

ROCÍO RAMOS-PAÚL

“Los padres deben dejar de ser los gestores del tiempo libre de sus hijos”

MARTÍN SÁEZ

¿En qué consiste el proyecto 'Re-Crea' que se ha desarrollado por toda la geografía española?

'Re-crea' de Nестea Desteinado tiene como objetivo dotar a los padres y maestros de las herramientas necesarias para ayudar en la difícil tarea de la educación. Es un programa dentro de la plataforma Escuela de padres, que Coca-Cola ha creado para los padres de hoy. Pretende acercar a los expertos en educación a los padres españoles, con el objetivo de ayudarles y asesorarles en la educación de sus hijos. Este programa se compone de diferentes iniciativas, entre ellas una serie de jornadas itinerantes y de puertas abiertas donde padres y abuelos aprenden "en vivo" todo lo que siempre han querido saber para que sus hijos crezcan sanos y felices. Además de resolver dudas y descubrir nuevos recursos educativos.

¿Cuáles serían los elementos fundamentales para aprovechar de manera eficaz el ocio de los niños y adolescentes?

El tiempo de ocio no tiene por objetivo que se aproveche de manera eficaz, se trata de disfrutar incluso del aburrimiento. Porque el aburrimiento permite desarrollar un sinfín de capacidades.

La sociedad en la que vivimos programa demasiado los tiempos y actividades de nuestros hijos. ¿Qué importancia tiene generar espacios para la tan necesaria creatividad?

Más que para la creatividad, para el aburrimiento que suele ser el paso previo. Si acostumbramos a los niños a estar permanentemente activos no nos podremos quejar cuando quieran cada vez más emociones, cada vez más fuertes y cada vez a través de actividades más novedosas. Disfrutar de un tiempo sin "hacer nada" les ayuda a parar y reflexionar, a ser gestores de su tiempo de ocio y a ser capaces de recrearse con lo más cotidiano. Los padres deben dejar de ser los gestores del tiempo libre de sus hijos y permitirles que decidan ellos mismos qué quieren hacer en ese tiempo. Se sorprenderán de los resultados. Así que cuando un niño diga "me aburro" no hay que preocuparse porque aburrirse implica parar y reflexionar, tener iniciativas, crear alternativas y elegir una para llevarla a la práctica. Si los niños son capaces de hacer todo eso ellos solos, habremos conseguido nuestro objetivo.



Desde su perspectiva como psicóloga, ¿encuentra que se producen más casos que requieren asistencia y apoyo de los profesionales por las exigencias sociales que producen estrés y crisis que deben de ser atendidas?

No sé si más o menos. Creo que profesionalmente los psicólogos hacemos un trabajo que da respuesta a dificultades y enfrentarnos siempre produce estrés. Muchas veces nos encontramos con personas que conviven mucho tiempo con problemas y que no sabían que se podían resolver con un profesional; de un tiempo a esta parte hemos ido ganando terreno en nuestro campo y eso no es por casualidad, sino fruto de un trabajo respetuoso y profesional.

¿Por qué la excesiva oferta de estímulos externos de las sociedades consumistas no favorecen los estímulos internos necesarios para el crecimiento personal?

Si a un niño le damos todo, no le estamos ayudando porque no le damos tiempo

para pensar y eso es perjudicial para él. Y eso es lo que pasa con las sociedades consumistas, ofrecen a los niños todo lo que puedan desear excepto tiempo para crear. Los niños ocupan todo su tiempo en atender los estímulos externos que ponemos a su alcance y así es poco probable que encuentren estímulos internos. A los niños que participaron en el proyecto 'Re-crea' de Nестea no se les dió ninguna pauta de lo que hacer en el tiempo libre que tenían durante la charla de los mayores. De esta forma pudimos ver cómo los niños sin estímulos externos son capaces de encontrar sus propios estímulos para divertirse, imaginar y ¡crear!

¿Qué balance puede hacernos de su programa televisivo *Supernanny*?

Hasta el momento muy bueno. La repercusión que tiene es muy alta y eso a veces me produce algo de vértigo, pero por otro lado me alegra comprobar la importancia que damos a la educación de los hijos.

¿Cuáles son los problemas más comunes que trata cuando trabaja con equipos de maestros en centros educativos?

El manejo de dificultades en situaciones de grupo, la desmotivación hacia lo escolar de los niños entre los 8 y 16 años, la falta de reconocimiento como figura de autoridad de los maestros... son algunas de las demandas que hacen los equipos educativos.

¿Cuáles son las estrategias para manejar el aburrimiento?

Empecemos a decir ¡abúrrrete niño! dejemos de salir corriendo a buscarles cosas que ofrecerles cuando se quejen y pidan que les atendamos, no estemos tan preocupados por llenar su agenda de actividades para que tengan algo "útil" que hacer, dejemos que los tiempos de aburrimiento sean parte de su vida cotidiana, y así contribuiremos a potenciar su creatividad e imaginación. De esta forma, ellos mismos y, sin ayuda de los mayores, encontrarán soluciones creativas para dejar de aburrirse. Y empezarán a crear.

¿Se implican suficientemente las familias en la educación de los hijos o quizás en demasiadas ocasiones se delega la responsabilidad en los profesores?

Perfil

Rocío Ramos-Paúl es licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas y posee un máster de Formación en Psicología Clínica. Ejerce como directora del Centro de Psicología para el Bienestar Emocional. Además es conductora de programas en la televisión como *Coach para padres*, asesora de contenidos de *El manual de Supernanny* y directora de la revista del mismo nombre. Ha desarrollado su labor profesional en diversos proyectos de intervención y formación para entidades públicas y privadas y como coordinadora de proyectos de investigación. Entre los premios y reconocimientos recibió el de Mejor Programa Reality Divulgativo 2009, otorgado por la Agrupación de Telespectadores y Radioyentes de Madrid; el de Periodismo 2006 por su labor divulgativa por el programa *Supernanny* concedido por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid; y el de promoción de la figura del psicólogo del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental en el 2008.

Todos lo que tienen relación con el niño influyen en su educación, esto significa que padres, abuelos, profesores, monitores de tiempo libre, el médico, el psicólogo... tenemos responsabilidad. Hay quien delega su parte y claro, eso es como dejar coja una mesa. Pero sí, creo que en general, las familias se implican bastante.

¿La excesiva permisividad de padres y educadores puede ser fuente de conflictos en los comportamientos?

Pensemos en positivo, es más creativo y favorece encontrar soluciones. Mantener consecuencias a los comportamientos enseña a los niños lo adecuado o no de su comportamiento. Si decimos a los niños cómo tienen que actuar y nos mantenemos firmes al aplicar consecuencias positivas y negativas, si además la intensidad de los premios y castigos está en consonancia con lo que ha hecho, el niño nos reconocerá como figura de autoridad y aunque sigan existiendo los conflictos propios de la educación, entenderá que hay comportamientos que puede llevar a cabo y otros no.