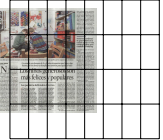


LA VANGUARDIA		Tirada: 306.868	Sección: -	
		Difusión: 251.766	Espacio (Cm_2): 779	
		(O.J.D)	Ocupación (%): 97%	
		Audiencia: 881.181	Valor (€): 24.511,81	
Nacional	General		Valor Pág. (€): 25.100,00	Imagen: No
Diaria		06/01/2013	Página: 36	



GARY JOHN NORMAN / GETTY

Los niños que comparten sus juegos con los demás tienen un nivel de felicidad mayor que aquellos que los acaparan para sí mismos

JOSEP CORBELLA
Barcelona

No es tener muchos regalos lo que hará que un niño sea más feliz o más popular entre sus amigos. Es más bien la capacidad de ser amable con los demás y de compartir lo que tiene.

Así lo demuestra un número creciente de investigaciones que se han adentrado en la ciencia de la felicidad y que han comprobado cómo a todas las edades, desde niños pequeños hasta ancianos, son más felices las personas que comparten que las que acaparan. En la última década, estos estudios han roto con la idea tradicional de que las personas, y los niños pequeños en particular, son egoístas por naturaleza y que aprenden a ser sociables gracias a la educación.

En la más reciente de estas investigaciones, en la que han participado 415 niños y niñas de 9 a 11 años de Vancouver (Canadá), se ha analizado cómo los actos de generosidad influyen en el bienestar y la popularidad de los alumnos entre sus compañeros de clase. Los autores de la investigación, de las universidades de Columbia Británica (Canadá) y de California en Riverside (EE.UU.), dividieron a

Un estudio en alumnos de 9 a 11 años demuestra que hacer algo bueno por los demás es beneficioso también para quien lo hace

Los niños generosos son más felices y populares

Los pediatras defienden el recreo

■ "El recreo es un componente crucial y necesario para el desarrollo de un niño y no se le debería privar de él por razones académicas o disciplinarias", sostiene la Academia Americana de Pediatría (AAP) en un documento en el que se posiciona oficialmente en defensa del recreo. La AAP, que con 60.000 miembros es la asociación de pediatría más importante del mundo, ha elaborado el documento ante la tendencia a sacrificar tiempo de recreo y dedi-

carlo a actividades académicas extraescolares o de refuerzo para alumnos con dificultades. El documento, publicado en el número de enero de la revista *Pediatrics*, recuerda que el recreo aporta beneficios emocionales porque ayuda a desarrollar las relaciones sociales; aporta beneficios físicos que ayudan a prevenir el sobrepeso en la población infantil, y aporta beneficios académicos porque ayuda a los alumnos a concentrarse mejor después en clase.

los niños en dos grupos. A los de un grupo se les dijo que debían realizar por lo menos tres actos amables con otras personas cada semana. No se les dijo qué tenían que hacer concretamente. Podían invitar a otros niños a sumarse a un juego en el recreo, compartir el bocadillo con un compañero que se lo había dejado en casa, abrazar a mamá si la veían estresada... Uno de los alumnos incluso dijo que había pasado la aspiradora en su casa.

A los del otro grupo no se les mencionó que debían ser amables con los demás. De este modo, al comparar ambos grupos, se pudo discernir si los tres actos semanales de generosidad tenían algún efecto o no.

Al empezar el estudio todos los

niños rellenaron tres cuestionarios elaborados por psicólogos para evaluar su satisfacción con la vida, sus emociones positivas y su felicidad. Además, se les pidió que indicaran con qué compañeros de clase les gustaría compartir actividades. Un mes después, volvieron a rellenar los cuestionarios psicológicos y a decir con quiénes les gustaría compartir actividades.

Los resultados, presentados el 26 de diciembre en la revista científica *Plos One*, muestran que los niños que se esforzaron por ser amables con los demás mejoraron en felicidad, en emociones positivas y en satisfacción vital. Pero en

Fomentar conductas de generosidad en la escuela puede ser una estrategia eficaz para combatir el 'bullying'

lo que más mejoraron fue en popularidad.

"Este estudio es la primera intervención experimental de conducta prosocial en adolescentes", escriben los investigadores en *Plos One*. "Demuestra que hacer algo bueno por los demás es bueno también para quien lo hace".

Kristin Layous, primera autora del trabajo, ha declarado a la BBC: "No me sorprendió mucho que la felicidad de los alumnos aumentara, porque hemos observado el mismo efecto en adultos; pero me sorprendió que una actividad sencilla pudiera cambiar la dinámica de relaciones de una clase". El estudio se llevó a cabo en el último trimestre del curso, por lo que los alumnos ya se conocían bien entre ellos cuando indicaron por primera vez con quiénes les gustaría compartir actividades.

Los autores de la investigación recuerdan que, en la adolescencia, los alumnos que tienen buenas relaciones con sus compañeros suelen tener mejores resultados académicos que aquellos que no tienen tan buenas relaciones. Recuerdan también que las clases en las que hay una relación igualitaria entre los alumnos tienen un funcionamiento mejor que aquellas en las que hay desigualdades con líderes y marginados. Y concluyen, a partir de los resultados de su estudio, que estimular las conductas de generosidad en niños preadolescentes puede ser una estrategia eficaz para combatir el bullying. Estas conductas, afirman, "pueden tener un efecto dominó que vaya más allá de aumentar la felicidad y la popularidad de los niños generosos". ●