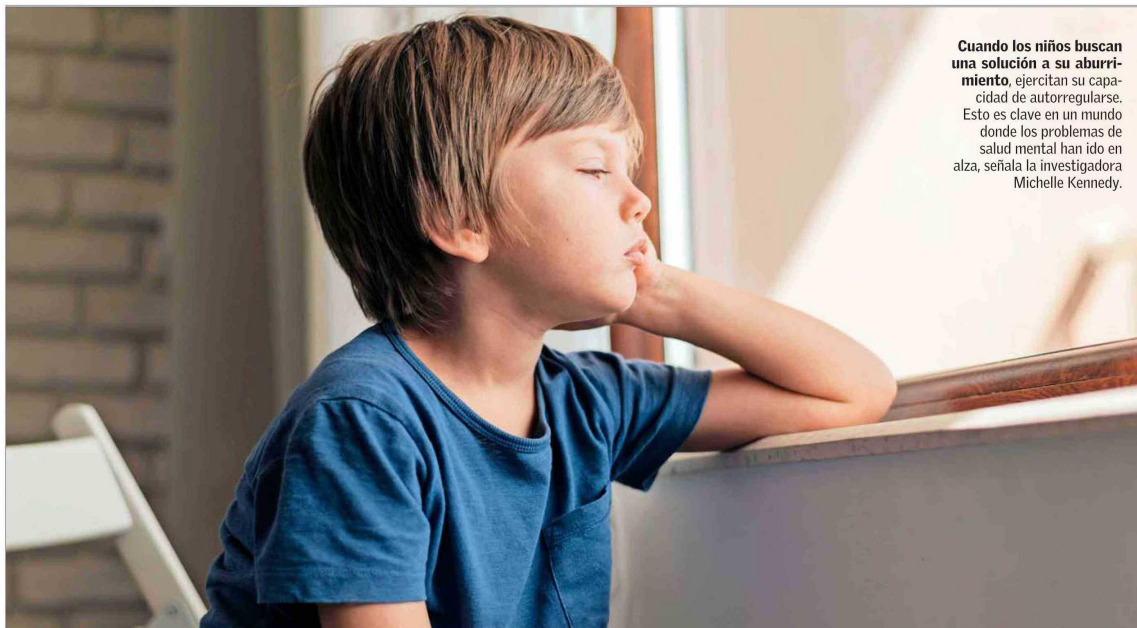




Cuando los niños buscan una solución a su aburrimiento, ejercitan su capacidad de autorregularse. Esto es clave en un mundo donde los problemas de salud mental han ido en alza, señala la investigadora Michelle Kennedy.

Transitorio o persistente

"No todo el aburrimiento es igual. El aburrimiento saludable suele ser transitorio y aparece en contextos seguros, donde niñas y niños cuentan con personas adultas disponibles emocionalmente. En estos casos, el aburrimiento suele dar paso al juego, la exploración o la creación espontánea. En cambio, cuando el aburrimiento es persistente y viene acompañado de tristeza, irritabilidad, aislamiento o desinterés prolongado, puede ser una señal de malestar emocional", dice la psicóloga Carolina Díez, de Fonoinfancia. En estos casos, también es importante observar si los menores expresan sentirse solos, desmotivados o sin energía de manera constante, agrega.

edad. Si a los más pequeños se les sugiere pintar, con el mismo papel a los más grandes se les puede recomendar escribir un cuento o carta.

De esta forma, "emergen funciones ejecutivas críticas como la planificación, la toma de decisiones y la capacidad de formular sus propias hipótesis sobre el mundo desde lo más simple", plantea.

"Para impulsar el desarrollo de habilidades cognitivas y por lo tanto, un desarrollo cerebral saludable, estas habilidades para la vida deben desarrollarse en la infancia", advierte Michelle Kennedy, investigadora en salud mental juvenil de la U. de Sunshine Coast de Australia, quien también se ha dedicado a estudiar el tema.

Salud mental

"Animar a los niños a superar el aburrimiento y adaptarse a él permite que desarrollen su capacidad de resiliencia. Este tipo de habilidades son muy importantes, dado el aumento de los problemas de salud mental en todo el mundo", explica.

La salud física también está en juego, añade Haddad a propósito del "parche" de las pantallas.

"El aburrimiento es el motor de la motricidad. Hoy el sistema tecnológico anula los sentidos del niño al reducir su experiencia casi exclusivamente a lo visual y auditivo", lo que deja a los más chicos "en una inercia donde su cuerpo está prácticamente 'atrofiado' o estático. Cuando esa estimulación artificial cesa, surge la necesidad orgánica de movimiento", indica.

Carolina Díez lo resume así: "Lejos de ser un vacío, el aburrimiento puede transformarse en un espacio fértil donde se fortalecen la autonomía, la curiosidad y la capacidad de iniciativa. Reconocer su valor también implica que las personas adultas pueden tolerar sin ansiedad, confiando en las capacidades de niñas y niños para transformar el tiempo en juego o exploración".

Los padres pueden entregar ciertas sugerencias según las edades

Creatividad y autocontrol: Todo lo que aprenden los niños al aburrirse en vacaciones

Lejos de ser un problema, el aburrimiento puede convertirse en una experiencia clave para el desarrollo cognitivo, emocional e incluso físico de los menores. Si bien las pantallas parecen una solución fácil, no recurrir a ellas entrega beneficios a largo plazo. "Vivimos en una lógica donde la productividad y la entretención permanente parecen ser sinónimo de bienestar, y eso se traslada a la crianza", advierte una experta.

MARGHERITA CORDANO

De marzo a diciembre, la vida de los niños suele ser muy estructurada: los horarios escolares varían poco y las rutinas del día tienden a ser estables. Por eso, las vacaciones de verano suponen una oportunidad para salir de esa lógica y experimentar con actividades más flexibles, que en ocasiones pueden significar panoramas novedosos, pero que otras veces llevan a no tener mucha claridad respecto a qué hacer. En estos últimos casos, no es raro que los más chicos se manifiesten con un "¡estoy aburrido!".

Para muchas familias, escuchar esta frase produce preocupación.

"El aburrimiento suele verse como algo negativo porque culturalmente lo asociamos a falta de estímulos o incluso a descuido por parte de las personas adultas. Vivimos en una lógica donde la productividad y la entretención permanente parecen ser sinónimo de bienestar, y esa mirada también se traslada a la crianza", comenta Carolina Díez, psicóloga y supervisora de Fonoinfancia, de Fundación Integra.

Sin embargo —continúa— "la evidencia muestra que el aburrimiento cumple una función clave en el desarrollo infantil. A nivel cognitivo, suele ser el punto de partida de la creatividad: cuando no hay una actividad dirigida, niñas y niños deben imaginar, inventar, re-

solver y tomar decisiones por sí mismos. A nivel emocional, les permite conectar con sus propias emociones, tolerar la frustración y aprender a autorregularse".

Aunque en muchos casos la tentación puede ser pasarles una pantalla para "entretenerlos", Díez advierte que así "se pierde una oportunidad clave para el desarrollo".

Esto porque el aburrimiento "es visto como un factor que motiva a las personas a buscar nuevas oportunidades", señala a "El Mercurio" Heather Lench, profesora de Ciencias Psicológicas y Neurológicas de la U. de Texas A&M, en Estados Unidos, y especialista que investiga el tema. "Por ello, es probable que el aburrimiento sea crucial para el desarrollo cogniti-

vo a largo plazo, ya que impulsa a las personas a vivir nuevas experiencias que les ayudan a crecer y expandir sus capacidades".

Una lápiz y un papel

Díez recomienda responder a los "estoy aburrido" explicando a los más chicos que eso "no tiene nada de malo. A veces uno está contento, otras veces triste y a veces pasa que uno se aburre; no siempre vamos a poder lidiar con emociones positivas o más placenteras. Hay que explicarles que del aburrimiento a uno se le pueden ocurrir muchas cosas, que piensen qué podrían hacer".

Karin Haddad, magíster en Educación y académica de la U. Finis Terrae, señala que no está mal darles pequeñas ayudas, proponiendo, por ejemplo, dibujar o jugar a la pelota. "Está bien intervenir en ese sentido, pero siempre limitando los elementos: no hay que bombardearlos de cosas. Si les pasas lápices, con unas hojas en blanco están bien. Así son ellos los que crean", dice, agregando que esto se puede ir adaptando según la