

A woman with dark hair is hugging a young child with blonde hair from behind. They are outdoors, with a blurred green background. The image has a dark green overlay.

Acompaña la frustración sin perder la conexión

El método de 3 pasos para mamás
que quieren educar desde la
calma.

@creserenmi.kids

BIENVENIDA/O

Hola, soy Maca!

Llevo más de cuatro años acompañando a familias en el camino de la regulación emocional. Y si hay algo que he visto una y otra vez es esto: Cuando tu hij@ se frustra, no es solo su emoción.

También se activa tu historia:

- Te tensas cuando llora por “cosas pequeñas”.
- Te invade la urgencia de solucionarlo todo.
- Te preocupa que “lo esté pasando mal”.
- Te abruma verlo repetir un error.
- Te descubres reaccionando sin querer.

Y ahí, sin darte cuenta, emerge lo que tú viviste de niña:

La exigencia, el miedo a equivocarte, la perfección, las frases que escuchaste, las miradas que te marcaron. No es tu culpa. Es tu programación emocional que está en tu historia con esa emoción.

LAS CONSECUENCIAS DE SEGUIR IGUAL

Cuando reaccionas desde tu activación, rescatando, apagando la emoción o intentando que pare rápido, tu hij@ recibe señales que no ves, pero que su sistema nervioso interpreta al instante: “Equivocarse no es seguro.”, “Mi emoción molesta.”, “Mejor evitar la frustración.” Y entonces pasa lo siguiente:

1. La autoestima se debilita.

Si un niñ@ siente que fallar tensa el ambiente, aprende a desconfiar de sí mism@ y evita intentarlo de nuevo.

2. Evita riesgos y abandona rápido.

Asocia frustración = peligro → mejor rendirse antes que sentir.

3. Pierden la oportunidad de aprender juntos.

Cada reacción automática cierra una puerta a la resiliencia.

4. En el futuro no sabrá sostener sus propias frustraciones.

La vida adulta trae errores y desafíos. Si hoy no lo acompañamos, mañana se verá solo frente a emociones que nunca aprendió a manejar.

Cuando tú puedes acompañarle sin perderte en tu propia activación, tu hij@ aprende:

- que equivocarse no rompe el vínculo,
- que sentir no es peligroso,
- y que siempre puede volver a intentarlo.

Ahí es donde nace la resiliencia.

A lo largo de estos años trabajando con familias descubrí algo que cambió por completo mi forma de acompañar:

**No basta con enseñar educación emocional a los niños.
Si mamá o papá no transforman su propia historia, el cambio no ocurre.**

Al principio trabajaba con niñ@s en talleres, pero no se sostenía lo que aprendían en casa. Luego pasé a dar yoga en familia con un enfoque terapéutico centrado en el vínculo, pero seguía faltando algo. Y entonces lo comprendí:

♦ La historia emocional de mamá y papá es la raíz de la regulación familiar. Todo lo que aprendieron sobre la frustración, el error, la rabia y la imperfección se activa cuando acompañan a sus hij@s.

Por eso creé el Programa de Regulación Emocional Familiar (REF): un proceso profundo que trabaja las tres dimensiones que sostienen un cambio real:

1. La historia emocional de mamá y papá

La raíz que determina sus reacciones automáticas.

2. Las herramientas para la crianza diaria

Validar, sostener, regular y guiar sin rescatar ni reaccionar.

3. La vinculación afectiva a través de talleres mamá-hij@

Donde lo aprendido se integra en el cuerpo, el juego y la relación.

Estas tres dimensiones son las que han transformado a cientos de familias a lo largo de estos años.

LO QUE VAS A APRENDER AQUÍ

(Mini versión del enfoque que aplicamos en REF)

En esta guía vas a conocer el método RSA™. Vivirás cada paso en 1 semana

Revelar · Sostener · Acompañar

1.Revelar tu huella emocional

Para entender qué te activa y por qué.

2.Sostener sin rescatar

Para acompañar su emoción desde tu calma.

3.Acompañar el aprendizaje

Para transformar la frustración en resiliencia.

Este es tu primer paso hacia una crianza más calmada, consciente y conectada..

¿Qué vas a conseguir después de estas 3 semanas?

Después de vivir este plan, notarás cambios reales y concretos:

En ti:

- Entenderás por qué pierdes el control y dejarás de culparte.
- Sabrás exactamente qué decir y qué hacer cuando tu hij@ se frustra.
- Te sentirás más calmada, más segura y más capaz.

En tu hij@:

- Confiará más en ti en momentos de frustración.
- Expresará mejor lo que siente.
- Aprenderá a encontrar soluciones después de un error.
- Empezará a regularse gracias a tu presencia.

En su relación:

- La frustración dejará de ser un conflicto y se convertirá en un momento de conexión.
- Estarás enseñándole a tu hij@ una habilidad que se lleva para toda la vida:

La capacidad de caer, sentir, aprender y volver a intentarlo.

Este no es un ebook para leer.

Es transformar la forma en que sienten su frustración.

SEMANA N°1

Revelar tu huella emocional

Cómo viviste los errores en tu infancia y por qué eso influye hoy en tu maternidad

Quién no mira su pasado repite desde la inconsciencia. Quién revisa su historia tiene el poder de cambiarlo todo.

En este primer paso vamos a mirar algo fundamental: cómo aprendiste a relacionarte con tus errores cuando eras niña, porque la frustración que sientes hoy —y la forma en que acompañas la de tu hij@— no nace en la maternidad... nace en tu historia.

La frustración y el perfeccionismo: una herida antigua
La frustración está profundamente conectada con el perfeccionismo.

Cuando algo no sale como esperabas, cuando fallas, cuando no obtienes el resultado deseado... aparece esa incomodidad tan familiar.

Y el perfeccionismo, en esencia, es esto:

No saber lidiar con el error.

No porque seas exigente “por naturaleza”, sino porque te enseñaron que equivocarse era peligroso para tu valor personal, para tu vínculo y para tu sensación de pertenencia.



Un hallazgo real en REF

En la encuesta Mapa Emocional que hacemos al inicio de REF, les pregunto a las familias:

¿Qué tan fácil o difícil te resulta continuar después de cometer un error?

- A. Me frustro mucho y siento que mi valor personal se ve afectado.
- B. Logro olvidarme del error, pero me cuesta ver el aprendizaje.
- C. Suelo aprender del error y continuar con resiliencia.
- D. Tengo palabras amables para mí, aprendo del error y continúo con resiliencia.

De las 11 familias que participaron en la primera edición, ninguna marcó la alternativa D. La mayoría estaba entre la A y la B. ¿Coincidencia?

Por supuesto que no.

La crianza antigua y la herida de imperfección

La generación anterior nos educó con la creencia de que equivocarse nos convertía en personas “menos válidas”. Y como el ser humano necesita sentirse amado y perteneciente, aprendimos a: evitar errores, hacer todo “lo mejor posible”, no molestar, controlar y ser “buenas niñas”.

El perfeccionismo buscaba protegernos del rechazo.

¿Cómo aprendiste tú a lidiar con tus errores?

Si cada vez que fallabas escuchabas:

- “Las cosas se hacen bien o no se hacen.”
- “Otra vez con lo mismo...”
- “¿Cuántas veces te lo tengo que decir?”
- “Si sigues así...”
- “Mira a tu herman@/amig@...”

Entonces integraste una idea muy profunda:

El amor es condicionado.

Y la condición era: no equivocarte.

Es lógico que hoy aparezcan pensamientos como:

- “No soy capaz.”
- “Mejor no lo intento.”
- “Lo dejo así antes de equivocarme.”

Y también es lógico que la frustración de tu hij@ encienda tu propia herida.

Preguntas para revelar lo que aprendiste de la rabia y la frustración:

Respóndelas sin prisa, sintiéndolas en tu cuerpo:

- ¿Qué pasaba en tu casa cuando te equivocabas?
- ¿Qué decían tus padres cuando no cumplías sus expectativas?
- ¿Cómo reaccionaban cuando peleabas con tu hermano/a?
- ¿Te daba miedo cometer errores por su reacción?
- ¿Sentías que tenías que hacerlo “bien” para que estuvieran tranquilos contigo?

Aquí empieza la liberación de mitos y creencias equivocadas sobre tu sentir.

Ahora que miraste tu historia, observa estas creencias:

A. La frustración es mala, nos estanca.

B. La frustración y la rabia nos envenenan el alma.

¿Cuáles escuchaste en tu infancia?

¿Cuáles sigues creyendo sin darte cuenta?

Vamos a desmontarlas:

A. “La frustración es mala, nos estanca.”

Todos los sentimientos tienen regalos (algo que profundizamos en los 6 matices de la rabia en REF), la frustración nos da el regalo de : **CONSTRUIR POR SOBRE EL ERROR.**

¿Quién avanza más en su vida? Una persona que aprendió de sus errores o una persona nunca tuvo errores (esto último es imposible). Una persona que sabe manejar su frustración avanza más lejos que otros, es por eso que la inteligencia emocional forma el 80% del éxito de una persona.

B. “La frustración y la rabia nos envenenan el alma.”

Esto nos da a entender que nos amarga, nos hace convertirnos en personas tóxicas y envenenadas. Eso me hace recordar a la típica persona que siempre está con mal humor porque está frustrada con la vida que lleva. Esas personas convirtieron la frustración en su estado de ánimo y eso ocurrió porque no aprendieron a reconocer el regalo de la frustración.

Lo que les hizo sentirse mal consigo mismas no fue el sentimiento en sí, fue su capacidad de revelar lo que venía a contarles de su vida y los cambios que necesitaban.

En la primera fase del programa regulación emocional familiar: Revelar para comprender, una mamá me dijo esto al finalizar la primera masterclass:

“Queríamos agradecer el espacio que nos has brindado y de todo el conocimiento que nos compartiste ayer... fue muy enriquecedor y muy explicativo... aprendimos muchas cosas, ahora para comenzar a utilizar todas esas herramientas con nosotros y con nuestros pequeños...”

Ese tipo de comentario se repite mucho, cuando las mamás y papás revisan lo que aprendieron sobre la rabia en su infancia, ocurre algo muy concreto: comienza a cambiar la forma en la que responden a sus hij@s, incluso antes de aprender técnicas de crianza.

Y eso confirma una verdad que vemos una y otra vez en REF:

👉 La forma en que tú aprendiste a relacionarte con tus errores y tu rabia determina cómo acompañas los de tu hij@.

No al revés.

TAREA SEMANA 1 - AUTOBSERVACIÓN

Cada vez que te equivoques esta semana:

- Observa qué se mueve en tu cuerpo.
- Escucha qué frases aparecen hacia ti.
- Respira 3 veces profundo, con exhalación larga.

Dite:

“Estoy a salvo con mis errores. Voy a poder con esto.”

Ahora vamos junt@s al Paso 2 — Sostener sin perderte

SEMANA N°2

DESDE TU CRIANZA

En este punto ya sabes de dónde viene tu relación con el error (Paso 1).

Ahora vamos a tu segunda dimensión, la de la crianza:

¿Qué tienes que hacer tú, como mamá, en el momento exacto en que tu hij@ se frustra?

Antes de entrar en el paso a paso, hay algo esencial:

Primero: tu calma

Este acompañamiento solo funciona si tu sistema nervioso está mínimamente disponible. Si tú estás activada, tensa, frustrada o al límite, tu hij@ lo sentirá inmediatamente. Por eso, si notas que tu cuerpo se cierra, te sobrecargas o te sube la adrenalina:

Aléjate 10 segundos.

-Busca un rincón silencioso.

-Inhala 4 segundos y exhala entre 6 y 8 segundos. (Hazlo 2 o 3 veces)

Esto no es retirarte.

Es volver a ti para poder volver a tu hij@ desde la presencia.

Ahora sí, vamos al paso a paso que enseño en los talleres y que forma parte de la dimensión de la crianza de REF:

1. Validar el sentir: el primer abrazo emocional

Cuando tu hij@ se frustra, antes de enseñarle, antes de corregirle, antes de hablar, necesita ser vist@. No lo saques de su emoción. Acompañale dentro.

Con una voz suave, lenta, contenida:

- “Entiendo que esto te dolió.”
- “Es difícil cuando algo no sale como querías.”
- “Estoy aquí contigo mientras lo sientes.”

La validación abre el espacio para que la emoción exista sin que el vínculo se rompa y que tu hij@ de inmediato sienta que es amado por ti incluso en medio de sus emociones incómodas.

2. Dar opciones seguras para expresar la frustración

La frustración es energía. Y la energía busca salida. Si no le das una opción, buscará cualquiera: romper algo, gritar, pegar o desconectarse.

Por eso tú le sostienes con estructura:

- “Puedes pegar este cojín.”
- “¿Quieres llorar conmigo?”
- “Puedes respirar conmigo.”
- “Si necesitas espacio, estaré aquí donde me veas.”

Este paso es muy importante para que no internalice que sentir frustración está mal, lo que queremos modificar no es que lo sienta, sino como expresa ese sentir.

3. Desarrollar inteligencia emocional (una vez que ya se expresó)

Cuando el cuerpo ya expresó la emoción, recién ahí puedes entrar en el aprendizaje.

Aquí es donde le das:

(1) Nombre a la emoción:

“Tú sentiste frustración porque no pudiste cortar la cartulina como querías.”

(2) Mensaje de la emoción:

“La frustración aparece cuando algo no sale como esperabas.”

(3) El aprendizaje:

“¿Qué podrías hacer la próxima vez?”

Si no tiene ideas, ofreces sugerencias suaves:

“Quizás podrías pedir ayuda...”

“Quizás podrías probar otras tijeras...”

(4) Integración:

“Entonces, la próxima vez que te pase, ¿qué vas a hacer?”

Aquí pueden repetirlo o hacer una mini dramatización.

Este paso no es un sermón.

Es la práctica concreta de la mentalidad de crecimiento aplicada a la vida real.

TAREA SEMANA 2: SOSTENER SIN PERDERTE CON LOS 3 PASOS

Practicar cada día (cuando toque) las 3 partes:

1. Validar

2. Ofrecer vías seguras para expresar frustración

3. Hacer el mini aprendizaje emocional

SEMANA N°3

INTEGRAR EN FAMILIA

Transformar la frustración en aprendizaje compartido. Ya miraste tu historia (Paso 1).

Ya sabes cómo sostener a tu hij@ en el momento de la emoción (Paso 2).

Ahora vamos al tercer eje del método REF:

La integración familiar, ese espacio donde tú y tu hij@ construyen resiliencia junt@s.

Este paso es especial porque no se hace en medio de una crisis emocional.

Se hace cuando todo está tranquilo, para que el aprendizaje se fije desde la conexión.

Elegí para ti un mini taller sencillo, profundo y práctico, que puedes hacer en casa en 30–35 minutos. Primero pueden hacer el yoguicuento y al finalizar la actividad integrativa.

Está diseñado para:

- afianzar el vínculo,
- practicar la frustración desde el juego de yoga en familia,
- y crear espacios del compartir de su mundo emocional con vulnerabilidad

A) Yoguicuento “Beatriz, la niña que nunca cometía errores”:

Este cuento es a partir de los 5 años, por lo que puedes probarlo con tu hij@ de 4 añitos, pero considera esa información. En este yoguicuento podrán reflejar su mundo emocional cuándo ocurre un error, cómo se siente la frustración y cómo el valor de la protagonista no cambia si se equivoca o no, sigue siendo querida y amada por sus amistades y familia.

Las posturas en pareja les ayudan a:

1. Conectar a través del tacto físico, las risas y miradas.
2. Resolver desafíos en conjunto y aumentar su comunicación en la creación de cada postura
3. Sentir la calma compartida en la relajación final.

Qué necesitarán para esta parte:

- Un mat compartido
- Mantita
- Espacio sin distracción
- Las posturas en su mayoría son en pareja, sin embargo si son 3 personas y quieren participar todos/as pueden adaptarlas.

No olvides que este momento es para jugar, reírse y ser cómplices más allá del aprendizaje emocional.

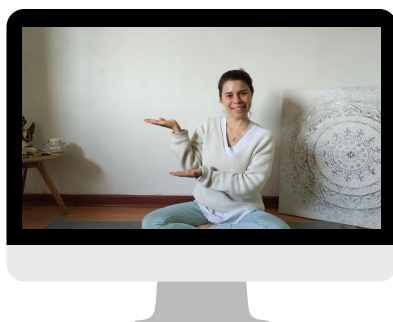
Una mamá me dijo al finalizar uno de los talleres de yoga en familia y educación emocional:

“Yo quede muy contenta de ese ratito de juego y conexión con mi hija, me cuesta detenerme un poco en mi día a día y en un momento me sentí muy emocionada”.

Cultivar espacios de reencuentro emocional es vital como base para la regulación emocional de todos.



[Ir al vídeo](#)

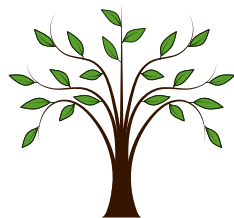


B) Actividad integrativa al cuento: El árbol de los aprendizajes

IªParte: Van a dibujar un árbol gigante con tallos y 4 hojas grandes colgando de estos.

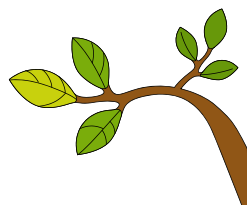
En cada hoja van a dibujar/escribir lo que Beatriz podría hacer diferente una próxima vez que:

1. Cocine un pie de limón en el colegio para evitar que se le caigan los huevos. (2 ideas)
2. Qué se presente al espectáculo de talento para evitar que se equivoque haciendo malabares (2 ideas)



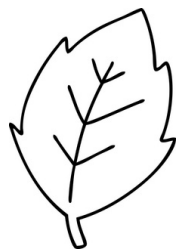
*Si se les ocurren más aprendizajes mejor todavía. Hacen más hojas en el árbol con más ideas.

Le dirás a tu hij@ que gracias a esos errores que Beatriz tuvo y esa frustración que vivió en el espectáculo ahora tenía muchos nuevos aprendizajes. Porque equivocarnos puede ser una oportunidad para reconocer qué podemos hacer diferente la próxima vez que lo intentemos.



IIªParte: Cuéntale a tu hij@ un error que cometiste esta semana y lo que aprendiste. Luego pregúntale: “¿Y tú te frustraste estos días por algún error?”.

Ambos dibujan en otras hojas sus aprendizajes.



*Sugerencia: Pega el árbol en un lugar visible y pueden ir agregando hojas a lo largo de la semana cuando ocurran frustraciones y lo que aprendieron.

TAREA SEMANA 3 : MOMENTO EXCLUSIVO DE CONEXIÓN EMOCIONAL PARA INTEGRAR EL APRENDIZAJE

Elige una tarde para hacer ambas dinámicas con tu hij@ o una tarde para hacer el yoguicuento y la siguiente para hacer la actividad integrativa.

Si este mini proceso te ha ayudado, imagina lo que ocurre cuando trabajamos las 3 fases completas y las 3 dimensiones familiares. Eso es lo que hacemos en el **Programa REF**.

Aquí puedes ver el próximo paso:

Si vives en santiago

- Programa Regulación emocional familiar : [Hace clic para conocerlo](#)

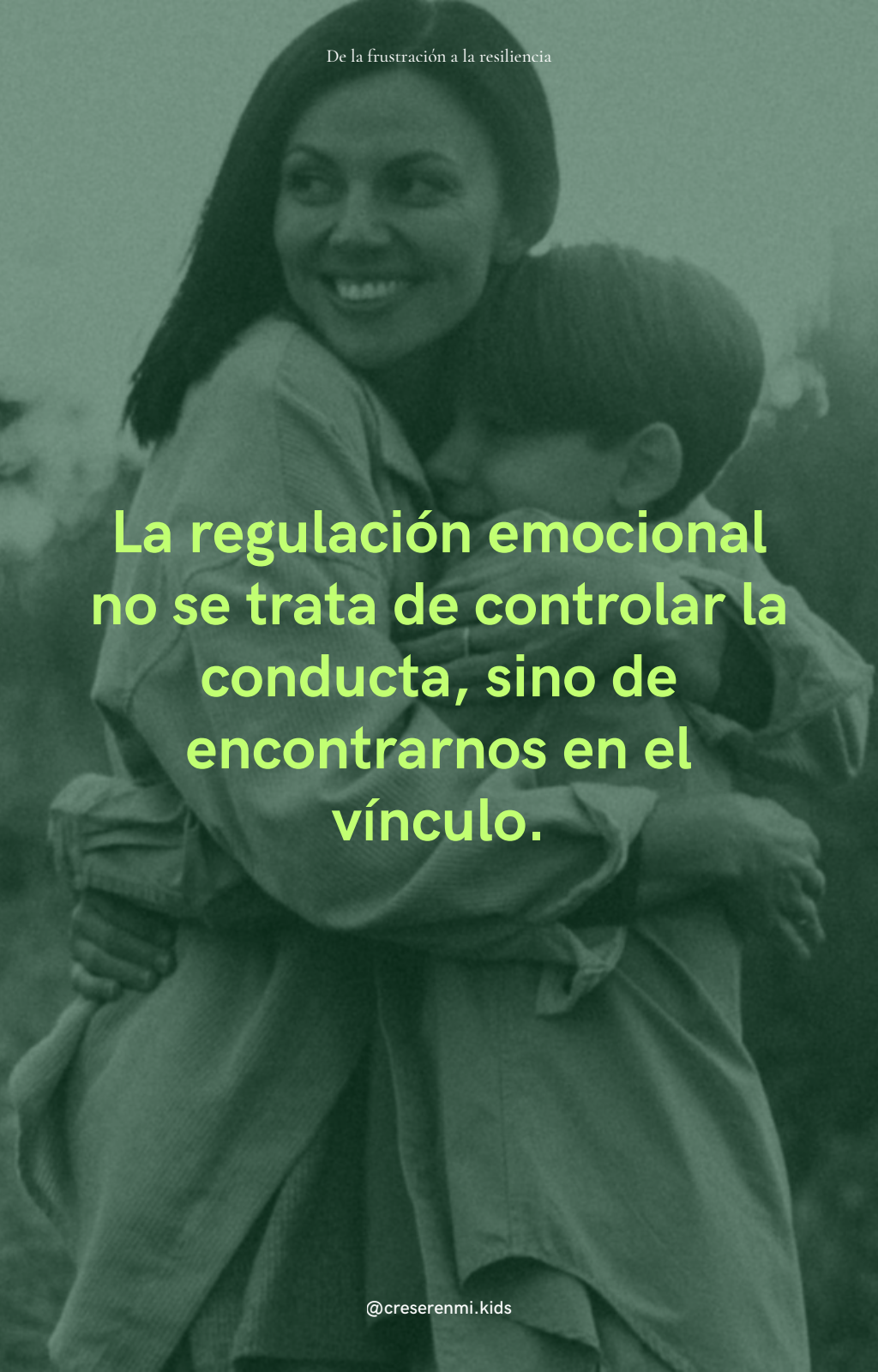
Si vives fuera de santiago o de chile

- Programa Regulación emocional familiar online: [Hace clic para conocerlo](#)

Iniciamos en abril y la lista de espera está disponible.

Un abrazo.

-MACA

A grayscale photograph of a woman with long dark hair smiling and hugging a young child from behind. The child is wearing a light-colored shirt. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting. The entire image has a dark green overlay.

De la frustración a la resiliencia

**La regulación emocional
no se trata de controlar la
conducta, sino de
encontrarnos en el
vínculo.**