

# ASPERDURAREN ONURAGARRITASUNA BURMUINERAKO

## *LOS BENEFICIOS DEL ABURRIMIENTO PARA EL CEREBRO.*

Si bien asociamos el aburrimiento con la inactividad, el cerebro a menudo está lejos de estar tranquilo.

Mi madre tuvo una respuesta clara y consistente para mí y mis dos hermanos mayores cuando nos quejamos de estar aburridos. Su respuesta siempre fue simple: "Si estás aburrida, te daré algo mejor que hacer".

Tenga en cuenta que sus actividades asignadas no incluyen juegos, actividades de Pinterest o paletas. Rápidamente nos dimos cuenta de que era mejor encontrar algo que hacer por nosotros mismos que terminar con las tareas domésticas.

No necesariamente repetí esta estrategia literalmente cuando me convertí en padre muchos años después. De hecho, aprendí que a veces el lamento de "¡Estoy aburrido!" Era un código para otra necesidad, incluida la soledad o la tristeza. Esos sentimientos piden una respuesta diferente a la del trabajo. Pero la lección que mi madre hizo de modelo para mí, no se apresure a entretener a sus hijos frente al aburrimiento, es muy poderosa.

No tengas miedo al aburrimiento

Resulta que, en nuestra prisa por encontrar refugio para el aburrimiento de nuestros hijos, en realidad le robamos al cerebro el tiempo de inactividad esencial y las oportunidades para el pensamiento creativo asociado con la mente errante. Si bien asociamos el aburrimiento con la inactividad, el cerebro a menudo está lejos de estar tranquilo. Aquí hay solo algunos de los beneficios para el cerebro del aburrimiento:

**Recargar.**

Ser constantemente atestado de estimulación externa es agotador para el cerebro. El tiempo de inactividad permite a nuestros hijos recuperarse de esta "sobrecarga cognitiva" y recargar las habilidades de funcionamiento ejecutivo. Esto no significa que nuestros hijos deben sentarse en el sofá y mirar a la pared todo el día, pero diez minutos de soñar despiertos y no hacer nada es a veces justo lo que necesitan para estar preparados para lo que viene después. Diablos, tu cerebro también podría beneficiarse de un poco de aburrimiento. La próxima vez que sientas la tentación de desplazarte a través de tu red social en la tienda de comestibles, concédete permiso para simplemente mirar a la pared y dejar que tu mente divague.

### **Imaginación y creatividad.**

Las últimas investigaciones muestran que nuestro cerebro no se pone en una marcha más baja cuando no estamos enfocados en algo. En cambio, la actividad se desplaza a las partes de la imaginación y la creatividad del cerebro. ¿Alguna vez se te ha ocurrido una gran idea en la ducha? Gracias a tu cerebro por vagar hacia una solución creativa.

### **El establecimiento de metas.**

Puede parecer contrario a la intuición de que mientras tu mente está divagando, tu cerebro está ocupadamente considerando direcciones y objetivos futuros. Resulta que, aunque la mente divaga, generalmente está bastante centrada en el futuro y puede ayudar a los niños a elegir qué hacer a continuación.

### **Altruismo.**

Algunos investigadores creen que cuando estamos aburridos trabajamos para buscar el significado en otros lugares. Un grupo en Irlanda descubrió que las personas tenían más probabilidades de buscar comportamientos prosociales para ayudarlos a recuperar un sentido de sentido en sus vidas.

Por lo tanto, la dosis ocasional de aburrimiento este verano podría ser justo lo que su hijo necesita. Por supuesto, las actividades organizadas como deportes, teatro, arte y música brindan grandes beneficios a los niños y el aburrimiento crónico puede llevar a una serie de otros desafíos. Pero considere dejar que su hijo se siente de vez en cuando sin hacer nada: puede ser justo lo que su cerebro necesita para inspirarse más en lo que viene después.

### **Cómo responder a la llamada de "¡Estoy aburrido/a!"**

Evite apresurarse con una solución preempaquetada, una actividad organizada o una aplicación.

Haga preguntas para llegar al fondo del sentimiento. Intenta, "¿Qué quieres decir cuando dices eso?" La entrenadora de crianza Christine Carter nos recuerda que a veces los niños usan "aburrido" como código para sentirse solo o triste. Esta es una razón más para no apresurarse con una actividad organizada. En su lugar, podría pasar a una conversación sobre esos sentimientos o simplemente invitar a su hijo a trabajar con usted por un momento.

En lugar de soluciones, cree espacio y tiempo para que los niños propongan sus propias ideas sobre qué hacer a continuación. ¡Esto puede significar tener algunos materiales alrededor para cebar la bomba creativa (para los niños pequeños, esto podría ser tan simple como palos, pintura y cartón)! Lo que hagan a continuación depende de ellos.

Si su hijo parece realmente atorado con ideas después de un tiempo, intente hacer preguntas en lugar de aportar ideas. Por ejemplo, "¿Quién es tu Pokémon favorito otra vez? ¿Cuál es su poder?"

Fomentar el juego libre durante todo el año ayudará a su hijo a aprender a hacer su propia diversión.

ARTIKULO hau "Psychology Today" web orrialdetik hartuta dago. Idazleak: [Erin Walsh, M.A. is a speaker on topics related to raising resilient children in the digital age.](#)

[David Walsh, Ph.D. has worked with families and teachers for over 35 years.](#)