para crecer sanos.

Y, sin embargo, muchos tenemos una larga historia de pasar por encima de las frustraciones y dejar que el tiempo las cubra. Y de alguna forma intuimos que tampoco enterrar las frustraciones es el camino del crecimiento. Puede ser que la pregunta no sea tan descabellada como parece: ¿y si de verdad se pudieran usar las frustraciones del día a día para crecer?

Tratando de responder a la pregunta, vamos a acudir a las primeras experiencias de frustración para tratar de comprender sus dinámicas. «Desde el día de nuestro nacimiento, la frustración nos acompaña. El niño que es amamantado ve como el pecho de su madre se aleja y entonces conoce la distancia. Conocer la distancia es la frustración. (...) Por tanto, en el origen, la frustración aparece como un sentimiento neutro. Lo que pasa es que vivimos en una sociedad en la que hemos hecho de la frustración un sentimiento desagradable. Pero en el origen no lo era».

«La frustración es el único sentimiento neutro que puede disparar el crecimiento. Emocionalmente hablando, podemos decir que crecemos gracias al binomio frustración – disfrute. (...) Cuando nacemos, no sabemos qué hay que hacer, nos lo tienen que enseñar. La forma de comportarse de los

educadores está enseñando al niño qué hacer con la experiencia de frustración. Si los educadores saben creativamente usar las experiencias para el encuentro, el niño dará un valor agradable a la experiencia de frustración. Pero si los educadores no actúan creativamente o, lo que suele ser más común, dejan al niño solo con su experiencia de frustración, esta irá adquiriendo tintes negativos» (Ver *Conoce lo que sientes*, José Víctor Orón).



Pero ¿en qué consiste «usar creativamente las experiencias frustrantes para el encuentro»?

En *UpToYou* respondemos a esta pregunta en dos pasos: partiendo de la realidad vivida la aprovechamos para crecer en autoconocimiento y en un segundo momento planteamos la toma de decisiones.

Veámoslo volviendo a la escena inicial de la clase con el profesor y el adolescente frustrados.

Proponemos inicialmente al profesor que dedique un tiempo a preguntarse: ¿Por qué me frustra esta situación? ¿Cuál es la distancia que percibo entre lo que hay y lo que me gustaría que hubiera? ¿Cómo vivo esta distancia? ¿Cómo me gustaría vivirla? ¿Cómo la he vivido en otras ocasiones diferentes?

Estas preguntas y muchas más le pueden ir ayudando a entrar en su interioridad. Y allí pueden comenzar a brillar aspectos que hablan de lo humano que esa frustración esconde. Detrás de esta frustración, por ejemplo, el educador puede descubrir que su alumno no le resulta indiferente, que le importa.

Desde estos descubrimientos interiores, en *UpToYou* planteamos, en un segundo momento, la toma de decisiones. Se abren nuevas preguntas ¿Qué estará viviendo el alumno? ¿Cómo le puedo ayudar a crecer? ¿Cómo podría «usar» la realidad frustrante para crecer en el encuentro? El profesor se puede plantear muchas preguntas. Y desde este punto se puede plantear muchas acciones.

El educador podría, por ejemplo, en el momento del comportamiento disruptivo del alumno, iniciar una interacción con el alumno interesándose por su situación. También podría dejarlo pasar, pero sabiendo que cuando la clase termine, buscará el encuentro con él. Después de clase podría comentarle cómo se ha sentido, podría desde el diálogo con él, ayudarle a abrir el foco, a percibir lo que le pasa con una amplitud mayor... «Creatividad al poder». ¿Podrías ahora hacer una lista de posibilidades para ser creativo ante esa u otras experiencias de frustración? La creatividad irá creciendo con la práctica. Siempre con el mismo objetivo: transformar la realidad para favorecer el encuentro interpersonal.

Este camino que *UpToYou* propone de usar creativamente las experiencias frustrantes para el crecimiento y para el encuentro requiere tiempo y esfuerzo. Es un camino que abre procesos interiores que pueden ser incluso dolorosos. Pero también sabemos que esta forma de «usar» las frustraciones y no «sobrevolarlas» va a disparar nuestro crecimiento personal y va a abrir nuevos espacios de encuentro interpersonal.

Para poder actuar así se descubre como fundamental la acogida personal del adolescente por parte del educador. Es decir, es necesario que el joven descubra que su comportamiento disruptivo no rompe la relación interpersonal con el profesor. Si un mal comportamiento rompe la relación, el alumno no querrá conocer qué es eso que ha hecho, sino simplemente controlarlo. Pero, si el adolescente descubre esa acogida incondicional del educador, podrá acercarse a estudiar ese comportamiento que a él mismo le ha sorprendido y podrá conocerse cada vez más.

Te invitamos a pensar en una situación frustrante que hayas vivido con alguna persona. Puedes acoger esa frustración como plataforma para nuevos aprendizajes. No es nada fácil. Casi siempre dejamos que el tiempo pase y el olvido cubra lo vivido. Pero en esa frustración hay crecimiento escondido. En esa frustración la vida te sale al encuentro y te dice: «Puedes crecer. Puedes vivir creativamente el día a día de forma nueva».

En *UpToYou* creemos que cada frustración es una invitación a crear novedad. Frente al «si experimentas frustración, nunca vas a aprender» proponemos «si acoges la frustración, siempre aprenderás».

Usar creativamente las experiencias frustrantes para el crecimiento y para el encuentro requiere tiempo y esfuerzo