



## Diario



Como todos los sábados, hoy he tenido partido. ¡Ha sido un día agotador! No porque hayamos perdido o me haya cansado mucho, sino porque aita y ama no me dejan en paz y el día antes siempre duermo fatal.

Me encanta el baloncesto, o me encantaba, no sé...; la verdad es que jugando en el recreo me lo paso bien, pero los entrenamientos y partidos ya no son lo mismo. ¡Y eso que no se me da mal! Igual está mal qué lo diga yo, pero la verdad es que soy bastante buena.

Esta semana ha sido un poco intensa: el jueves vi cómo aita y ama discutían con la entrenadora porque querían que jugase todo el partido y para colmo, se pasaron de jueves a sábado diciéndome todo el rato que me tenía que lucir más, que no pasara tanto el balón y que así igual me fichaba algún equipo.

Ayer viernes, llegué de la ikas y tardé un montón en bajar a la calle con mis amigas, jaita y ama habían comprado una pizarra! Querían que estudiase con ellos jugadas para anotar; por si fuera poco, en la mayoría iba yo sola "regateando" hasta lanzar a canasta... Yo no quiero desilusionarles, así que sonrei y "choqué los 5" con aita y ama, diciendo que el partido era nuestro.

Durante el partido había mucho ruido, pero aún así yo solo podía escuchar a mi aita que gritaba un montón. De hecho, le tuvieron que llamar la atención ¡Qué vergüenza pasé! Gritaba al árbitro por las faltas, a la entrenadora por los cambios, a mí para que recordara las jugadas. A todo esto, perdíamos de 2 y yo solo quería que se acabara el partido.

A 3 minutos de acabar, he tirado a canasta en lugar de pasar a mi compañera en la línea de triple, he fallado y he caído mal. No ha sido nada, pero le he dicho a la entrenadora que me he hecho daño en la rodilla y que no podía seguir. Me he pasado el resto en el banquillo. Aita y ama estaban muy tristes en la grada; ya no gritaban.

Mi equipo ha perdido de un punto, mi compañera está enfadada, mi entrenadora también y creo que he decepcionado a aita y ama. Sólo pienso en el martes y en que no quiero entrenar, creo que me voy a desapuntar.

# ¿Competir para ganar?

Hoy en día competir es un término que está muy presente en nuestra sociedad. Queremos tener éxito a toda costa y competimos para conseguirlo como sea. Desde la infancia valoran nuestro aprendizaje mediante exámenes que se puntúan del 0 al 10; esto fomenta la comparación entre el alumnado y favorece una mayor competitividad. Cuando nos hacemos mayores también tenemos que competir para seguir en nuestros puestos de trabajo, para acceder al mercado laboral o para destacar entre nuestras amistades.

Vivimos en un mundo en constante comparación. Competimos en el deporte, en el trabajo, en todo.

**“Lo esencial en la vida no es el éxito, sino esforzarse por conseguirlo.”**  
*(Pierre de Coubertin)*

Y parece que ganar es siempre el objetivo. ¿No era participar lo importante? La competitividad es una característica intrínseca a la especie humana pero hay distintas maneras de vivirla.

## Competitividad sana vs. competitividad insana

Podríamos hablar de una **competitividad sana** cuando está basada en nuestro esfuerzo por conseguir un objetivo que nos lleva a dar lo mejor de cada cual, a progresar, a buscar nuevas estrategias para superarnos, a descubrir y aprender de nuestros errores y a buscar nuevas soluciones para mejorar.

Alcanzar un determinado resultado no siempre está en nuestra mano. El éxito tiene que ver con factores internos pero también externos (el arbitraje en el deporte, una adversidad fortuita en el trabajo...) que pueden llevarnos a un mal resultado a pesar de nuestra buena actuación. Proponernos como meta el éxito en sí mismo, imponernos





“Debemos tener muy presente que perder no significa fracasar.”

como objetivo el resultado, puede generar estrés y frustración. En cambio, si nos centramos en el esfuerzo y la estrategia, estaremos desarrollando todo nuestro potencial.

El esfuerzo depende solo de mí. El resultado depende de mí pero también de muchas otras cosas que yo no puedo controlar. Si me juzgo por el esfuerzo, yo decido mi éxito. Si juzgo los resultados, estoy en manos de muchos otros factores, entre ellos el azar.

Por el contrario entendemos que la **competitividad insana** es aquella basada en obtener la victoria a toda costa, que, lejos de ayudarnos, nos genera estados



de insatisfacción, de estrés, y nos bloquea, porque cuando no la obtenemos sentimos un alto grado de frustración que a menudo expresamos en forma de agresividad, de quejas e incluso de desprecio por el resto. Esta competitividad nos lleva en ocasiones a comportamientos antideportivos o poco éticos, que poco dicen de nosotros y nosotras como personas.

Una competitividad empieza a ser negativa cuando queremos lograr nuestros objetivos individuales a cualquier precio, cuando en nuestro propio beneficio no respetamos ni nos importan las necesidades y los derechos de otras personas, cuando consideramos que nuestros logros son mayores por provocar envidias.

## Familia, reconocimiento y competitividad

El afán de cualquier niño o niña es hacer las cosas bien y demostrárselo a sus padres, madres y personas adultas de referencia, las personas cuya aprobación más necesita. A todo el mundo, incluidas las personas adultas, nos da satisfacción obtener éxitos o el reconocimiento por algo. Aquello que nos digan u opinen las demás personas nos influirá de un modo u otro; el reconocimiento de sus seres queridos ayudará a que niños y niñas desarrollen una actitud positiva, fortalecerá su autoestima, aumentará su autoconfianza y contribuirá a aumentar su deseo de contribuir y colaborar. El problema puede surgir cuando ganar se convierte en una necesidad y se transforma en un factor obsesivo y estresante para el niño o niña que le impide disfrutar de lo que está haciendo.

En la forma de vivir la competitividad de niños y niñas influye muchísimo el **papel de la familia**.

No hay nada más natural que expresar a nuestro hijo o hija lo maravillosa que nos parece, aplaudir cuando consigue subir al tobogán más alto, darle un buen abrazo cuando recoge su cuarto después de jugar o deshacernos en elogios cuando ha pintado unas flores hermosas.

Reconocer a alguien es apreciarlo por lo que es, confiriéndole un afecto que impulsa el crecimiento personal, pero que no coarta ni invalida. Es también querer con inteligencia, siendo capaz de validar a la otra persona por lo que es y no por lo que se desearía que fuera, evitando condicionar por las expectativas que tengamos depositadas en nuestros hijos e hijas.

Pero el reconocimiento puede llevar consigo un juicio de valor por nuestra parte. A veces esperamos que nuestros hijos e hijas se nos parezcan y

“El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse.”  
(Winston Churchill)

otras veces nos gustaría que fuesen aquello que no logramos ser: ordenadas, pacíficas, que les gusten las matemáticas o que tengan una especial facilidad para la música.

¿Quién no ha oído a padres o madres alardear de los éxitos y logros de sus txikis como si fueran los suyos propios? En alguna ocasión puede que hasta lo hayamos hecho nosotros y nosotras mismas: “que si aprendió a leer mucho antes que el resto de su clase”, “que es impresionante lo generosa que es para la edad que tiene y siendo hija única además” o que “es la más rápida y siempre gana todas las carreras”. Seguro que todos y todas “conocemos” a alguien con altas capacidades intelectuales destinado a ganar el Nobel, modificar el curso del cambio climático o conseguir llegar a Saturno.

“Se más, se mejor, se más grande de lo que has sido hasta ahora.”  
(Megan Rapinoe)



Si tendemos a compararles con sus amistades, si nos agobiamos en exceso al descubrir que otros niños o niñas saben hacer algo de lo que el nuestro o nuestra no es capaz, o si solamente le felicitamos cuando gana, les estaremos demostrando que medimos sus logros en función del resto, fomentando que compitan constantemente para complacerlos.

Por todo ello es importante desarrollar una competitividad positiva desde la infancia a través de:

- Compararse consigo y no con el resto. Siempre habrá alguien mejor que tú, pero lo importante es superarse.
- Valorar el esfuerzo y no sólo el resultado.
- Fomentar actitudes de cooperación y de ayuda a las demás personas.
- Enseñarle a aprender de los errores y no a 'castigarse' por ellos.
- Disfrutar de lo que hacen, independientemente del resultado.
- Adquirir valores como el trabajo en equipo, la deportividad, la disciplina o la importancia de una buena preparación.

## Algunas ideas para evitar una competitividad insana

Repítete a menudo que no es necesario ser el o la primera para disfrutar.

Premia el esfuerzo y la dedicación: son tan valiosos, o más, que el resultado.

Entre el sobresaliente y el suspenso hay notas intermedias: elógialas y enséñale a valorarlas.

Evita comentarios como: “está bien, pero sería mejor...”. Acentúan su tendencia al perfeccionismo.

Enseñale a buscar la mejora en sus tareas, no la perfección. El deseo de mejorar es algo muy positivo; la necesidad de ser perfecto, no.

Demuéstrale (con palabras, pero también con actos) que equivocarse no es una tragedia, sino una oportunidad para aprender y avanzar.

Revisa tu nivel personal de autocrítica, objetivos y expectativas. Los niños y las niñas copian el estilo familiar.

Evita educarle en la idea de que tiene que destacar en todo.

Acéptale tal como es, con sus cualidades y debilidades. Así le transmites seguridad y confianza.

Procura estar muy pendiente de sus sentimientos, emociones y pensamientos y anímale a expresarlos.

Motívale para que explore el mundo y aprenda a su ritmo, sin forzarle ni agobiarle.

## En definitiva...

Juguemos, compitamos por el arte de hacerlo, por la sensación interna que se deriva cuando ganamos, pero seamos conscientes que igual que hoy ganamos, mañana podemos perder y eso es algo que hay que aprender a tolerar. La competitividad nos la ha impuesto la sociedad, no hagamos de ello un reto constante en nuestras vidas. De vez en cuando tendremos que aprender a rechazar una competitividad negativa e innecesaria. No olvidemos nunca que el poder de elección es nuestro.



# Recursos



## [Guía para familias]

### Jugar en familia

Descubriendo los juegos cooperativos



[https://intered.org/pedagogiadeloscuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos\\_06CAST.pdf](https://intered.org/pedagogiadeloscuidados/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos_06CAST.pdf)

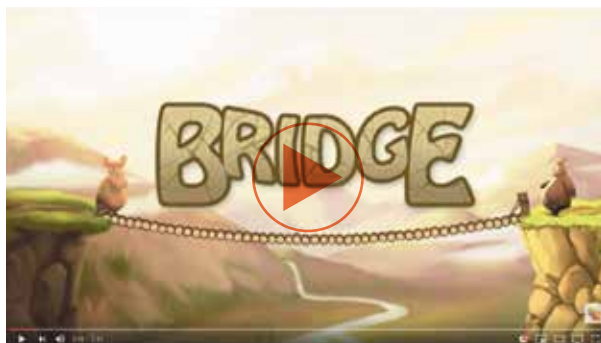


## Vídeos para educar a los niños y niñas en la cooperación

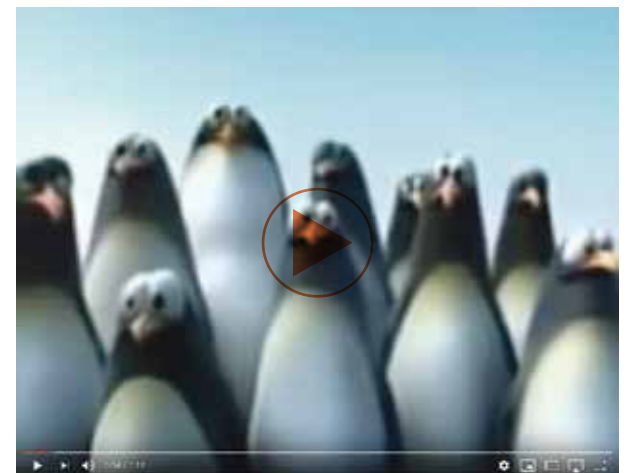


Francesco Tonucci

"La educación no puede ser competitiva sino cooperativa."



El puente



Cooperación



## [Juegos cooperativos]

Los juegos cooperativos son aquellos en los que prima la **diversión en equipo** sobre la competición. Lo más importante es la participación, siendo el resultado final lo de menos.

Este tipo de actividades colaborativas fomentan la ayuda, la empatía, la organización, la coordinación, la resolución de conflictos, la toma de decisiones y evitan las frustraciones de la derrota, haciendo que los niños y las niñas no se sientan presionados/as por ganar.

### El paracaídas ►

Con el paracaídas se puede jugar a muchos juegos. Uno de ellos es, por ejemplo, el juego de la canasta en el que deben agarrar el paracaídas con dos manos alrededor de su contorno.

Se coloca una pelota encima del paracaídas. Hay que tener en cuenta que la pelota quepa por el agujero central de la tela. La misión será hacer canasta entre todos/as en el agujero moviendo el paracaídas. —



### Sillas cooperativas ►

¡El competitivo juego de las sillas musicales ya ha pasado de moda! Ahora las personas que se queden fuera no tendrán que esperar aburridas hasta que acabe el juego. El objetivo es mejorar la cooperación entre quienes participan.

En este juego, o ganan todas las personas o pierden todas. Lo importante es el compañerismo y la cooperación.

El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de su silla. Quien dirige el juego pone la música. En ese momento quienes participan dan vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna silla. Después se quita una silla y se continúa. Al oír la música, tienen que dar vueltas hasta que se pare; entonces tienen que subir todas las personas encima de las sillas, no puede quedar ninguna con los pies en el suelo. Se sigue siempre la misma dinámica: es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible subir en las sillas que quedan.

Lo importante es ver si se ayudan entre sí y que no dejen a nadie discriminada, porque sino pierden todos y todas. —





## RECURSOS [Libros recomendados]

Una excesiva competitividad fomenta la desigualdad, la injusticia y el individualismo, como consecuencia de que siempre es necesario personas perdedoras para que haya ganadoras. Aquí tenéis una selección de geniales propuestas para trabajar la competitividad con vuestros hijos e hijas.



### Mapache quiere ser el primero

**Autoras** Susanna Isern / Leire Salaberria

**Edad** A partir de 4 años

**Album ilustrado**

Mapache quiere ser el primero en todo y casi siempre lo consigue. Pero un día llega Zorro al bosque...

La psicóloga infantil Susanna Isern plantea una divertida aventura para enseñarnos que "ser el primero" no es lo más importante. El exceso de competitividad puede ser negativo y traer sufrimiento a los niños y las niñas.



### No soy perfecta

**Autor** Jimmy Liao

**Edad** De 5 a 8 años

Hola a todo el mundo, me llamo Perfecta Nuevo. Dicen que cuando yo era niña, tanto de cara como de espalda, despierta o dormida, riendo o llorando, les parecía perfecta. Pero a medida que fui creciendo, la cosa cambió... Las exigencias de mis padres y de mi escuela fueron en aumento. Estoy tan cansada que tengo ganas de gritar: ¡No soy una niña perfecta!".

## Escuela de Familias de Getxo

## Calendario de actividades Octubre - Diciembre 2019

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO
La exposición temprana a las "pantallas"	11, 18, 25 Octubre	15:00-16:30	Divino Pastor
¿Por qué se meten conmigo? (Bullying)	14, 21, 28 Octubre	17:30-19:00	Santísima Trinidad
¿Seguimos con la princesa rosa y el príncipe azul o cambiamos ya de cuento?	30 Octubre / 6, 13 Noviembre	15:00-16:30	CEP Geroa
Identificando y aceptando mis emociones	8, 15, 22 Noviembre	14:30-16:00	CEP Zabala
Drogei buruz hitzegin nahi?	26 Noviembre / 3 Diciembre	17:00-18:30	San Nikolas ikastola
"¡Todo el día con el dichoso móvil!"	4, 11, 18 Diciembre	18:00-19:30	IES J. Caro Baroja

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo. No es necesario que tus hijos e hijas asistan al centro en el que se imparte la sesión.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar. También a través de [gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto:gurasoeskolakgetxo@gmail.com)
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de tres sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones, pero debéis inscribiros igualmente.

**+info**  
**94 466 01 51**

