

Día del deporte: El éxito, el fracaso y el futuro de los niños

●Emma tiene 10 años, está trabajando en una tarea de matemáticas que le mandaron del colegio. No logra entender el problema y se enoja, arruga el papel, lo tira, se pone a llorar, grita y dice: “odio las matemáticas, soy pésima para eso, soy tonta”.

Lo que le pasa a Emma -nombre de niña más inscrito en Chile en el año 2024- es cada vez más común entre niños, niñas y adolescentes. Tras la pandemia hubo un aumento significativo en problemas conductuales en los niños, especialmente en ámbitos socioemocionales. Han aumentado síntomas como tristeza, desgano, irritabilidad, cambios de apetito y alteraciones de sueño.

La Encuesta Nacional de Monitoreo de Establecimientos de Educación en Pandemia, en noviembre de 2022, reveló que un 24% de los establecimientos declaró que la “motivación y el bienestar emocional” de sus estudiantes era uno de los desafíos más importantes.

Volvamos a Emma. La niña empieza a asistir a una escuela de hockey sobre césped cerca de su casa. Ahí también tiene dificultad para regular sus emociones, sin embargo, los profesores

están capacitados para apoyar dicho proceso, validando sus emociones, implementando técnicas de calma y de reforzamiento positivo. Además, sus padres empiezan a participar en talleres de Parentalidad Positiva, para poder utilizar las mismas técnicas en la casa. No es fácil, Emma se frustra al no entender bien las reglas del juego y no poder anotar puntos para su equipo.

Pero, así es el deporte: inherentemente incluye momentos de éxito y fracaso y la experiencia constante de ambas puede ser considerado como un “entrenamiento emocional”. Si a esto le sumamos el trabajo en equipo, el hecho de compartir experiencias con pares; la disciplina, ya que los juegos tienen reglas que deben cumplirse; y, la aplicación de estrategias de regulación emocional -como técnicas de respiración- el resultado puede ser bastante exitoso.

Este domingo 6 de abril celebramos el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo, fecha que nos da una oportunidad excelente para recalcar la importancia de la actividad física como plataforma formativa, especialmente en el plano de las habilidades socioemocionales. Un niño o niña con una base sólida en esta materia está mejor preparado para enfrentar la adversidad, resolver problemas e interactuar con otros, habilidades fundamentales para su futuro. No los dejemos a la deriva, apoyemos el desarrollo de sus vidas.

*Rosario Donoso, directora de Deportes Fundación Luksic*