

Pregunta: Mi hija se ha vuelto muy competitiva con sus amigos y compañeros en los deportes, videojuegos, juegos de mesa e incluso pruebas en la escuela. Quiere ser la mejor en todo. Se enoja cuando no es la mejor. ¿Cómo puedo ayudarla a controlar su enojo antes de que cruce la línea al competir?

Nadie quiere ser un mal perdedor, o incluso un mal ganador. Por desgracia, los niños aprenden rápido que perder es “malo”, su deseo de ganar es intenso. Esto puede generar sentimientos de enojo, tristeza y frustración cuando las cosas no salen como ellos quieren. Sé fuerte: puedes hacer mucho para ayudar a tu niña a controlar su conducta y emociones en experiencias competitivas al fomentar la habilidad para la vida del Enfoque y el Autocontrol.

Adele Diamond de University of British Columbia refiere al autocontrol como un control inhibitorio y lo define como “la capacidad de resistir una fuerte tendencia de hacer una cosa y de realizar, en cambio, lo que es más apropiado”. La inhibición involucra controlar la atención, emoción y conducta para lograr una meta y es importante para la interacción social. Esta capacidad se sigue desarrollando durante los años escolares del niño y en la adultez.

El Enfoque y el Autocontrol requieren prestar atención, recordar reglas, pensar de forma flexible y ejercicios de autocontrol (no estar en automático, pero hacer lo necesario para lograr la meta). Los niños necesitan esta habilidad para alcanzar sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecargado de información.

1

Habla con tu niña.

Cuando estés tranquila con tu niña, comparte lo que has observado sobre su conducta competitiva. Anima a tu niña a hablar sobre sus sentimientos. Hazle preguntas como:

- “¿Qué se siente llegar como la primera? ¿Qué se siente perder?”
- “He observado que te enojas mucho cuando no ganas el juego. ¿Qué piensas que podemos hacer para ayudarte a disfrutar el juego y no perder tiempo preocupándote por ganar o enojándote cuando pierdes?”

Una vez que la ayudes a comprender lo que siente y por qué, será más probable que se aleje y entienda cómo sus sentimientos afectan sus acciones. Este tipo de reflexión es una parte importante del Enfoque y el Autocontrol.

La investigadora del desarrollo infantil, Clancy Blair de la Universidad de Nueva York, estudia el desarrollo emocional e intelectual en niños. Blair dice:

“Cuando los niños tienen problemas de conducta, cuando tienen una rabieta o actúan de forma exuberante o muy negativa, [eso] realmente inhibe la capacidad del niño de escuchar y enfocarse ... [Los niños deben] trabajar con las emociones, no en contra.”

2

Compartan estrategias de resolución de problemas juntas.

Una vez que hayan comentado cómo sus hábitos competitivos no la ayudan (por ejemplo, no disfruta los juegos cuando está alterada o se enoja cuando pierde), pueden trabajar en conjunto para crear formas de controlar su conducta. Al pedirle que establezca una meta, arma un plan, síguelo y discúte sobre su funcionamiento, fomentarás el autocontrol de tu niña. Algunas sugerencias incluyen:

- Ayúdala a crear un plan para ver cómo se manejará cuando comience a sentirse alterada o enojada al competir.
- Sugiere estrategias. Por ejemplo, aliéntala a respirar profundo tres veces antes de responder cuando está enojada.
- Elabora una oración que pueda repetirse a sí misma para ayudarla a enfocarse y lograr el control de sus emociones.
- Pídele que se pregunte cosas en el momento como: “¿Esto es algo pequeño o grande? ¿Vale la pena enojarse por esto? ¿Cómo puedo hacer que sea más divertido?”

Asegúrate de hablar con ella para debatir las estrategias que ha intentado. Sigue intentando diferentes ideas para descubrir cuál funciona mejor. Cuando utiliza estrategias de resolución de problemas para lidiar con el estrés por su cuenta, se debería sentir más segura en su capacidad de calmarse y controlar sus sentimientos al usar la habilidad del Enfoque y el Autocontrol.

Daryl Rock, superintendente de Harlem Children’s Zone en la Ciudad de Nueva York, resalta la importancia de cometer errores al aprender en la escuela:

“Le damos a los niños la libertad de cometer errores. Les enseñamos que errar no es una forma de definir quiénes somos, sino de identificar lo que no sabemos y en lo que te necesitamos esforzarnos más. Cuando los niños comprenden eso, no son reacios a intentar todo, porque si erran, no es un reflejo de quienes son. Simplemente les dice, “Esta es un área en la que hay que trabajar”.”

3

Elogia los esfuerzos de tu niña.

Los niños están más dispuestos a asumir riesgos y ser persistentes cuando se elogian sus esfuerzos, no su capacidad. Estás ayudando a tu niña a aprender a motivarse para mejorar por su propio bien, en vez de hacerlo por los elogios de los demás.

- En vez de decirle: “Eres muy inteligente” o “Eres muy buena en los deportes o juegos,” reconoce cuán duro ha estado trabajando: “Has trabajado muy duro para mantenerte tranquila cuando peleaste con tu amiga sobre quien seguía”.

- Habla con ella sobre su “marca personal”. Según el investigador Craig Ramey de Virginia Tech Carilion School of Medicine and Research Institute, esta idea anima a los niños a trabajar en pos de su propia mejora, en vez de ganar o superar a otros niños. Pídele que identifique su propia meta para su “marca personal” al jugar juegos y realizar pruebas.
- Piensa en tu comunicación verbal y no verbal con tu niña. Si tu niña siente mucha presión por tener un buen desempeño, es más probable que se sienta presionada y se frustra, en vez de usar el razonamiento. Dale abrazos, sonrisas y palabras de aliento, tanto cuando tiene éxito y cuando tiene dificultades.
- Muéstrale cómo respondes a circunstancias frustrantes: “Me sentí muy decepcionada que no conseguí el ascenso en el trabajo, pero voy a trabajar duro hasta volver a intentarlo”.

4

Realiza juegos cooperativos para fomentar el Enfoque y el Autocontrol.

Si bien es importante animarla para que trabaje las dificultades al jugar juegos competitivos, también es importante darle la oportunidad de jugar juegos que requieren de la cooperación y no la competencia. Algunas ideas son:

- Anímalas a que ella y sus amigas creen una estructura con objetos de la casa y materiales reciclados.

Esta tarea requiere que se enfoque en su meta, use un pensamiento flexible para crear una idea original y controle sus acciones mientras trabaja con otros para lograr una meta.

- Sugiere que tu niña y sus amigas interpreten una de sus historias favoritas. Pídeles que busquen disfraces y otros elementos para ayudarlas a relatar la historia. Las niñas pueden elegir diferentes roles y luego montar la obra para una audiencia. Tu niña debe usar su atención, memoria, pensamiento creativo y autocontrol mientras trabaja en equipo.