

¿Cómo ayudar a tu hijo a gestionar la frustración en el contexto de una actividad competitiva?

Durante una actividad competitiva, los adolescentes se enfrentan a momentos de frustración. La forma en que los adultos reaccionan frente a estas situaciones influye directamente en su autopercepción y desarrollo emocional.

Analicemos el siguiente ejemplo:

Mario, un adolescente de 12 años, clasificó a la etapa UGEL en los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos (JEDPA 2025) en la disciplina de karate. A lo largo de su formación, ha aprendido a controlar su impulsividad y a evitar conductas violentas.

Mario inició su participación con buen desempeño. Sin embargo, pronto notó que sus oponentes, unos meses mayores que él, ejecutaban sus técnicas con mayor fuerza y seguridad, lo que les daba una ventaja física evidente. La presión y la frustración empezaron a afectarlo. En un combate clave, su rival conectó un golpe que, aunque dentro del reglamento, le resultó demasiado agresivo. Mario, sin poder controlar su impulso, reaccionó con un golpe fuera de lugar, por lo que fue sancionado.

Fiel a las reglas, el árbitro penalizó a Mario y lo descalificó del combate. Ante esta decisión, la familia de Mario reaccionó airadamente, gritando e insultando al árbitro, e incluso le lanzó objetos y se acercaron al área. Argumentan que Mario solo se defendió y que el árbitro fue injusto al no sancionar la dureza con la que competían otros competidores. La situación escaló rápidamente, por lo que se tuvo que interrumpir el torneo para calmar los ánimos y restablecer el orden, aunque esto no permitió que Mario recuperara la competencia.



Reflexionemos:

¿Qué aprendió Mario al ver a su familia actuar así? ¿Cómo gestionó la familia de Mario su frustración? Si tú fueras su padre o madre, ¿cómo hubieras reaccionado? ¿Cómo podrías acompañar a tu hijo a gestionar su frustración?

¿Por qué pasa esto?

La frustración aparece cuando queremos alcanzar una meta u obtener un resultado y no logramos hacerlo porque surge un problema o algo se interpone en nuestros planes. Esto nos hace sentir tristes, molestos o fastidiados, porque a pesar del esfuerzo y las ganas que tuvimos para conseguirlo, no salió todo como esperábamos. Es una emoción normal que todos sentimos alguna vez.

¿Cómo acompañar a mi hijo en la gestión de su frustración?

- **Antes de participar:** Reflexiona con tu hijo que lo más importante es disfrutar la disciplina, vivir la experiencia de la competencia y aprender de ella, más allá del resultado.
- **Durante su participación:** Si algo te molesta, respira, espera y piensa. Evita comentarios ofensivos, recuerda que eres su ejemplo.
- **Después de participar:** Valida sus emociones, acompáñalo en la reflexión y anímalo a seguir y mejorar.
- Enséñale a tu hijo a hacer una pausa cuando se sienta muy frustrado. Una estrategia efectiva para la gestión de la frustración es el **PARAR:**
 - > **P**ara, haz una pausa en tus actividades.
 - > **A**tiende, pon atención a la situación que te generó frustración y reflexiona sobre tu reacción.
 - > **R**ecuerda lo positivo.
 - > **A**ctúa, es momento de cambiar lo que está bajo su control.
 - > **R**egresa y vuelve a intentarlo.
- Si la reacción de tu hijo causó algún daño a otra persona, recuerda que es importante entender el impacto y acompañarlo a reparar el daño.

Recuerda:

Sé un ejemplo para tus hijos gestionando tu propia frustración, tanto frente a los resultados de la competencia como ante los distintos desafíos y situaciones que puedan experimentar.

Referencias bibliográficas:

- González-García, H., & Pelegrín, A. (2018). Influencia del apoyo familiar en los niveles de ira en deportistas. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(2), 101-110.
- Klimenko, O., Acevedo Londoño, J. E., Ríos Botero, J. S., & Londoño López, J. F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 19-53. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e344362>
- Ministerio de Educación del Perú. (s.f.). *Una estrategia para hacer frente a la frustración*. <https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2022/03/Una-estrategia-para-hacer-frente-a-la-frustracion.pdf>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.

¿Cómo ayudar a tu hijo a gestionar la frustración en el contexto de una actividad competitiva?

Editado por:

Ministerio de Educación

Calle del Comercio N° 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

© Ministerio de Educación del Perú

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

Depósito Legal N° 2025-10000

Primera edición digital: setiembre 2025

Lima - Perú

Recurso digital disponible en: <https://educacionteescucha.minedu.gob.pe/>