

MÓDULO 2

**POR QUÉ NO ES
BUENA IDEA
CASTIGAR SIN
DEPORTE**

DOCENTE: MARÍA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

INTRODUCCIÓN

TEMA: Por qué no es buena idea castigar sin deporte. Alternativas y recomendaciones.





VÍDEO

Lección online sobre por qué
no es buena idea castigar sin
hacer deporte.

INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar el tema queríamos dejar claro que los estudios deben ser la prioridad cuando hablamos de población infantil y adolescente. Los menores deben tener una formación y deben tratar de no abandonarla por muchas expectativas futuras que se tengan de dedicarse al deporte de manera profesional.

Nunca se sabe las vueltas que puede dar la vida y es mejor tener unos estudios que te aseguren que tarde o temprano puedes buscarte un futuro fuera del deporte. Tampoco debemos obviar que los deportistas de élite suelen retirarse cuando aún son jóvenes. Y no son pocos los casos que se encuentran desorientados, sin estudios y sin trabajo, y con dificultades para poder incorporarse al mercado laboral por no tener una formación previa.

Por eso, las familias deben tener claro que lo mejor es que sus hijos e hijas aprendan a compaginar estudios y deporte sin abandonar los primeros en favor del segundo.

Una vez hecha esta aclaración, en este tema veremos cuáles son los beneficios psicológicos y sociales de la práctica deportiva, qué es el castigo y explicaremos por qué no se debe usar el deporte como herramienta de castigo.

Beneficios sociales y psicológicos de la práctica deportiva

Practicar ejercicio físico aporta numerosos beneficios a nivel físico. Pero hoy en día, se ha visto que existen muchos otros efectos positivos que son de carácter psicológico y social. Y es en estos donde nos vamos a detener a continuación.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



Felicidad

Cuando practicamos ejercicio físico nuestro cuerpo libera endorfinas, que son las sustancias encargadas de producir la sensación de felicidad. Obviamente esto no quiere decir que simplemente por practicar ejercicio los niños vayan a ser más felices pero sí que es cierto que estarán ayudando a su cuerpo a favorecer ese estado. De hecho, este es uno de los motivos por el que a las personas que tienen trastornos del estado de ánimo como puede ser la depresión, se les suele recomendar realizar algún tipo de deporte: no sólo sirve como distractor sino que además ayuda a aumentar la sensación de bienestar.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

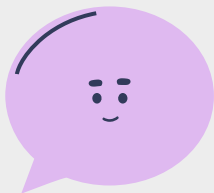
Al ir cumpliendo los objetivos que se van marcando, los niños se irán sintiendo cada vez más capaces de hacer cosas y más a gusto consigo mismos, más orgullosos y se valorarán más. En resumen, aumentará su autopercepción y su autoconfianza. Eso, sumado a la sensación de bienestar psicológico y físico que hemos dicho que aporta la práctica deportiva, hará que vayan mejorando la percepción que tienen de sí mismos y por lo tanto, su autoestima.



**Mejora de
autoestima y
autoconfianza**



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



Estrés

En primer lugar, el realizar una actividad de ocio en su rutina diaria les ayuda a que al menos, durante el tiempo que la están realizando, puedan distraerse y olvidarse de todas aquellas situaciones o tareas que durante el día les generan agobio y malestar. En segundo lugar, les ayuda a eliminar toda esa tensión muscular que el estrés suele hacer que se acumule en el cuerpo.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Por un lado, liberan tensión y se relajan y, por otro, añaden el cansancio de realizar una actividad física lo que favorece el sueño, siempre y cuando la actividad sea de intensidad moderada. Si es de intensidad alta y tiene un componente elevado de estrés (por ejemplo, una competición), el cuerpo se sobre activa y no se relaja hasta pasadas varias horas de la realización de la actividad, por lo que si está próxima la hora de acostarse puede dificultar la conciliación del sueño. Por ello, se recomienda que las horas de competición en los menores sean siempre por la mañana o a primera hora de la tarde, para facilitar que luego tengan tiempo de relajarse de cara a un mejor descanso nocturno.



Descanso



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Según un estudio de 2017 de la Universidad de Granada, el ejercicio físico favorece la generación de neuronas. Parece ser que los menores que practican ejercicio tienen más cantidad de materia gris (que es la parte del cerebro que se encarga del pensamiento y el razonamiento) que los que llevan una vida sedentaria.

Además, cuando hacemos deporte, se produce una mayor oxigenación del cerebro, lo que ayuda a mejorar funciones cerebrales tales como la memoria, la atención y la concentración.



Descanso



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



Interacción social

Ya sea practicando un deporte de equipo o un deporte individual, los niños suelen formar una red de amigos y conocidos. Además, generan un sentimiento de pertenencia a un grupo (que puede ser un equipo, un club, una escuela) que hace que cuenten con una red de apoyo fuera de su familia, lo que es fundamental para favorecer su autonomía. Igualmente, ese sentimiento de respaldo y cohesión hace que se sientan más valiosos, lo que influye positivamente en su autoestima.



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Los escolares con una vida activa suelen tener un mayor rendimiento que los que llevan una vida sedentaria. Esto se debe a que, entre otras cosas y como hemos visto en los puntos anteriores, están más fuertes y activos, suelen tener un estado de ánimo más positivo, una mayor autoconfianza, suelen descansar mejor y sus capacidades, tales como la concentración, la memoria y la atención están más desarrolladas.



Productividad en la escuela



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS



Hábitos saludables

Proporciona la posibilidad de desarrollar hábitos saludables relacionados con el deporte (alimentarios, de sueño y de higiene) y evitan otras conductas que no lo son (ingerir alcohol, fumar, etc.).



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS


Desarrollan valores personales como por ejemplo:

- *Respeto a los demás.
- *Trabajo en equipo.
- *Compromiso.
- *Ambición sana.
- *Cooperación.
- *Solidaridad.
- *Autonomía.
- *Responsabilidad.
- *Saber aceptar el éxito y el fracaso.
- *Tolerancia.



Valores





Como sabemos, los valores y los hábitos, no son innatos. Se van aprendiendo a lo largo de la vida, principalmente en los primeros años. La forma fundamental de adquisición es mediante la observación y la imitación. Por eso, las personas adultas que rodean a los menores (familia, profesorado, cuerpo técnico, jueces y árbitros) juegan un papel fundamental en ese proceso. Son los que deben ayudar a transmitir esos valores y hábitos saludables actuando como modelos y dando ejemplo con su conducta.

Por otro lado, también es cierto que es necesario conocer las limitaciones de cada menor para poder ajustar el plan de entrenamiento/competición a sus posibilidades, de forma que la práctica de actividad física sume y no perjudique. Porque todos estos beneficios de los que estamos hablando se producen cuando la actividad es llevada correctamente. Si no es el caso, esos efectos positivos no aparecerán o incluso pueden provocar efectos negativos tales como:

EFECTOS NEGATIVOS

Si se les aplica un plan de entrenamiento que esté por encima de sus posibilidades, tanto el propio esfuerzo físico como el estrés de la situación pueden favorecer la aparición de lesiones.



**Provocar
lesiones
físicas**



EFECTOS NEGATIVOS



**Afectar mal a
la autoestima y
autoconfianza**

Si les exigimos por encima de sus capacidades reales y ellos sienten que no son capaces de llegar a lo que se les pide, pueden perder la confianza en sí mismos, empezar a sentirse mal y dejar de valorarse.



EFECTOS NEGATIVOS

Interferir en la gestión adecuada de situaciones de éxito y de fracaso (y provocar una baja tolerancia a la frustración). Si no se les ayuda a gestionar las emociones correctamente y lo que se les transmite es que lo importante es la victoria y no tanto el disfrute de la actividad; si no se les enseña que el error es parte del juego y que, además, es aceptable; cada vez que pierdan les será muy difícil asimilar la situación y se sentirán frustrados. Igualmente, cuando ganen verán al oponente como alguien inferior y será más fácil que desarrollen conductas que tiendan a humillar al contrario.



Provocar baja tolerancia a la Frustración



EFECTOS NEGATIVOS



Desarrollar ambición no sana

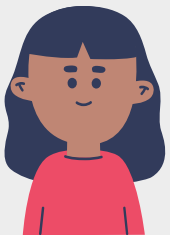
Muy relacionado con lo anterior. Cuando el entorno del menor le exige constantemente resultados, cuando le transmite que lo único importante es ganar, si no le valora cuando pierde y le regaña porque no lo ha hecho “bien”, el niño o la niña puede llegar a hacer todo lo posible por ganar, justificando cualquier tipo de conducta, sea cual sea, que le ayude a llegar a conseguir la victoria, aunque esto signifique humillar, hacer trampas, manipular, etc.



¿QUÉ ES EL CASTIGO?

El castigo es una técnica que se utiliza cuando queremos reducir o eliminar una conducta.

Vamos a ver brevemente los diferentes tipos que existen:



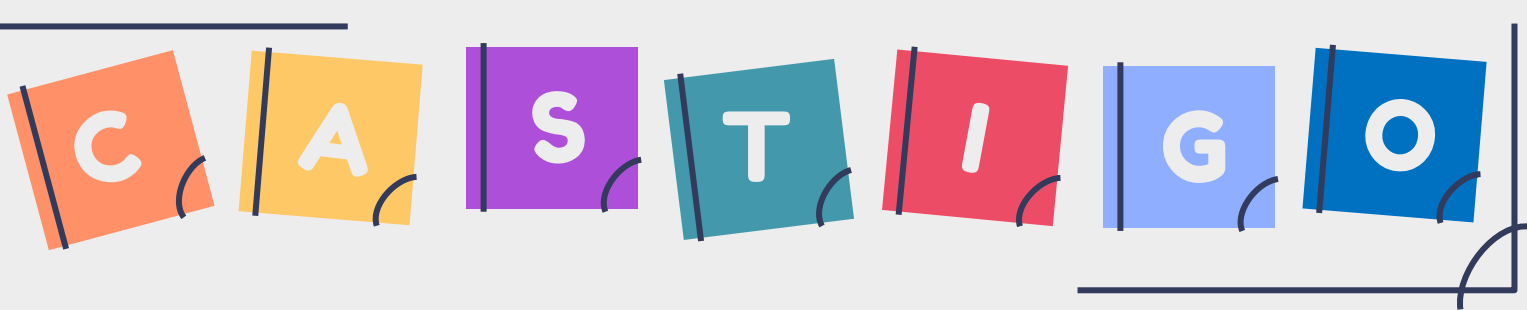
Positivo


Consiste en proporcionar a la persona algo que le resulte desagradable o que no sea de su gusto cuando lleve a cabo una conducta no deseable. Por ejemplo, darle un grito.



Negativo

Consiste en quitar a la persona algo que le guste o le resulte agradable. Ejemplo, no ver la televisión.





Uno de los aspectos discutibles del uso del castigo es que el cambio que produce suele estar basado en el miedo y no en un verdadero cambio en la actitud de la persona que lo recibe. Además, no suele ser efectivo a largo plazo ya que pierde fuerza cuando se aplica de forma reiterada.

Otro efecto negativo cuando se usa de forma incorrecta es que puede provocar que baje la autoestima de la persona que recibe el castigo. Si no se le explica cuál es la conducta adecuada que debe aprender y simplemente se le regaña por lo que está haciendo mal, o bien se le explica lo que debe hacer pero no lo entiende, acabará generando una sensación de malestar por recibir constantemente reproches pero no saber cómo actuar correctamente. Se sentirá mal consigo misma por no ser capaz de cumplir la demanda que se hace de ella.

**¿POR QUÉ NO
SE DEBE
CASTIGAR SIN
DEPORTE?**



CONCLUSIONES

Una vez visto este punto y teniendo claros todos los beneficios que aporta la práctica deportiva, vamos a pasar al siguiente: por qué no se debe usar el deporte como herramienta de castigo.

Cuando volvemos a la rutina después de las vacaciones de verano, solemos venir con las pilas cargadas, con energías renovadas. Es un poco como el inicio de año en el que nos marcamos nuevos propósitos para el curso escolar que comienza. Y eso nos pasa a todos, técnicos, padres... y también a los niños que prometen que ese año van a sacar buenas notas, se van a organizar mejor, etc. Por eso, al principio de temporada hay una participación y asistencia elevada a los entrenamientos y a las competiciones pero conforme va avanzando el año el número se va reduciendo.

Esto se debe a que, conforme avanza el curso escolar, los niños van teniendo mayor cantidad de deberes y exámenes, llegan las bajas calificaciones, mal comportamiento, se van cansando más, esos buenos propósitos de inicio de curso se van diluyendo... y como medida para intentar corregir esta situación, muchos padres toman la decisión de castigar a sus hijos sin asistir a las competiciones o directamente los retiran del deporte para que dediquen más tiempo a los estudios.

Sin embargo, esta no es la mejor opción y vamos a ver por qué:

CONCLUSIONES

1. En primer lugar, hay que analizar la situación detenidamente. Cuando se aplica el castigo éste tiene que estar relacionado con la conducta que genera el problema y la mayoría de las veces, el que el niño o niña practique deporte no es el motivo por el que suspende, sino porque no le gusta lo que hace, no consigue concentrarse, se distrae o no gestiona bien el tiempo.
2. Estaríamos privándoles de los beneficios que aporta el hacer ejercicio (y ya hemos visto antes que eran muchos). No debemos olvidar que practicar deporte es un hábito saludable y, por lo tanto, los niños deberían tenerlo dentro de su rutina como una actividad más (como puede ser lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes o comer fruta y verdura, etc.). El problema, es que muchas veces olvidamos este punto porque los niños se divierten practicándolo y lo equiparamos con otras actividades lúdicas como jugar a la consola o ver la tele. Y por eso, es tan tentador usarlo como castigo.

CONCLUSIONES

3. En tercer lugar, hay que tener en cuenta que cuando un niño elige practicar deporte, adquiere una serie de compromisos y obligaciones. Si, cuando surgen dificultades lo desapuntamos, estamos transmitiéndole que no pasa nada por no asumir esas responsabilidades y que el deporte, al fin y al cabo, no es importante. Sin embargo, son esos momentos los que se pueden aprovechar para enseñarles valores como el compromiso y la responsabilidad. Debe entender que a principio de temporada él tomó una decisión y se comprometió a una serie de cosas que debe cumplir. Pensemos que a lo largo de su vida va a tener numerosas obligaciones y qué mejor momento que ahora para que vaya aprendiendo esos valores y a gestionar su tiempo para poder atender todas esas responsabilidades.
4. Y, justamente, la gestión del tiempo es el tercer punto que a destacar. Mejor que quitar a los niños de las actividades deportivas o reducirles las horas que las practican, vamos a ayudarles a gestionar su tiempo para que puedan hacer las dos cosas. Para ello, no nos limitemos a decirles “no sabes organizarte”, “echas muchas horas y no las aprovechas” mejor enseñémosles cómo hacerlo. Muchos niños se sienten frustrados porque quieren hacerlo mejor pero no saben cómo. Sólo saben qué es lo que no deben hacer pero no se les dice lo que sí. Para ayudarles, se les puede enseñar a hacer un horario para que organicen su día a día.

CONCLUSIONES

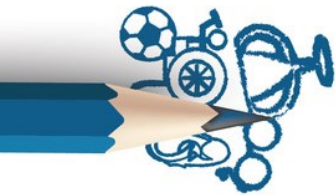
Además, hay que hablar con ellos para ver si tienen dificultades a la hora de seguirlo y hay que llevar cierta supervisión y evitar que tengan distracciones a mano. Si los dejamos solos en una habitación durante 3 horas rodeados del ordenador, el móvil, la consola, etc. por mucho que le insistamos en que estudien, es muy probable que no dediquen todo ese tiempo a hacer los deberes y se distraigan con alguna de las otras opciones.

Hoy en día hay una oferta muy grande de actividades extraescolares y resulta muy tentador ocupar todo el tiempo libre de los niños con ellas. Pero hay que tener en cuenta una cosa: es igual de perjudicial no hacer nada y estar todo el día tirado en el sofá, jugando a la consola o viendo la tele que tener todo el día ocupado con actividades. Vamos a tratar de equilibrar la balanza, no olvidemos que son niños y no pueden tener una jornada de trabajo similar a la de un adulto, por muy tentadoras que resulten las actividades que nos ofrecen. Elijamos entre todas ellas, las que creamos que son más adecuadas a nuestros hijos, incluyéndole alguna que suponga la práctica de ejercicio físico y alternémoslas con espacios de ocio y tiempo de estudio.

CONCLUSIÓN FINAL

Para terminar, señalar que, como hemos visto en los puntos anteriores, es preferible no recurrir al castigo o hacerlo lo menos posible. Es mejor acompañar a los niños y supervisarles durante todo el curso para ver qué problemas van surgiendo e ir solucionándolos con ellos (no por ellos), que esperar a las sorpresas puntuales como por ejemplo, a que lleguen las notas, para tomar medidas.

Y si por cualquier motivo acabamos optando por la opción del castigo, busquemos al menos entre las múltiples opciones que tenemos a nuestro alcance (retirando internet, la consola, el móvil...) y no recurramos al deporte, que al fin y al cabo es el que les ofrece múltiples beneficios.



**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

