

NIÑOS ¡YA!



Antonio Ruiz y Martín
Docente jubilado

Voy a intentar, en este reducido espacio, aportar algo de información de un grave hábito que sigilosamente ha entrado en nuestras vidas y que está perturbando nuestra salud mental y la calidad de nuestras relaciones interpersonales.

Dada su importancia, se le ha dado un nombre que magnifica su extensión temporal: “Era de la inmediatez”. Esta denominación de nuevo cuño la podemos concretar; se trata de la tendencia a querer obtener resultados rápidos, instantáneos, en todas nuestras acciones y, por supuesto, la gratificación momentánea correspondiente.

Nos hemos, o nos han, sumergido en una sociedad en la que la norma principal es la inmediatez. Las nuevas tecnologías que usamos habitualmente nos permiten informarnos y comunicarnos de forma instantánea y obtener todo tipo de mercancías: ¡Ya!

Esa necesidad de inmediatez arrasa con la capacidad de la espera y con la tolerancia a la frustración. La vorágine de estímulos a los que estamos sometidos hace que lo queramos todo: ¡Ya! Preferimos las volubles recompensas inmediatas a los beneficios provechosos que podamos obtener, con esfuerzo, a largo plazo.

El balance es que hemos acortado distancias y tiempos y nos hemos alejado de las virtudes de la serenidad, perseverancia y paciencia.

Investigadores psicólogos han estudiado los efectos nocivos para la salud mental que esta búsqueda de satisfacción inmediata conlleva:

-Aumento de la ansiedad y el estrés.
Producidas por la necesidad de respuestas y resultados inmediatos.

-Disminución de la tolerancia a la frustración.
La forma de obtener con rapidez todo nos está llevando a ir perdiendo paciencia y perseverancia, tan necesarias para el alcance de importantes metas propias.

-Incremento de impulsividad. Como consecuencia de nuestra irreflexiva necesidad de la inmediatez de recompensas.

-Aparición de problemas de atención y concentración. Cuya procedencia está en la distracción causada por la sobreexposición a estímulos inmediatos.

-Superficialidad en las relaciones sociales.
Surgida de las comunicaciones apresuradas y someras.

-Elaboración de expectativas irreales. Las expectativas fabricadas a través de las redes sociales, en la mayoría de los casos, causan insatisfacción y conflictos.

Hasta aquí hemos visto unas pinceladas de las nefastas consecuencias de la “Era de la inmediatez”, de las cuales ya nos hemos contagiado en mayor o menor grado todos. Habrá quien piense y recurra con la socorrida frase de: “Esto no va conmigo. Yo controlo”. Puede ser su problema.

Pero lo que a mí me conmueve como docente es la gran desprotección de los más desvalidos: la niñez y la juventud.

Son muchos los niños y jóvenes que hoy en día ya han caído en las redes de la “cultura de la inmediatez”, la padecen y martirizan a sus familiares con sus demandas. El videojuego, las zapatillas de marca, el patinete... Ya no pueden esperar a una fecha importante, tiene que ser ¡Ya! De ahí viene el sobrenombre de “Niños ¡Ya!”.

En los ámbitos familiares tenemos dos caminos: Intentar ponerle algunas cotas a este desmadre o rezar para que la demanda no llegue a un Ferrari o un Falcon.

Walter Mischel (psicólogo e investigador), en su célebre “Investigación del malvavisco” [1], en la que experimentó sobre las conductas de los niños en relación a la consecución de una recompensa inmediata o aplazada, llegó a unas conclusiones:

-Los niños que fueron capaces de posponer la gratificación mostraron diez años después aptitudes académicas bastante más desarrolladas que los que se inclinaron por la inmediatez.

-Los que escogieron el dulce, sin esperas de por medio, presentaban dificultades de atención, memoria, lenguaje, resolución de problemas complejos, madurez social...

Algunas sugerencias para atenuar los efectos de la inmediatez

-Fundamental: Hay que limitar el tiempo de uso al conglomerado de dispositivos tecnológicos. Incluidas las personas adultas, por aquello del ejemplo. Si conseguimos reducir la dependencia, aumentamos la salud mental. [2]

-Implicar a nuestros jóvenes y niños en actividades que conlleven esfuerzo y tiempo. El esfuerzo exige tiempo, lo opuesto a la inmediatez. Practicar algún deporte, juegos de mesa, manualidades, actividades de cocina, coleccionismo, aprendizaje de instrumentos



musicales, los puzles, papiroflexia... Con ello conseguiremos el ejercicio de la paciencia y de la tolerancia a la frustración.

-Ejercitar la autorreflexión de los comportamientos y emociones puede aumentar la autoconsciencia y mejorar la regulación emocional.

-Fomentar las relaciones personales directas, sin dispositivos tecnológicos por medio. Se trata de contrarrestar la superficialidad de las interacciones digitales. Dedicar tiempo y esfuerzo a cultivar relaciones profundas y auténticas puede mejorar el bienestar emocional.

Para concluir: tenemos que tomar conciencia de los nuevos peligros que se nos están colando de rondón e intentar combatirlos. La inmediatez es uno de ellos. La salud mental de nuestros menores debe preocuparnos y ocuparnos.

[1] *Malvavisco o nube, es una golosina.*

[2] *El filósofo Zygmunt Baumann (Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades 2010) apunta a que uno de los objetivos de los educadores es proteger del 99,9% de la información que reciben los jóvenes de hoy en día. Tal bombardeo de mensajes, que no de información, convierte a nuestros jóvenes y niños en personas en conexión constante y en desconexión emocional continua.*

Dr. D. Juan J. Sauco Márquez

Médico Estomatólogo Colegiado 1001

c/ Bobby Deglané, nº 1. Local

Teléfono 954 21 39 88

Horario de 16:30 a 21:00 horas.

Lunes, miércoles y viernes, previa cita.

Precios exclusivos para los asociados de **AMARTE** y sus familiares, en las mismas condiciones que hasta ahora.