

¿ES BUENO QUE NUESTROS NIÑOS-AS SEAN MULTITAREA?

Creemos que nuestros hijos, nativos digitales, saben manejarse en el mundo digital, lleno de estímulos, distracciones, informaciones de diferente calidad... **Y también pensamos, por ello, que tienen la capacidad de realizar y atender varias tareas a la vez: mirar el móvil mientras hablan con amigos, atender en clase mientras navegan buscando información o ver un programa de televisión mientras consultan las redes sociales.** ¿Es esto cierto? Y más importante aún: **¿Es bueno que nuestros hijos sean multitarea?** Recurrimos a reflexiones de **Catherine L'Ecuyer** (investigadora sobre temas educativos) y al conocido neuropsicólogo **Álvaro Bilbao**, para abordar esta cuestión.

Hijos multitarea que comen frente a una pantalla

Alvaro Bilbao decía que **el cerebro de nuestros hijos necesita aprender a focalizar su energía y centrar su atención.** “Muchas veces cuando queremos que nuestro hijo cene les ponemos un móvil delante que lo que hace es desactivar esta conexión” con la circunvolución frontal, la encargada de fijar la atención, “en vez de enseñar al niño a focalizar su atención, le enseña que tiene que estar atento a distintas cosas a la vez”.

Mientras grandes ejecutivos pagan mucho dinero para aprender a tener una atención más plena (el famoso “mindfulness”), “nosotros nos empeñamos en que nuestros hijos tengan una atención más corta, más limitada y más disgregada”.

Para entender la necesidad de ayudar a nuestros hijos a entrenar su atención pausada, Álvaro Bilbao nos indica que **“el cerebro de nuestros hijos necesita que le enseñemos a saborear la vida, no a consumirla”.** Entendemos este símil viajando a una estructura del cerebro, denominada **núcleo estriado**, que es la parte del cerebro que se fija en lo que nos gusta “en función de dos criterios: la rapidez de la satisfacción y la intensidad de la satisfacción. El niño que tiene esta parte del cerebro copada con cosas emocionantes, rápidas, etc., no puede prestar atención a otras cosas. **Si enseñamos a nuestro hijos a estar con los videojuegos, el móvil, la tele, las redes sociales, la profesora y la pizarra le parecerán menos**

importantes, los libros le parecerán someramente aburridos, perderá la capacidad de disfrutar de la lectura y pasar un buen rato con un amigo en un parque le parecerá mucho más aburrido que ir a casa y conectarse en el ordenador". Por eso nos recuerda Álvaro Bilbao la importancia de **"educar el paladar emocional de los niños"**.

Hijos multitarea, "enamorados de la irrelevancia"

La investigadora Catherine L'Ecuyer, revela en su segundo bestseller [Educar en la realidad](#) que en [un estudio sobre multitarea](#) organizado por Clifford Nass se concluía que **"los que practican la multitarea son enamorados de la irrelevancia"**. **"Eso quiere decir"**, aclara L'Ecuyer, **"que no saben por qué ni para qué hacen lo que hacen"**.

En este estudio, realizado por la Universidad de Standford, se medía, nos cuenta Catherine L'Ecuyer, la memoria de trabajo, la capacidad de oscilar la atención con agilidad entre tareas y la capacidad de filtrar información por relevancia. **"Los datos del estudio concluyeron que los que hacen multitarea tecnológica tienen peores resultados en cada uno de los parámetros"**, señala Catherine L'Ecuyer.

La promesa de la multitarea es muy atractiva: si podemos hacer dos cosas a la vez ahorramos tiempo, esfuerzo, somos más productivos... Pero puntualiza en su libro Catherine L'Ecuyer que **no es lo mismo tomar chicle mientras se camina que "hacer a la vez dos o más actividades que requieran procesar información"**. **Podemos hacer acto de presencia en las actividades simultáneas de conversar con nuestros hijos consultar mensajes del móvil, pero no atenderlas a la vez.** Nos cuenta Catherine L'Ecuyer que un estudio revela que la multitarea supuso en 2007 en Estados Unidos una pérdida económica de 650 billones de dólares. Pero, más grave aún, **"muchos estudios hablan del coste cognitivo de la multitarea"**

Claves para fomentar una atención pausada y no perderse en la multitarea

De todas estas reflexiones se puede deducir que **la multitarea tecnológica no supone un beneficio para nuestros hijos y que es mejor encaminar nuestros esfuerzos educativos a fomentar su atención pausada y focalizada, lo que hoy llamamos "mindfulness"**. ¿Cómo lo podemos conseguir?

1. Dar ejemplo. Dejemos móviles, ordenadores, televisores y tablets a un lado cuando empecemos una conversación, o aplacemos esa conversación para cuando podamos atenderla. No nos limitemos a hacer acto de presencia en nuestra vida, saboréemosla. Del mismo modo, si queremos disfrutar de una película, ¿lo haremos mientras estamos tuiteando o consultando Facebook?
2. No caer en la tentación de fomentar la multitarea en nuestros hijos. Comer con la tablet, ofrecer el móvil para que jueguen con amigos... puede parecer muy tentador. Pero así evitamos que nuestros hijos dejen de prestar atención a sus amigos o a sus sensaciones corporales, algo que luego queremos que recuperen con meditación y mindfulness.
3. Fomentar un ocio activo y al aire libre. Caminar por el campo, jugar al aire libre con amigos, leer un cuento juntos, ver una película y comentarla, practicar algún deporte... puede ayudar a nuestros hijos a conectar con el presente, con sus propias sensaciones corporales y a procesar mejor la información.
4. Organizar los tiempos de atención para evitar distracciones excesivas. Al igual que en el trabajo no dejamos sin terminar tareas para consultar nuestras redes sociales, sería necesario organizar los tiempos de atención de nuestros hijos para evitar que se perdieran demasiado en distracciones. Por ejemplo, podemos ayudarles a distribuir las tareas con periodos de descanso para garantizar que su atención esté focalizada.

Artikuloa:

“Gestionando hijos-as”