

Pitiüses

Yolanda Cuevas Ayneto

Psicóloga clínica, de la salud y del deporte. Yolanda Cuevas abre el ciclo La Aventura de Educar en Familia con la conferencia 'Por un deporte con valores entre todos'. La experta defiende que los niños experimenten con los deportes y practiquen aquéllos que les gusten, aunque tengan talento para otros. Anima a desterrar «todo lo relacionado con la comparación, la humillación y la presión» y a apostar por el respeto, el disfrute y valorar el rendimiento.

«Los niños abandonan el deporte por la presión de sus padres»

► Cuevas pronuncia mañana a las 19.30 horas la conferencia 'Por un deporte con valores entre todos' en el Palacio de Congresos de Santa Eulària

Nieves García Gálvez
EIVISSA



■ La psicóloga, experta en salud y deporte e instructora de *mindfulness* Yolanda Cuevas abre mañana la novena edición del ciclo de conferencias La Aventura de Educar en Familia que organiza el departamento de Servicios Sociales de Santa Eulària. Cuevas defiende que el deporte es «una buena herramienta, un buen escenario para promover valores que empiezan en casa y siguen en el colegio» y subraya que para ello es necesaria «la unión de todas las personas».

■ **Su conferencia se titula 'Por un deporte con valores entre todos'. ¿Cuáles son los principales valores que debe promover el deporte en los niños?**

■ Aunque cada persona puede tener una escala de valores diferente y cada club puede elegir abanderar unos, nosotros hablamos de respeto; paciencia; de saber gestionar el error y dar valor al disfrute por encima de ello; de la responsabilidad; de dar valor al rendimiento y no a los resultados y, por supuesto, de la generosidad, el compañerismo y toda la parte de compromiso y pertenencia.

■ **¿Cuáles son las actitudes que tenemos que desterrar?**

■ Evidentemente la violencia, tanto física como verbal. Y todo lo relacionado con la comparación y la humillación y con la presión. Muchas veces los padres proyectan en sus hijos las carencias o ilusiones que hubieran tenido y está demostrado que eso al final amarga el deporte a los niños. Y una de las causas por las que abandonan el deporte es esa, por la presión. Por otro lado, no respetar al entrenador. No se puede intentar suplirlo o hacer de segundo entrenador. Y por supuesto hay que desterrar los grupos de *whatsapp* de padres que se usan como vía de crítica del entrenador, de lo que los niños se enteran y que es el germen para que el día de mañana lo hagan con sus grupos de amigos. Actitudes de crítica o *bullying* en las redes pueden empezar desde estos momentos.

■ **Relaciona todas esas actitudes negativas con los padres. ¿Dan un muy mal ejemplo a sus hijos?**



Cuevas apuesta por dar valor al rendimiento y no a los resultados. IMAGEN CEDIDA POR YOLANDA CUEVAS

■ Pues desgraciadamente... A ver, siempre decimos que los que lo hacen mal siempre se oyen más que los que lo hacen bien. En las noticias siempre saldrá el padre que ha agredido a un entrenador, a un árbitro o incluso a un menor, o que lo alienta. Porque muchas veces el

problema no está en quien grita, que también, sino en las personas silenciosas que dan ánimos o no frenan a los que son capaces de gritar o insultar. Esto los niños lo ven... ■ **Y lo copian.**

■ Es que lo que no pueden pretender los padres es hacer un 'kit kat'

y decir: 'Esto lo hago yo, que soy tu padre, pero tú no'. El cerebro no funciona con lo que dices sino con lo que haces. Y son un espejo, sobre todo a edades tempranas. Entonces luego reproducirán esos comportamientos y se ven en el colegio, en los recreos.

■ **Hablaba también de las personas silenciosas.**

■ Hay otro perfil de padres que no son los que agreden o humillan, pero pierden las formas de manera más silenciosa. Esa crítica por debajo; la crítica sobre el entrenador directamente al niño; el no promover el compañerismo, la generosidad, el compromiso o el compartir sino decir: 'Tú aléjate de los demás y tira con el balón que quien tiene que meter gol eres tú'. Esto no permite que te alegres de las cosas de los demás sino que el foco está en ti y luego nos quejaremos de niños egoístas, que sólo piensan en ellos.

■ **Hacía referencia a la frustración de los padres, a lo que ellos habrían querido ser o conseguir. ¿En eso radica su actitud hacia el deporte de sus hijos?**

■ Creo que por un lado es eso, la idea de: 'Yo no lo logré, a ver si mi hijo lo consigue'; un poco, vivir sus éxitos como míos. Y por otro, como vivimos en una sociedad en la que se quiere todo ya, lo que fomento en mis hijos es que los resultados tienen que ser ya. Pero la vida no es así. La tecnología, los 'me gusta', los *emails*, el *whatsapp*, todo hace que nos podamos enterar de todo tan rápido que se desentrena la capacidad del cerebro para la espera, la paciencia. Siempre pongo el ejemplo de los dibujos animados: antes había que esperar una semana para ver el siguiente capítulo y ahora los padres descargan no sé cuántos y ya no hay paciencia ni nada; o cuando se va a un sitio y están con el móvil o la *tablet* porque si no, se aburren. El deporte es un escenario más y yo quiero que mi hijo consiga las cosas ya y si no lo hace, echamos balones fuera.

■ **Se echa la culpa...**

■ O es problema del entrenador o es que no sacas a mi hijo o es que tendrías que darle más oportunidades... ¿Y qué hacen muchos niños? Abandonan. O cambian de equipo o de deporte. Como no destacan en uno, vamos a picotear en otro. Y eso crea una sensación en el niño de que no sirve para nada, que nunca se le han dado bien las cosas. Pero no es así; es que no se le ha dedicado tiempo suficiente y el cerebro no se ha adaptado a ello.

■ **¿Cómo hay que gestionar la competitividad, que está tan a la orden del día en el deporte?**