El gran evento deportivo que estamos viviendo me da pie a pensar que se requieren muchos valores y virtudes para practicar un deporte, pero pongo énfasis en la tolerancia a la frustración ya que es la capacidad de enfrentar las dificultades, errores o contratiempos sin rendirse ni perder la calma. Tanto en el deporte como en la vida familiar nos ayuda a crecer, fortalecer nuestro carácter y alcanzar nuestras metas.

Aquí te dejo mis 5Tips para educar a nuestros hijos en la tolerancia a la frustración.

Primero. Enséñales a ver los errores como oportunidades.

Cometer errores no es malo, es humano. Cuando perdemos un partido, fallamos en alguna tarea o no logramos algo a la primera, podemos sentirnos desanimados o con ganas de dejarlo todo por la paz.

Sin embargo, cada error nos puede enseñar algo valioso si tenemos la capacidad de hacer a un lado el enojo o la frustración para poder ver con claridad en dónde podemos mejorar o qué estrategia hay que seguir para conseguir la meta que nos fijamos.

En familia, es importante recordar además que equivocarse forma parte del aprendizaje cotidiano que nos ayuda al crecimiento personal.

Nuestros hijos aprenderán a ver los errores como algo natural, de lo que se puede aprender, si nosotros los tomamos así y les enseñamos con nuestro ejemplo como actuar correctamente cuando nos equivocamos.

Segundo. Que practiquen la paciencia y la perseverancia.

Los grandes logros no se dan de la noche a la mañana, son el fruto de un proceso que se lleva a cabo día con día.

En el deporte se necesita entrenamiento constante y en la vida pasa igual; para que nuestros hijos adquieran virtudes es necesario que las practiquen día con día hasta que se vuelvan un estilo de vida.

Enseñar a los hijos a seguir adelante a pesar de que los resultados tarden en llegar, o que no sean los esperados, forja el carácter y fortalece valores como la constancia, la disciplina y la responsabilidad, indispensables para lograr tener éxito en la vida cotidiana.

Tercero. Edúcalos en la inteligencia emocional.

En la actualidad esto está muy de moda por el ritmo de vida que llevamos ya que nos provoca sentimientos y emociones que se salen de nuestro control, provocando problemas y modificando nuestra dinámica familiar.

La frustración puede provocar enojo profundo, tristeza o impulsividad. Nuestros hijos no saben cómo reaccionar ante estas emociones por lo que, como papás, nos toca enseñarles también en este aspecto emocional. Y esto solo lo logramos con nuestro ejemplo.

Antes de responder, conviene respirar profundamente y pensar con calma. Esta actitud nos ayuda a resolver mejor los problemas y favorece una convivencia familiar más respetuosa y armoniosa. Y si lo proyectamos a la sociedad, también nos ayuda para tener relaciones más sanas.

Cuarto. Valora el esfuerzo más que el resultado.

Ganar siempre es agradable, pero lo más importante es dar lo mejor de uno mismo. Muchas veces nuestros hijos no lo comprenden y nosotros no les ayudamos a hacerlo.

Si les exigimos que saquen la mejor calificación sin comprender una falla, si nos burlamos de ellos cuando se equivocan y hacemos bromas que los hacen sentir mal o que los ponen en evidencia, si no permitimos explicaciones cuando han fallado en una tarea y solo les regañamos y les exigimos que lo hagan mejor, estamos fomentando que tengan poca tolerancia a la frustración.

Reconocer el esfuerzo, la dedicación y el compromiso ayuda a formar personas seguras de sí mismas, capaces de enfrentar los desafíos sin depender únicamente del éxito. Y lo podemos hacer con las palabras, con nuestras actitudes y con incentivos, dependiendo de la magnitud del caso.

Y quinto. Que sepan que en la familia tienen el mayor apoyo en la vida.

Las dificultades son más fáciles de superar cuando contamos con el cariño y la comprensión de quienes nos rodean.

Los errores no son fáciles de aceptar, pero en familia todo es más sencillo, así un partido perdido, un reconocimiento no obtenido o una tarea no terminada, cobijada por el amor y la comprensión se vuelven una oportunidad de crecimiento y un escalón para el éxito en la vida.

Una familia que escucha, anima y acompaña enseña a sus miembros a levantarse después de una caída y a desarrollar empatía hacia los demás.