

## “Mamá: no puedo parar los pensamientos que me llegan a la cabeza”

POR **KIDSANDTEENSONLINE** • 24 FEBRERO, 2015

Una amiga me comentó hace unos días que su hija, de apenas cinco años de edad, le había sorprendido con este comentario mientras la llevaba a un cumpleaños. Sentada en su sillita, en los asientos traseros del coche, la pequeña se mostraba agobiada y desconcertada. No es la primera madre que me comenta algo parecido, pero en este caso resulta especialmente significativo el hecho de que la niña considerara que los pensamientos le llegaban de fuera..

No se trata del argumento de una película de ficción, al estilo de *La invasión de los ultracuerpos*, ni tampoco es consecuencia de alguna extraña enfermedad mental, o una situación puntual y pasajera. Tras descartar todo lo descartable, la conclusión no se hace esperar: se trata sin duda de otra niña más alcanzada por lo que denominamos **sobreestimulación**. En 1997, hace ya dieciocho años, publiqué un libro sobre el consumo de drogas de síntesis entre los adolescentes, en el que hacía referencia exactamente a esta situación. Sin lugar a dudas nos encontramos ante la generación más sobreestimulada de toda la historia de la Humanidad. Hasta hace apenas 50 años los estímulos que recibíamos del exterior eran muy limitados y moderados en relación a los que recibimos hoy en día. Se trataba fundamentalmente de estímulos procedentes de nuestro entorno inmediato, familia, amigos, y las pocas horas a la semana que podíamos pasar viendo un canal de televisión en blanco y negro, o escuchando algún programa de radio.

Hoy, cualquier niño de diez años de nuestro entorno, ha recibido muchísima más información que cualquier otro *homo sapiens* de los que han pasado por aquí en los últimos 40.000 años. Ha visto imágenes de tiranosaurios corriendo por un bosque, cuando hasta hace un siglo ni tan siquiera sabíamos de su existencia. Imágenes de peces abisales, animales e insectos de cualquier punto de la tierra, vídeos grabados en la superficie de Marte por un robot, secuencias reales sobre el corazón bombeando sangre o linfocitos haciendo su trabajo en nuestro sistema inmunológico. Cosas con las que ningún sabio de la antigüedad se atrevió a soñar, y un volumen de información muy difícil de manejar. Estímulos dirigidos a todos sus sentidos: sintetizadores, sonidos y ritmos nunca antes escuchados,

alimentos procedentes de los cinco continentes, chicles que los primeros minutos saben a maracuyá y después a frutos silvestres del bosque australiano... ¿Se han parado a contar los tipos de cereales que hay en las estanterías de los supermercados? ¿Y los yogures? Pero estos niños no reciben sólo los estímulos de su entorno habitual, sino que en muchas ocasiones nos empeñamos en "enriquecerlo" y llenar absolutamente todo su tiempo con más actividades. Un tiempo libre absolutamente copado, que se combina con histriónicas series de dibujos animados, estridentes partidas de videojuegos en 3D y todo tipo de aplicaciones para llenar sus móviles, tabletas y cabezas. Hace ya unos años que distintos expertos, como los del grupo de investigación sobre *Neuroplasticidad y Aprendizaje* de la Universidad de Granada (UGR), advirtieron sobre cómo la estimulación temprana podía influir en el proceso de aprendizaje. La psicobióloga Milagros Gallo, señalaba que: *"El entrenamiento en tareas demasiado complejas, antes de que el sistema esté preparado para llevarlas a cabo, puede producir deficiencias permanentes en la capacidad de aprendizaje a lo largo de la vida"*.

El problema de la sobreestimulación es que, al igual que hacen las drogas de síntesis, provoca lo que denominamos "tolerancia". Es decir, el organismo se acostumbra a recibir con regularidad su dosis de estímulos, hasta que llega un momento en el que tal dosis no le satisface. ¿Qué hace entonces? Pues muy sencillo: buscar una dosis mayor. Los niños que viven este efecto se hacen cada vez menos sensibles a los estímulos del entorno, y necesitan cada vez más. Se vuelven hiperactivos, o se muestran desmotivados mientras su imaginación y creatividad se van mermando. Les cuesta centrarse mucho tiempo en una misma actividad, y sienten que sus pensamientos se atropellan los unos a los otros.

## NECESITAMOS EL ABURRIMIENTO

Puede parecer algo paradójico, pero necesitamos más que nunca que los niños y niñas tengan tiempo para aburrirse. **Necesitamos que tengan tiempo todos los días para llevar a cabo actividades que no estén previamente estructuradas, organizadas y controladas por normas rígidas y preestablecidas**. Es preciso que tengan la oportunidad de crear sus propias estructuras, normas y parámetros. Creo que los adultos que no son capaces de innovar, de adaptarse, cambiar o evolucionar y aportar algo a la vida de quienes les rodean, son con frecuencia niños privados de la posibilidad de crear y experimentar. Es necesario tener la posibilidad de explorar, y también la posibilidad de equivocarse.

Definiría el aburrimiento como la ausencia de motivación que incite a la acción física o mental. Así pues, si un niño se aburre y desea actuar tendrá que terminar encontrando o creando sus propias motivaciones. Tendrá en definitiva que automotivarse. Y no les quepa duda de que lo hará. Un niño o una niña en un parque, con un palito, arena y un par de piedras creará todo un mundo. Sentado frente a una mesa y con una caja llena de pinzas de tender la ropa, organizará una carrera de coches, desarrollará una batalla o realizará algún tipo de construcción. Una hoja en blanco, un lápiz y varios rotuladores darán lugar a todo tipo de creaciones...

Los niños y niñas de hoy, más que nunca, necesitan disponer de tiempo no estructurado y dirigido por sus mayores. La sobreestimulación, la constante motivación externa y el encadenamiento continuo de tareas y actividades programadas les saturan, agobian y ahogan su necesidad de crear.

Resumiría mis principales recomendaciones en el siguiente decálogo:

1. Procure que sus hijos/as dispongan con frecuencia de tiempo no estructurado. ¡Verdadero tiempo libre!
2. Reduzca las actividades extraescolares al mínimo que considere necesario. Priorice y tenga muy en cuenta aquellas que son iniciativa de ellos mismos.
3. No se adelante a sus demandas, no queme etapas demasiado pronto. Necesitan detenerse y paladear cada edad y cada etapa. Respete su ritmo de maduración.
4. Interactúe y juegue con ellos si se lo piden, pero no organice ni desarrolle las normas.
5. Controle el acceso a internet y las nuevas tecnologías. No deben convertirse en prioritarias ni conformar su principal forma de ocio. Establezca horarios.
6. Distancie el uso de ordenadores, tablets o teléfonos móviles de la hora de irse a la cama. El sueño es fundamental, y el cerebro necesita un tiempo para volver a la normalidad tras los estímulos recibidos durante el empleo de estos aparatos.
7. Supervise las series de dibujos animados que ven. Compruebe si es usted capaz de ver un capítulo y en qué estado se encuentra después. Algunas generan un estado de ansiedad muy apreciable.
8. Sus hijos necesitan contacto con la naturaleza. El ritmo que ésta establece actúa como un verdadero bálsamo. Necesitan tocar, oler, sentir y experimentar en espacios abiertos y naturales.

9. Controle los ruidos innecesarios. Si alguien quiere ver la tele en casa, escuchar música o discutir, los demás no tienen que compartirlo necesariamente.
10. Preste toda la atención posible a sus comentarios, preguntas y observaciones. Nada de lo que dicen es superficial, aunque en un principio podamos no entender lo que están intentando decirnos.

(Esto no quiere decir que la sobreestimulación sea la respuesta a todos los casos similares. Mi intención es sólo aportar recursos e ideas a los padres y madres que puedan sentirse identificados).

Más información: <http://www.guiasaluddigital.com>

---

<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00593/full>

[http://secretariageneral.ugr.es/pages/tablon/\\*/noticias-canal-ugr/la-sobreestimulacion-infantil-y-juvenil-provoca-deficiencias-en-el-aprendizaje#.VOjKmfmg-bN](http://secretariageneral.ugr.es/pages/tablon/*/noticias-canal-ugr/la-sobreestimulacion-infantil-y-juvenil-provoca-deficiencias-en-el-aprendizaje#.VOjKmfmg-bN)