EL ABURRIMIENTO INFANTIL

El **aburrimiento** en la infancia es una emoción que puede presentar dos vertientes.

En función del contexto donde aparezca, podría considerarse como algo ***negativo*** que bloquea a la persona cuando lo siente o, por el contrario, esa emoción podría valorarse como ***positiva*** puesto que supone una propuesta de **crecimiento personal**. Al experimentar esa sensación, se fomenta la imaginación y el pensamiento creativo, especialmente durante la infancia.
Todos sabemos que el aburrimiento en **el aula** es la emoción que menos potencia el aprendizaje ya que produce **desmotivación** en el alumnado haciendo que fácilmente se desconecte de toda la situación durante el proceso de aprender. Su mente lo rechaza de manera casi automática. En ese caso, todos nuestros intentos por enseñar, cualquier información que tratamos de transmitir, no llega al alumno, no la procesa por falta de interés.

En cambio, **fuera del contexto de enseñanza/aprendizaje, el aburrimiento puede considerarse como una emoción muy positiva** que, aunque al principio puede resultar desagradable, la persona cuando experimenta esa falta de interés por los distintos estímulos de su entorno, o cierta apatía por lo que está haciendo, se "obliga" a activarse mentalmente para salir o escapar de esa sensación.
En muchas ocasiones recordamos nuestras vacaciones escolares, especialmente en verano, como un momento excelente para hacer y disfrutar de cosas nuevas como colaborar en pequeñas tareas de casa, emprender

nuevos retos (montar en bicicleta, los patines…) jugar y reñir con los hermanos, comer helados, conversar durante más tiempo con vecinos, amigos, contemplar las nubes, trasnochar, etc.… Sin embargo, en determinados momentos, las vacaciones nos podían parecer también "eternas" e incluso nos daba tiempo a *aburrirnos "como ostras"*. Ese era precisamente un momento especial para crear, pensar qué hacer, y nuestra imaginación empezaba a inventar juegos, situaciones o actividades de cualquier tipo en las que ocupar el tiempo libre.

Hemos de indicar que disponer de ese tiempo *donde no se hace nada* es **realmente útil y productivo** para nuestros hijos. Como padres/madres, no deberíamos preocuparnos demasiado cuando nos digan la temida frase de: *"mamá, papá, me aburro" ya que* actualmente, los psicólogos confirman un dato importante: *"Cuando los niños no tienen nada que hacer, cuando se aburren, es cuando más fácilmente recurren a su* ***creatividad*** *para imaginar situaciones, juegos, etc."* Es entonces, al carecer de alguna actividad estructurada, cuando buscarán en su imaginación distintos caminos para entretenerse acorde a sus inquietudes, preferencias, etc.

El ritmo rápido de vida que llevamos, y al que sometemos a nuestros hijos/as hoy en día, les está dejando sin estrategias para solucionar esos momentos en que nada despierta su interés o su atención, en los que no saben muy bien qué hacer con su tiempo.

Es como si se quedarán sin opción en un estado de apatía o desinterés causado por la sensación de no tener nada con lo que divertirse. Aunque resulte paradójico, ***los niños que más cosas tienen para entretenerse suelen ser los que más se aburren.***

No obstante, también es posible que los niños de hoy no se aburran más que los de antes pero sí es cierto que están **menos preparados para afrontar el aburrimiento** y la **frustración** que conlleva el **no saber qué hacer**. Se sienten indefensos ante el malestar que les genera la falta de estructura y contenido en su tiempo. Por lo tanto, lo que realmente ocurre es que ***toleran peor el aburrimiento*** porque dependen demasiado de la figura del adulto para estructurar sus juegos y actividades.

Pese a las *quejas reiteradas* sobre el aburrimiento que sienten nuestros hijos/as, los padres/madres deben tranquilizarse y saber que su "*mente infantil*" no les dejará aburrirse, "*los vacíos mentales*" no existen en la "cabecita" de nuestros pequeños, siempre consiguen llenarla de pensamientos, ocurrencias, juegos e invenciones.

Así que, no debemos angustiarnos tratando de diseñar y rellenar todas las horas del día de nuestro hijo/a, sino que a los niños/as debemos dejarles ese **espacio y tiempo personal** para el aburrimiento con el fin de que comiencen a activar su imaginación y creatividad que, tarde o temprano, dará sus frutos.

Muchos niños de ahora ya reciben todo 'masticado'. Están acostumbrados a que sus padres les organicen y estructuren en exceso su vida. Son niños que están habituados a seguir un guion todos los días. No saben qué hacer si algún adulto no les ayuda, no se esfuerzan por crear o imaginar actividades nuevas y gratificantes.

Esto ocasiona en los niños falta de recursos personales para poner en marcha su **imaginación y creatividad**, propias de la infancia.

Causas del Aburrimiento Infantil

Entre las diversas causas queremos resaltar las siguientes:

1. **El exceso de estímulos a los niños**

El consumismo desenfrenado al que estamos sometidos puede provocar un aburrimiento en todos nosotros y los niños no son precisamente una excepción. El exceso de estimulación limita la invención, bloquea la imaginación, la creatividad y dificulta el entretenimiento o la diversión.

Resulta habitual encontrar a un niño rodeado de juguetes y oírle decir *'me aburro, no sé a qué jugar'*... Con ello trata, en muchas ocasiones, de llamar la atención de los padres para que sean ellos quienes les resuelvan su problema.

Desde pequeños se han acostumbrado a demasiados estímulos y regalos. Se podría decir que viven en general sobre estimulados. En demasiadas ocasiones, vemos que no están acostumbrados a esperar, a aburrirse, a pasar un tiempo de *"no actividad"* y, por supuesto, no están acostumbrados a reflexionar o pensar.

Suele ocurrir que los niños cuánto más juguetes o estímulos tienen más se dispersan, se abruman y mayor puede ser la sensación de aburrimiento, o incluso apatía, que experimentan. Tener tantas cosas a su alrededor les

produce desinterés y falta de atención hacia algo concreto con lo que pasar el tiempo.

2. **Una excesiva planificación y control de las actividades infantiles**

La infancia de hoy en día está **sobrecargada de actividades**; no dejamos lugar para el aburrimiento, para que los niños piensen y diseñen sus propias alternativas de juego, de pasar su tiempo libre. Erróneamente los padres han **creído que el aburrimiento es malo** y que por tanto los niños necesitan estar constantemente activos, una falsa idea que está obstaculizando el desarrollo del pensamiento creativo de nuestros niños. Como padres, debemos enseñar a los hijos que con **el aburrimiento también se aprende**, y que hay un tiempo para todo incluso para no hacer nada.

3. **El abuso de pantallas en la infancia**

Quizás sea a consecuencia de la inercia, por cansancio o por eludir una rabieta, los padres y madres están abusando del uso que hacen sus hijos de las pantallas en general. Si bien es cierto que un uso responsable de las nuevas tecnologías nos pueden aportar beneficios a todos, también ocurre que un abuso de ellas, en los más pequeños, produce situaciones de ansiedad y stress, así como desinterés por otras cuestiones que le supongan un mayor esfuerzo (imaginar o crear, por ejemplo) ya que el niño se sienta ante una pantalla y tiene la diversión asegurada de manera muy fácil, sin necesidad de poner en funcionamiento su pensamiento creativo en la gran mayoría de ocasiones. Esta práctica impide que puedan ser ellos mismos quienes desarrollen y encuentren el modo de distraerse de otra forma.

Los niños necesitan tiempo libre, sin exceso de estímulos y alejados de las pantallas para imaginar, crear, construir y saborear sus aprendizajes a través del juego no diseñado o ideado por ningún adulto.

Razones por las que es Beneficioso el Aburrimiento

1. Fuera de una situación de aprendizaje estructurado, el aburrimiento **despierta el interés del niño por buscar cosas nuevas** con las que poder entretenerse.
2. A través de esta emoción, **es capaz de aprender a reflexionar** y a analizar qué le está ocurriendo.
3. Si el niño no se aburre en ningún momento, si no le dejamos tiempo libre personal, y está **sobrecargado de actividades**, lo único que puede pasar es que se estrese.
4. Si surge esa emoción negativa, **puede aprender a esperar** y a **tener paciencia** porque deberá pensar, durante un tiempo, qué es lo que puede hacer para salir de esa situación desagradable con conlleva el aburrimiento.
5. Cuando el niño no tiene nada qué hacer, **desarrolla aún más su creatividad.**
6. Aprenderá estrategias o desarrollará **recursos personales** para salir del aburrimiento, **sin depender de la figura del adulto**.

Los padres deben comprender que realmente **el aburrimiento infantil impulsa a la creatividad**. Los niños necesitan tener tiempo para no hacer nada, tiempo para imaginar, crear, pensar, asimilar sus experiencias o sencillamente observar el mundo que les rodea.