

MESEDE BAT EGIN SEME-ALABARI, UTZI ASPERTZEN

Hazle un favor a tu hijo-a, deja que se aburra

Te propongo que hagamos un ejercicio de reflexión. Para ello, haremos previamente uno de análisis:

Lunes, suena el despertador, te levantas, preparas el desayuno, despiertas al peque de la casa (al que llamaremos Luisito), le sientas en la mesa de la cocina para que desayune. Luego le ayudas a vestirse, a peinarse... Después, corriendo al colegio. Son solo las 9 de la mañana y hasta las 4 de la tarde estará allí. A las 4 le recoges. Corriendo a casa a merendar. A las 17.30 tiene clase de fútbol. Termina a las 18.30. Corriendo volvemos a casa, hay que hacer deberes, ducharse, cenar e irse a la cama (no sin antes haber leído un cuento juntos).

El martes no cambia mucho la cosa. En vez de fútbol a las 17.30, Luisito tiene clases de inglés. Luego viene el miércoles, el jueves, el viernes... Y van pasando los días y nuestro hijo no ha tenido ni un minuto para aburrirse. Su agenda de ministro, como suele decir la periodista y autora del libro 'Hiperpaternidad' Eva Millet no se lo ha permitido.

“Hay una oferta brutal para hacer de tu hijo ese ser preparadísimo que va a triunfar, sí o sí. Pero ello requiere estimulación precoz e hiperactividad. Y **en esta carrera por lograr el súper-hijo nos cargamos la infancia**: el tiempo para jugar y para aburrirse y la adquisición de otras habilidades que también son básicas en la vida”, nos recuerda Eva.

Pero salgamos de la rutina escolar... Llega el verano, nos vamos de vacaciones, por fin. Metemos las maletas en el coche, metemos a Luisito en la parte trasera y, con él, por supuesto, la Tablet con sus dibujos favoritos. ¿Para qué? Para que no se aburra, por supuesto.

Recorreremos 700 kilómetros en silencio, en calma, con nuestro Luisito mudo, ensimismado en la pantalla de la parte trasera del coche.

Avancemos un poco más. Luisito ya tiene 12 años, y móvil propio. Con un móvil en la mano es imposible aburrirse. Siempre hay algo que hacer, que oír, que leer...En definitiva, Luisito ya tiene 12 años y aún no sabe qué es el aburrimiento.

Así, a simple vista, puede parecer algo positivo. Vivimos que nuestros hijos se aburran como un fracaso personal, tal vez porque nos encontramos en una sociedad obsesionada por hacer y

no parar. Pero rescatar a nuestros hijos del aburrimiento no es bueno, porque como dice el psicólogo Alberto Soler «no les estamos dando la oportunidad de pensar ellos solitos cómo llenar ese vacío. Si nunca pueden decidir qué hacer con su tiempo libre, ¿cómo van a aprender a gestionarlo?». Alberto considera que somos los adultos «los que proyectamos en ellos nuestra intolerancia al aburrimiento. Esa intolerancia se ha agudizado desde que tenemos el telefonito inteligente. Nos ha invadido un horror al vacío en el que no podemos estar más de medio minuto sin estar ocupados en algo», como cuando sacamos el móvil mientras esperamos el autobús, por ejemplo.

Más expertos nos hablan de lo importante que es que nuestros hijos se aburran. El neuropsicólogo **Álvaro Bilbao nos recuerda que el aburrimiento es “la madre de la creatividad. Hace que el niño se fije, observe... En definitiva, que mate ese aburrimiento tirando de imaginación”.**

Sin embargo, a pesar de que ni Luisito ni ningún otro niño tiene tiempo para aburrirse, se quejan continuamente de que están aburridos. Heike Freire nos explica por qué se da esta paradoja: “Quizá, en el día a día les ofrecemos tantos dispositivos externos para entretenerse que hemos atrofiado su capacidad de inventiva”.

El aburrimiento como regalo

Kim John Payne es el creador de Simplicity Parenting (Parentalidad Sencilla), un movimiento que aboga por volver a los básicos al educar y evitar la sobreestimulación, la sobreprotección y el exceso de actividades dirigidas. Con la idea de que «menos es más», Payne no duda en afirmar que «el aburrimiento es un regalo, el puente entre no hacer nada y el juego profundamente creativo». Para Payne, los padres deberíamos desear que «nuestros hijos se aburran y así tengan que pensar qué hacer con ese aburrimiento, sin pantallas y sin nuestra ayuda».

Muchos expertos insisten en esta misma idea de Payne: “El precursor de la creatividad es el aburrimiento. Cuando los niños se aburran, hay que evitar las pantallas, en donde ven la creatividad de otras personas». Sin embargo, en una cultura en la que se ensalza el estar continuamente ocupado como un valor, «nos hemos acostumbrado a ver el aburrimiento de nuestros hijos como un fracaso personal».

Claves para gestionar el aburrimiento de nuestros hijos

Ahora que hemos dado por bueno que nuestros deben y tienen que aburrirse, veamos cómo podemos nosotros gestionar su aburrimiento, que no siempre nos resulta fácil.

1. **No sacar el salvavidas:** nadie muere de aburrimiento y no es muy positivo que les rescates de esa sensación. Y por salvavidas nos referimos a tus dotes de animador sociocultural, tu catálogo de soluciones o incluso las pantallas.
2. **Ver el lado positivo del aburrimiento.** Si vivimos el aburrimiento como un problema o como una pesadez, tal vez nuestros hijos verán el aburrimiento como un problema difícil de solucionar. Sin embargo, si les transmitimos que el aburrimiento es una oportunidad para pararse y pensar qué quiero y puedo hacer con mi tiempo, seguramente lo verán de otro modo.
3. **Transmitir confianza en que podrán encontrar algo interesante que hacer.** Muchas veces vivimos el aburrimiento de nuestros hijos como la obligación de sacarlos de ahí y, por lo tanto, los sobreprotegemos. Pero si pensamos que son ellos los que saben, mejor que nadie, qué hacer con ese tiempo y cómo divertirse, si les transmitimos el mensaje de que ellos pueden gestionar su tiempo, seguro que sentiremos menos presión y haremos a nuestros hijos más autónomos.
4. **Vivirlo como una oportunidad para conectar y ser creativos.** La unión hace la fuerza, y también contra el aburrimiento. Seguro que juntos se os ocurren muchos juegos, muchas actividades que realizar juntos o mucho por inventar.

Artikulo hau “educarestodo.com” web orrialdean publikatu izan da.

Haur batek aspertzen ez jakitea, gehiegi estimulatua egotearen sintoma izaten da.

QUE UN NIÑO-A NO SE SEPA ABURRIR SUELE SER SÍNTOMA DE QUE ESTÁ SOBREENSTIMULADO-A

Catherine L'Ecuyer es una enamorada de la educación, de los niños y de su capacidad de asombro, quizá porque ella no la ha perdido. Esta mujer tremendamente preparada es abogada de formación. En 2004 vino a España para hacer el Master del IESE y se enamoró de un español. A raíz de la maternidad, se preguntó sobre lo que movía a los niños a actuar, a aprender. Investigando en los ámbitos de la neuropsiquiatría, la filosofía, la psicología y la educación, la respuesta que encontró fue: asombro y belleza. Le fascinó tanto lo que encontró, que decidió dejar el mundo de la empresa, hacer una maestría y un doctorado para seguir investigando su tesis con rigor. En 2011, tuvo un accidente de coche grave mientras estaba embarazada; estuvo de baja 6 meses esperando que naciera su cuarto hijo. En ese tiempo, tuvo tiempo para poner por escrito sus reflexiones sobre

educación en «Educar en el asombro», un libro inspirado en sus investigaciones, basadas en la observación y en su intuición de madre «cualquiera» (insiste en que las madres perfectas no existen). Hace unos días impartió una conferencia en la [Fundación Botín](#) en la que expuso sus conclusiones.

-¿Qué es para usted educar?

Educar es buscar la perfección de la que es capaz nuestra naturaleza. Uno de los problemas de los últimos años es que estamos buscando perfecciones de las que no somos capaces. Eso ocurre porque basamos muchos métodos del sistema educativo en los neuromitos.

-¿Qué son los neuromitos?

-Son falsas interpretaciones de la literatura en neurociencia. Por ejemplo:«el niño solo usa el 10 % de su cerebro», «tiene una inteligencia ilimitada». O el mito de los 3 primeros años, según el que habría una ventana de aprendizaje, un periodo crítico que después se pierde para siempre. Estos neuromitos están reconocidos como tales en la literatura científica, no hay debate sobre ello. Sin embargo, cuesta llevar a cabo una buena divulgación científica en el mundo educativo. Aún hay muchos métodos basados en los neuromitos. Por ejemplo, la estimulación temprana es un método que no tiene ninguna base científica. Está basado en una teoría biológica totalmente obsoleta y ha sido condenada por decenas de asociaciones como Neurology y la Academia Americana de Pediatría.

-Entonces, ¿cómo cree que debería ser la educación?

-Estamos considerando al niño como un cubo vacío en el que vamos echando conocimientos tal y como si de él mismo no surgiera ningún deseo, ninguna motivación intrínseca. Esto hace que el niño se acostumbre a que se lo den todo hecho. El niño desea conocer y si nos pasamos todo el día bombardeándolo con información, pensando que él no va a ser capaz de moverse por sí solo, lo que conseguimos es adormecer al niño. Lo convertimos en un ente pasivo y dispersamos su atención. Creo que la inatención es una de las causas de la llamada «crisis educativa».

-¿Están los niños hiperestimulados?

-Sí, se les ofrecen demasiados estímulos y hay que dejarles que se aburran y descubran cosas por sí mismos. Esto no quiere decir que no haya que transmitir conocimientos. Es cierto que el niño llega al conocimiento a través de conocimientos previos, es decir, va modelando su saber del mundo en base a lo que ya entiende. Eso no significa que el niño crea la realidad y debe diseñar el andamio de su propio aprendizaje. Esa es la premisa de ciertas nuevas pedagogías que proponen un constructivismo salvaje. El papel del maestro es clave.

-¿Cómo aprenden los niños?

-Observando la realidad. Esta no se construye, se descubre. Y se descubre a través del deseo de conocer. Cuando se pierde el asombro, los niños acaban dependiendo de la fuente de estímulos externos para aprender o motivarse y llega un momento en que estudian por sacar buena nota en vez de hacerlo por amor al saber. El siguiente paso es la búsqueda de sensaciones nuevas, la adicción a esos estímulos externos, que tienen que ser cada vez más rápidos.

-Los niños de ahora no saben aburrirse...

-Tolstói decía que «aburrirse es desear desear». Que un niño no se sepa aburrir suele ser síntoma de que está sobrestimulado. Pero, a su vez, el aburrimiento es preámbulo del asombro. Si les dejamos aburrirse, empezarán a buscarse la vida, a ser creativos y a poner en marcha sus funciones ejecutivas (planificación, atención, memoria de trabajo, etc.) a través del juego libre. El aburrimiento no es un grito de alarma que nos ha de convertir en animadores de ludoteca u organizadores de cumpleaños extraordinarios. No es preciso ocupar todas sus horas... Relajémonos. La vida ordinaria ya es de por sí bastante interesante: hay que ayudarles a redescubrir lo extraordinario de lo ordinario.

-¿Habría que dejar que los pequeños descubrieran mucho más por sí mismos?

-Yo creo que sí. Esto no quiere decir que haya que dejar de lado la educación formal. Pero la educación infantil debería ser mucho más desestructurada, que no es lo mismo que caos y libertinaje. En el modelo montessoriano, por ejemplo, siempre hay un objetivo, un marco, un ambiente preparado, y el material está diseñado para corregir naturalmente al niño. María Montessori decía «nuestros alumnos no siempre hacen lo que quieren, pero siempre

quieren hacer todo lo que hacen». Todos estamos de acuerdo en que «el niño ha de ser protagonista de su educación», pero no todos entendemos lo mismo con esta frase.

-¿Tienen los niños diferentes ritmos?

-Antes de los 7 años son muy grandes las diferencias entre un niño que nacido en enero y otro nacido en diciembre. En un aula, el abanico de capacidades puede ser enorme. Por lo tanto, es una etapa en la que la educación personalizada es clave. Y, sin embargo, es la etapa a la que se le da menos importancia. Hay 30 niños por clase y los maestros tienen multitud de cosas que hacer (métodos, fichas, etc.); eso dificulta su atención a la parte afectiva del niño. En infantil, especialmente en el primer ciclo, los niños aprenden a través de sus cinco sentidos, no están preparados para el mundo de la abstracción.

-Entonces, ¿se están adelantando aprendizajes?

-Efectivamente. Adelantar aprendizajes abstractos en la etapa anterior (sensorial) les lleva a la frustración y daña su autoestima, lo que introduce al niño en una espiral de fracasos que afecta a su futuro rendimiento. Y no estoy en contra del esfuerzo y de la exigencia, pero en la etapa infantil, adelantar y forzar el aprendizaje formal cuando un niño no está preparado es un sinsentido.

-¿Asombro y fascinación son lo mismo?

-No. La fascinación es una reacción más bien pasiva, deja boquiabierto ante algo que puede ser grande o incluso feo. Uno puede quedar fascinado ante la pornografía o ante la pantalla, por ejemplo. En cambio, el asombro arranca desde lo profundo de la persona y lleva a uno a inclinarse ante la belleza.

-¿El asombro está ligado a la belleza?

-El ser humano, como decía Platón, tiene un deseo profundo para lo bello. En ese sentido, podemos decir que la belleza es algo irresistible para el ser humano, nuestro corazón está hecho para descansar en lo bello. Los griegos decían que la belleza es la expresión visible de la verdad y de la bondad. Es verdadero y es bueno lo que respeta la naturaleza del niño, sus ritmos, sus etapas... Educar es dar oportunidades de belleza.

Artikulo hau ABC egunkarian publikatu izan da.

ASPERDURAK NOLA ALDARRIKATZEN DUEN SORMENA

DE CÓMO EL ABURRIMIENTO PROMULGA LA CREATIVIDAD

«Puede quien cree que puede, y no puede el que cree que no puede. Esta es una ley inexorable».

Pablo Ruiz Picasso

Uno podría pensar que el aburrimiento no crea la creatividad y el éxito en el mundo de las empresas, de los negocios y por qué no también en el ámbito de la innovación educativa. Sin embargo, contrariamente a la creencia, lo hace. De acuerdo con *Baroness Greenfield*, un neurocientífico de la Universidad de Oxford:

«El aburrimiento fomenta la creatividad. Si los dormitorios para los niños están llenas de osos, muñecas, etc. que circunnavegan en los turbulentos mares ‘de la alfombra’, son la clara evidencia cotidiana de cómo el aburrimiento enciende la imaginación».

El mismo tipo de inspiración creamos en el mundo de las empresas un *vis-à-vis* con el aburrimiento. Todo esto está relacionado con un fenómeno que ha sido identificado por **Edward de Bono**, el legendario pensador creativo. Él lo denomina la «**pausa creativa**».

En el libro de Edward de Bono, *Serious Creativity*, afirma que incluso cuando las cosas van para largo pueden crearse las mil maravillas, «algunos de los mejores resultados se obtienen cuando la gente deja de pensar en cosas que nadie más se ha detenido a pensar».

La mayoría de la gente no somos conscientes de qué son las pausas creativas. Estas están sucediendo allí donde las personas estamos resolviendo problemas. Ocurren entre los directores generales, directores de diseño, empresarios de pequeñas empresas y puestos de trabajo comunes; alumnos, docentes, directores... La pausa creativa nos permite el espacio para nuestra mente a la deriva, de imaginar y de cambiar, abriéndonos a **nuevas formas «de ver»**.

Sin embargo, la «**pausa creativa**» pronto podría convertirnos en una cosa del pasado. El aburrimiento nos obliga a reflexionar, a extrapolar las ideas claras y simples. Pero, el aburrimiento está en el punto de inflexión de la extinción debido a la tecnología. Siempre estamos interactuando o jugando con algo relacionado con la tecnología, normalmente, en nuestro tiempo donde estaríamos «aburridos». Esto niega nuestra creatividad y los procesos de ideación que se producirían de forma natural.

Además, cuando nos referimos al aburrimiento, queremos decir aburrido como en no hacer absolutamente nada. Tratemos de recordar la última vez que estuvimos realmente aburridos. Queremos decir estar muy **ABURRIDOS**. Recordamos cuando éramos jóvenes. Cuando éramos más joven ¿qué hacíamos para divertirnos? Personalmente, estaba muy activo, todo el día fuera de casa, en todas partes. Salía, exploraba, me había metido en «**problemas**», consiguiendo inspiración en la naturaleza, en los deportes, juegos, lecturas, estudios, haciendo cosas de forma activa.

Aburrimiento exagera nuestras salidas creativas al obligarnos a llegar a nuevas formas de entretenernos. La misma correlación podemos realizarla en las empresas y en el ámbito de la innovación educativa del siglo XXI.

La creatividad no es un proceso natural en el cerebro. Va contra el proceso natural de seguir patrones. Debido a que muchas de las tareas que nosotros, como seres humanos solíamos hacer, siendo responsables, ahora las hemos automatizado.

La peor parte es ahora es no poder tener una elección más. Debido a los avances en la tecnología moderna, todos los días y nuestra integración en la vida, hay un fuerte contraste entre el proceso creativo del presente con el proceso del pasado.

Sin embargo, hay un movimiento que se realiza para asegurarnos de que esto no suceda. Y ese movimiento es el *Diseño Pensamiento*. Una nueva forma de pensar para que desarrollemos la creatividad, dado que nos hemos vuelto tan desconectados de todas las cosas que la olvidamos por completo.

Definición de *Diseño Pensamiento* de Wikipedia:

«Se refiere a los métodos y procedimientos para la investigación de problemas mal definidos, la adquisición de información, el análisis de los conocimientos, plantear soluciones en los campos de diseño y planificación. Como un estilo de

pensamiento, se considera en general la capacidad de combinar empatía por el contexto de un problema, la creatividad en la generación de ideas y soluciones, y la racionalidad para analizar y soluciones ajuste al contexto. Mientras que el pensamiento de diseño se ha convertido en parte del léxico popular en el diseño contemporáneo y la práctica de la ingeniería, así como de negocios y gestión, su uso más amplio en la descripción de un estilo particular de pensamiento en la acción creativa está teniendo una influencia creciente en la educación del siglo XXI en todas las disciplinas».

Así que hay esperanza para la tener espacios par la ¡creatividad! Si empezamos a ser creativos, y más en los entornos de empresa, podemos llegar a producir ideas creativas dentro de la empresa.

«No aprendes a caminar cumpliendo las reglas.

Aprendes haciendo las cosas y cayéndote».

Richard Branson

Artikulo hau "ined21.com" web orrialdean publikatu izan da