

Cómo ayudar a nuestros hijos

Como continuación de los artículos “Cómo ayudar a nuestros hijos antes y durante la competición” –en los que se hacía énfasis en intentar darles confianza y, sobre todo, ayudarles a que no se presionaran con el resultado y se centraran en jugar al golf–, vamos a tratar ahora, en el segundo de los dos últimos artículos de este tema, sobre cómo podemos ayudarles después de disputar la competición propiamente dicha, cuando el trabajo, todavía, no ha concluido, ni muchísimo menos.

Momento de reflexión: escucha con interés y pregunta

Una vez que ya sabemos el resultado, y que nuestro lenguaje emocional no se ha visto alterado por la noticia del resultado, buena o mala, es cuando llega el momento de ayudar a nuestros hijos/as a reflexionar sobre la competición, a que *aprendan por ellos mismos* a realizar una evaluación lo más objetiva posible y que después se verá completada con la evaluación de su entrenador.

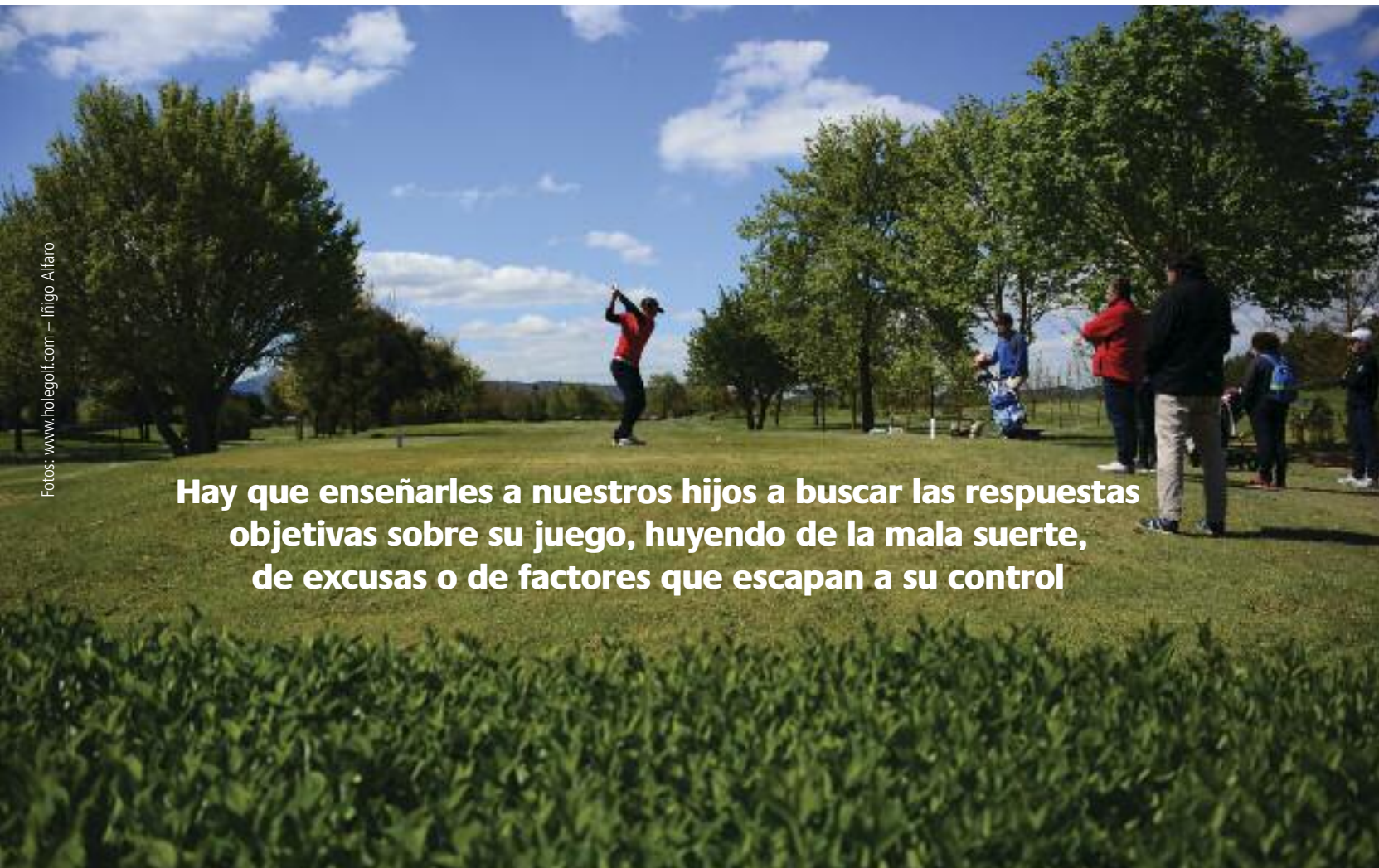
Esta reflexión no pasa, como decíamos en el número anterior de esta publicación, por instruir a nuestro hijo con nuestras reflexiones, nuestras opiniones y nuestra sabiduría golfística, sino que pasa por *escuchar* las reflexiones de nuestros hijos, pasa por ayudarles a que *se hagan las preguntas oportunas* que les ayuden a sacar buenas conclusiones, pasa por enseñarles a buscar las respuestas objetivas huyendo de la mala suerte, de excusas o de factores que escapan a su control.

tras la competición (y II)

Y todo esto, *escuchando con verdadero interés, sin juzgarles, sin recriminaciones, ni auto-críticas*, en un tono emocional tranquilo y moderado en el que el diálogo constructivo sea el protagonista de la situación. Soy consciente de la dificultad de llevar a cabo todo esto, sobre todo cuando nuestro hijo/a está en plena adolescencia y con sus emociones a flor de piel, como suele ser habitual después de terminar de jugar. Por ello, es muy importante encontrar un buen

momento para tener este diálogo, y no querer *avasallarle* con preguntas, que aunque sean pertinentes y muy buenas, si no se realizan en el momento adecuado, las pueden interpretar como un interrogatorio en tercer grado. El momento ideal para ayudar a reflexionar a nuestros hijos/as sobre su rendimiento en la competición es cuando ellos, y por supuesto nosotros, estemos emocionalmente en calma y con ganas de hablar sobre la competición. Dependiendo de nuestros hijos y de nosotros,

este momento puede que llegue según nos montamos en el coche de vuelta a casa o puede que llegue a los 100 kilómetros o al día siguiente. Debemos de respetar el deseo, o no, de nuestros hijos de hablar sobre lo que ha ocurrido en la competición. Pero, qué pasa cuando ese momento parece que nunca llega y a nuestro hijo no le gusta hablar con nosotros de lo que ha pasado. Pues la primera pregunta que debemos de hacernos es por qué no quiere comentar con nosotros la competición.



Hay que enseñarles a nuestros hijos a buscar las respuestas objetivas sobre su juego, huyendo de la mala suerte, de excusas o de factores que escapan a su control



Hay que escuchar con verdadero interés, sin juzgarles, sin recriminaciones ni autocríticas, en un tono emocional tranquilo, moderado y constructivo

Diálogos constructivos en todo momento

Si es porque, cuándo lo ha hecho, nos ha costado mantener un diálogo constructivo y ha derivado en situaciones tensas o molestas para ambos, deberemos de intentar mejor en esta faceta y demostrarle que sí podemos hablar de la competición de forma constructiva.

Si este no es el caso, y simplemente es que nuestro hijo/a es muy reservado y no es dado a compartir emociones, sentimientos o pensamientos con nosotros, entonces podemos intentar forzar un poco el diálogo, comenzando, por ejemplo, con anécdotas nuestras de cómo nos sentimos y qué hacemos cuando en nuestro trabajo las cosas no nos salen como nos gustaría.

“Sabes, cuando en el trabajo algún proyecto se me cruza o no me sale cómo me hubiera gustado, me siento... y después intento ver qué es

lo que podría haber hecho mejor o qué he aprendido de los errores que he cometido, y al final me sirve de lección para el siguiente proyecto”, es una de las opciones a decir.

Este monólogo debe de ser lo más breve posible, ya que el objetivo no es contarle una batallita nuestra, sino que es enlazarlo con la situación que está viviendo nuestro hijo en ese momento, por ejemplo: “a ti hoy no te han ido demasiado bien las cosas, y me imagino que te sentirás más o menos del mismo modo a como yo me siento cuando algo no me sale bien...”. Ese momento es bueno para hacerle alguna pregunta poco incisiva y general que pueda dar pie a comenzar el diálogo, por ejemplo: “supongo que ahora igual estás pensando en qué cosas han fallado o qué podrías haber hecho para hacer menos golpes...” o alguna otra cosa similar.

En estos momentos es muy importante dejar silencios que inviten a nuestro hijo a rellenarlos, es muy importante para el éxito de la “operación” mostrarse muy cercano y comprensivo, haciéndole sentir que estamos con él, que sabemos lo que siente cuando las cosas no le salen porque a nosotros nos sucede lo mismo, huyendo del enfado o de las regañinas.

Debemos hacerles saber que si nos sentimos en esos momentos decepcionados no es por el mal resultado, sino porque él, nuestro hijo, está decepcionado. Si no estamos contentos es porque él, nuestro hijo, no está contento. A nosotros, como padres, el resultado no debe de marcarnos nuestras emociones, sino lo que determina nuestro estado emocional son las emociones de nuestros hijos, *estar en sintonía* con ellos, pero siempre con intensidad moderada.

Preguntas para la reflexión

Antes de ayudar a nuestros hijos a reflexionar y a que aprendan a realizar una evaluación lo más objetiva posible, es importante hacerles ver la importancia de realizar una buena evaluación.

La experiencia no es otra cosa que lo que se va aprendiendo de los acontecimientos que nos van sucediendo. Si no nos paramos a reflexionar sobre lo que nos va sucediendo, es muy fácil que no aprendamos nada o que las conclusiones a las que lleguemos no sean las más acertadas posibles, por lo que no acumularemos toda la experiencia que podríamos si hubiéramos dedicado un poco de tiempo a reflexionar tranquilamente.

Una vez que haya quedado claro el objetivo de reflexionar y evaluar la competición es cuando podemos ayudarle a que se haga las preguntas que mejor le van a venir *para que*

sea él mismo quien saque *sus propias conclusiones en vez de darle las nuestras*.

Tiene que ser consciente de que el objetivo de estas preguntas no es que nos den explicaciones, ni rendirnos cuentas de lo que ha pasado, sino que es, simplemente, para que en la siguiente competición pueda jugar mucho mejor y disfrutar mucho más de la competición. ¿Qué es lo mejor que has hecho hoy, qué es lo que más te ha gustado de hoy? Intentar que al menos nos digan tres cosas que hayan hecho bien. Cuéntame el mejor golpe que has dado. ¿Qué crees que podías haber hecho mejor? ¿Qué crees que deberías de entrenar más para que en la próxima competición vaya mejor o mejor aún (en el caso de que el resultado haya sido bueno)? ¿Qué vas a hacer distinto a hoy en la próxima competición? ¿Qué has aprendido hoy?

Lo recomendable es comenzar por preguntas

que destaquen los aspectos positivos y las cosas que han hecho bien ya sea de swing, en alguna faceta del juego, estrategia, mental, etc.

Cuando estemos en esta fase de diálogo constructivo, lo mejor es simplemente escuchar e *interesarnos por lo que dice y siente*, no entrar en puntualizaciones a sus comentarios o decirle que eso no es así.

En todo caso, formularemos otras preguntas a la luz de sus comentarios que le ayuden a *que sea él mismo quien descubra las puntualizaciones* o que sea él mismo quien se dé cuenta de que no está llegando a las conclusiones acertadas, pero siempre deberá de ser él mismo quien se dé cuenta de todo ello en vez de *ser nosotros quienes queremos imponerle nuestra visión de las cosas*. ✓

Por Oscar del Río
Psicólogo Deportivo RFEF