THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico

cunaplus/Shutterstock

¿Estamos educando niños que no soportan el “no”?

Publicado: 5 octubre 2026 00:55 CEST

https://theconversation.com/estamos-educando-ninos-que-no-soportan-el-no-287835

Se enfada por todo. No soporta perder. Si algo no le sale a la primera, lo deja. Maestros, orientadores y familias reconocen bien este tipo de escenas: un niño intenta encajar una pieza, no entra, lo prueba de nuevo y, antes de intentarlo una tercera vez, rompe a llorar. Un adulto se acerca, coloca la pieza en su sitio y dice: “Ya está”. El conflicto dura diez segundos. Lo que se pierde en esos diez segundos puede durar bastante más: una oportunidad para probar, equivocarse y volver a intentarlo.

Equivocarse, esperar un turno, perder un juego, escuchar un “no” o recoger los juguetes cuando apetece seguir jugando forma parte de la vida cotidiana de cualquier niño. También lo hacen las rabietas, el enfado y la dificultad para manejar determinadas emociones. Durante los primeros años, estas respuestas no deben interpretarse automáticamente como señales de un problema: la autorregulación todavía está en pleno desarrollo.

Pero es muy importante cómo actuamos los adultos ante esas situaciones. Si intervenimos siempre para evitar el malestar, resolver la dificultad o eliminar cualquier obstáculo, reducimos también las oportunidades que tiene el niño para aprender qué hacer cuando las cosas no salen como esperaba.

Leer más: ***“Acabo antes haciéndolo yo”, una mala idea en la crianza***

Frustración y autorregulación

La tolerancia a la frustración está relacionada con la capacidad para regular las emociones. La investigación ha encontrado que una baja tolerancia a la frustración durante la infancia se relaciona con determinadas conductas, como una mayor expresión de ira o agresividad. Esto no significa que un niño que se enfada porque no consigue terminar un puzle vaya a tener problemas en el futuro. El desarrollo infantil es mucho más complejo y depende de muchos factores.

Tampoco disponemos de datos que permitan afirmar que los niños de hoy sean menos tolerantes a la frustración que los de generaciones anteriores. Quizá, por tanto, la pregunta no sea si los niños actuales soportan menos el “no”, sino si los adultos estamos dejando suficientes oportunidades para que aprendan a afrontarlo.

¿Los estamos protegiendo demasiado?

Ayudar a un niño es necesario. Hacer continuamente por él aquello que puede empezar a intentar por sí mismo es otra cosa. Atarle los cordones porque tenemos prisa, terminar una construcción porque comienza a enfadarse, intervenir inmediatamente en un conflicto con otro niño o tratar de evitar cualquier disgusto son situaciones muy habituales.

Casi siempre lo hacemos con buena intención. Queremos ayudar, evitar que lo pase mal o simplemente llegar a tiempo. El problema aparece cuando la ayuda sustituye de manera habitual la iniciativa del niño.

La investigación académica en torno a la “sobreparentalidad” (esa manera de criar tan protectora) muestra que una intervención excesiva de los adultos se relaciona con una mayor presencia de dificultades emocionales. Esta relación se ha observado especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, por lo que todavía disponemos de menos evidencia para saber hasta qué punto se produce de la misma manera en niños pequeños.

En los primeros años de vida, resulta más útil pensar en términos de autonomía progresiva: observar qué puede hacer el niño por sí mismo, qué ayuda necesita todavía y cuándo podemos empezar a retirarla. Acompañar no significa dejarle solo ante una dificultad, pero tampoco resolverla antes de que haya tenido la oportunidad de intentarlo.

Leer más: ***Por qué la frustración es necesaria y puede ser positiva para el aprendizaje***

Aprender también significa equivocarse

Algo parecido ocurre en el aula. Las metodologías activas buscan precisamente que el alumno participe en su propio aprendizaje. Explorar, tomar decisiones, hacer preguntas, comprobar qué ocurre, equivocarse y probar de otra manera forman parte de ese proceso.

Sin embargo, podemos preparar una actividad muy participativa y, al mismo tiempo, intervenir en cuanto aparece el error. Si damos la respuesta demasiado pronto o dirigimos cada paso, el margen que dejamos al niño para pensar y decidir disminuye.

Con la educación emocional también hay que dar un paso atrás antes de intervenir. Aprender a reconocer y nombrar las emociones es importante, pero no suficiente. La frustración no se aprende a manejar únicamente hablando sobre ella. Se aprende también cuando aparece: esperando un turno, perdiendo una partida, compartiendo con otros, intentando terminar algo difícil o descubriendo que una solución no funciona.

El juego, terreno de aprendizaje básico

El juego ofrece muchas oportunidades para enfrentarse a pequeñas dificultades en un entorno seguro. Una construcción se cae, otro niño cambia las reglas, alguien gana y alguien pierde. Son situaciones cotidianas en las que aparecen emociones reales y en las que el niño puede aprender poco a poco a esperar, adaptarse y buscar alternativas.

Las investigaciones sobre juego guiado muestran que la presencia del adulto puede favorecer determinados aprendizajes, siempre que no termine dirigiendo toda la actividad. El adulto puede preparar el entorno, plantear un reto, hacer una pregunta o dar alguna pista, pero dejando que sea el niño quien siga pensando, probando y tomando decisiones.

No se trata de sustituir el juego libre ni de convertir cada momento de juego en una actividad dirigida. Se trata de entender que el adulto puede acompañar sin apropiarse de la experiencia. Un “¿Qué podrías probar ahora?” ofrece algo muy diferente de un “Mira, se hace así”.

Leer más: ***Hemos perdido, ¿y qué? La importancia de la derrota en el aprendizaje***

¿Qué podemos hacer?

La teoría de la autodeterminación señala la importancia de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y vinculación. En un niño pequeño pueden verse en situaciones muy sencillas: poder tomar algunas decisiones, comprobar que es capaz de superar un reto ajustado a sus posibilidades y saber que existe un adulto disponible cuando realmente necesita ayuda.

En el aula podemos esperar unos segundos antes de intervenir, adaptar la dificultad de una actividad, ofrecer una pista en lugar de la solución o preguntar: “¿Qué otra cosa podrías intentar?”. En casa podemos dejar que termine una tarea aunque tarde más, permitir que pierda un juego y se enfade, reconocer lo que siente sin hacer desaparecer inmediatamente la causa de su malestar y transmitirle que puede volver a intentarlo.

Equilibrio entre proteger y crecer

No se trata de provocar frustración deliberadamente, ignorar el llanto o dejar solo a un niño para que “se haga fuerte”. Tampoco de convertir cada dificultad cotidiana en una lección. Se trata de encontrar un equilibrio entre proteger y permitir crecer: estar disponibles cuando nos necesitan sin impedirles descubrir lo que pueden hacer por sí mismos.

La resiliencia no significa acostumbrarse a sufrir ni soportarlo todo. En psicología del desarrollo se refiere a procesos de adaptación positiva ante situaciones de adversidad significativa.

Perder una partida, esperar un turno o no conseguir montar una pieza no son situaciones de adversidad. Pero esas pequeñas frustraciones cotidianas sí pueden ofrecer oportunidades para practicar habilidades que resultan importantes: esperar, regular una emoción, pedir ayuda, cambiar de estrategia y volver a intentarlo.

Cuando una pieza no encaja, cuando otro niño gana, cuando toca esperar o cuando la respuesta es “no”, el adulto sigue siendo imprescindible. Pero no siempre para colocar la pieza. A veces, simplemente, para quedarse cerca mientras el niño descubre dónde encaja.

Elisa Lozano Berdasco
Doctoranda en Educación, Universidad Villanueva

Belén Poveda García-Noblejas
Profesor universitario en Grado de Educación y Psicología, Universidad Villanueva

DOI

https://doi.org/10.64628/AAO.nqu5pdgpr