

¿Quiere ser creativo? Abúrrase lo más posible

Hoy, a diferencia de lo que ocurría hace sólo 15 años, las personas no soportan aburrirse. Grave, si se piensa que una de las principales funciones del aburrimiento es fortalecer la creatividad.

TEXTO: Jennifer Abate C. ILUSTRACION: Rafael Edwards

MAMA, ¿qué puedo hacer? Estoy aburrido”, preguntan los más chicos, después de haber pasado por todos los canales de monitos y diciendo una de las frases que, en la escala de irritación de padres, se iguala bastante al reiterativo “¿cuánto falta para llegar?”.

La frase, claro, es de las más cotidianas que cualquiera puede escuchar. Pero, pese a eso, hay consenso en que hoy los niños se aburren menos. Aunque, de acuerdo al doctor Adam Cox, sicólogo clínico estadounidense, hace que se aburran más intensamente que antes. El especialista, que ha dedicado más de 20 años a trabajar con niños con problemas atencionales y sus consecuencias, llegó a esta conclusión: si bien hoy los adelantos tecnológicos han hecho que los hijos tengan más opciones de entretenimiento al alcance de la mano y que, por eso, se aburran menos, esa misma dinámica ha hecho que aburrirse sea para ellos una instancia intolerable, que necesitan llenar de colores y diversión.

Cox incluso es capaz de ponerle un número a este fenómeno: si hace 15 años los niños se demoraban dos horas en llegar a ese punto en que comienzan a moverse en la silla, rascarse los brazos y jugar hasta con sus propios zapatos, hoy son incapaces de pasar más de 30 segundos sin saber qué hacer.

La situación, lejos de significar un simple dolor de cabeza para los padres o desesperación pasajera en los niños, puede tener consecuencias a largo plazo, porque, señalan las investigaciones y los especialistas, una de las principales funciones del aburrimiento es fortalecer la creatividad.

La relación entre los momentos de ocio y la capacidad inventiva ha sido un tema de consenso entre los sicólogos, tal como lo prueba la investigación que al respecto está realizando Richard Ralley, profesor de la U. Edge Hill, en Inglaterra, que estableció un claro vínculo entre estos dos estados. Ralley comenta a *La Tercera* que el aburrimiento es una emoción y que, como tal, cumple con una función, así como la ira o el miedo: “La mayor tolerancia a la ambigüedad puede ser útil, ya que las nuevas ideas toman tiempo en cristalizar. La gente que busca soluciones inmediatas puede terminar atrapada en la disposición mental de tener una sola forma de pensar las cosas. La habilidad de atrasar los juicios sobre cómo resolver los problemas es importante, pues entrega tiempo para que la

“Las personas están perdiendo su habilidad para elaborar pensamiento detallado y reflexivo.”

KYUNG HEE KIM
SICÓLOGA

“El aburrimiento es una emoción como la ira o el miedo”

RICHARD RALLEY
U. EDGE HILL



persona cree nuevas estrategias".

Y ponerle atención a este vínculo puede ser más importante que nunca. Así al menos lo señala Kyung Hee Kim, sicóloga del William and Mary College, en Estados Unidos, dedicada al análisis del test de creatividad Torrance en ese país, y que hace poco señaló a la revista *Newsweek*, que al mirar el cambio de estos resultados a través del tiempo, se dio cuenta de que los niveles de creatividad habían disminuido en ese país desde 1990 a la fecha. En entrevista con este diario, la profesora Kim revela parte de los resultados de su investigación, que aún no han sido publicados y que detallan qué elementos específicos de la creatividad han descendido desde la década de los 90.

La fluidez cognitiva, por ejemplo, que se refiere a la capacidad de producir ideas relevantes, ha caído en 7%, la originalidad en 3,74% y las fortalezas creativas, que tienen que ver con la expresión emocional y verbal y la imaginación, en 5,75%. Pero entre estos y otros factores, lo más impresionante es lo que Kyung Hee Kim describe como elaboración (de pensamiento creativo), que ha disminuido en 36,8% en los últimos 20 años.

Kim asegura que, en general, los más afectados por la caída de estos números son los niños de kínder a tercero básico, seguidos de aquellos que están entre cuarto y sexto básico. Pero también plantea que la fuerte caída en la capacidad de elaboración indica que "en los últimos 30 años las personas de todas las edades están perdiendo su habilidad para elaborar pensamiento detallado y reflexivo, lo que puede deberse a la casa, el colegio o a una sociedad que, en general, valora menos la creatividad". Sin embargo, agrega, debido a la edad de los más afectados, la respuesta más segura es la casa, ya que "los niños más pequeños tienden a ser más influenciados ahí que en el colegio".

Demasiada estimulación

Buscando los motivos de la disminución de la creatividad en los niños, la profesora Kim asegura que una razón puede ser el alto consumo de televisión, computador y videojuegos que, de cierta forma, atrofian la imaginación de los más chicos. Sin embargo, tal como señalan los especialistas, esto podría ser sólo uno de los vínculos posibles, ya que la falta general de aburrimiento a la que nos somete nuestra cotidianidad, llena de celulares, televisores, redes sociales como Twitter y los sitios webs de noticias, también podría ser uno de los procesos que minan la creatividad.

Adam Cox, quien además es autor de varios libros, señala a **La Tercera** que está convencido de que muchos niños están acostumbrados a niveles tan altos de estimulación -por los videojuegos y aparatos tecnológicos-, que han perdido capacidad de reflexión, con una tremenda vulnerabilidad al aburrimiento. "Sus mentes se han vuelto adictas a la estimulación: para ellos no es natural sentirse aburridos, que es una de las principales diferencias con respecto a lo que ocurría hace 15 años, cuando les tomaba horas aburrirse y que, cuando finalmente se aburrían, sabían que tenían que hacerse a la idea".

La creatividad, a juicio del doctor en Filosofía y académico de la UDD, Ricardo López, "es una capacidad humana asociada a la idea de aprovechar al máximo los tiempos posibles: es un uso infinito de recursos finitos. El aburrimiento, precisamente, tiene que ver con no saber qué hacer, con pensar que el mundo es estrecho. Por eso, la creatividad te permite utilizar los elementos disponibles con el fin de ampliar tu universo de

percepción. El aburrimiento es una sensación incómoda, ingrata", de la que intentamos salir lo más rápido posible, lo que implica utilizar la creatividad rápido.

David Preiss, profesor e investigador de la PUC y experto en psicología de la creatividad, también concuerda con esta idea, porque cree que, "el aburrimiento está ligado a buscarse algo que hacer. Hoy, las vidas de los niños están programadas o preprogramadas, especialmente en el caso de los más chicos, que tienen cada vez más tiempo predeterminado para las actividades de aprendizaje y menos para el tiempo de juego libre".

Desde la U. de Bergen, en Noruega, Lars Svenden, académico y autor del libro *La filosofía del aburrimiento*, cree que es muy probable que actualmente los niños tiendan a aburrirse más fácilmente, debido a que se les ha hecho creer que deberían estar vinculados siempre a alguna actividad. "El problema de llenar las vidas de los niños con tantas actividades es que nunca los dejas desarrollar un espacio libre o el tiempo en que esa actividad pueda desarrollarse", dice, aludiendo a los padres que, en el afán de estimular a sus hijos, los sobrecargan de talleres y cursos especiales.

Esto, señala Preiss, es propio de los padres que creen estar preparando a sus hijos para que no los pillen de sorpresa las exigencias del mundo adulto: "Cuando empiezas a tratar a los niños como adultos pequeños, les provocas la pérdida de una etapa propia de niñez, que es tener tiempo para el juego. Y generas niños obsesionados por el éxito. En el caso de Chile, los grandes poetas no vienen de ahí, sino de personas que tuvieron el tiempo para descubrir sus propias motivaciones", puntualiza. Sobre el futuro de los

30

segundos resisten hoy los niños sin "entretenerse". Antes, dos horas debían pasar por esto.

El aburrimiento y otras habilidades

No sólo la creatividad podría disminuir cuando tratamos de eliminar el aburrimiento de nuestras vidas. Según Adam Cox, los buenos modales también podrían desaparecer.

El especialista señala que el aburrimiento evidencia que hay espacio mental disponible para la clase de pensamiento reflexivo que requiere la empatía y pensar en cómo quieren y merecen ser tratados los demás.

"No es que las personas hoy tengan una actitud predeterminada a ofender más, sino que el nivel de estimulación cerebral es tan alto, que tienen dificultades en pensar en cómo los otros quisieran que reaccionaran".

niños hiperconectados, Kyung Hee Kim, comenta que "los niños se volverán menos creativos, a menos que hagamos que el entorno familiar y escolar fomente más la creatividad".

La buena noticia es que ya podrían estar claras las mejores formas de sacarle provecho al aburrimiento. Según la investigación que todavía conduce Richardalley, parece ser que el opuesto del aburrimiento no es la entretención, sino participar de actividades sociales: "Especulo que una función esencial del aburrimiento es evitar que hagamos algo que no nos recompensa mucho para que nos reconectemos con la actividad social, no con cualquier actividad. Por eso, la respuesta al aburrimiento podría ser más un partido de fútbol que ir solo a un parque temático".

¿Qué tienes en mente?

Cada día es un nuevo desafío. Y cada minuto cuenta.

Proteger tus sueños y proyectos, cuidar tus ahorros y darte tranquilidad ha sido nuestro compromiso desde 1853, por eso estamos donde hay que estar: **contigo**.

Confíanos tu próximo paso.

CHILENA CONSOLIDADA
Zurich Services Financiera

Visítanos en www.chilena.cl o llámanos al 600 600 90 90.