

Educar en la productividad

A veces asociamos la productividad al mundo empresarial, a los grandes ejecutivos.

Pero ya hemos visto que la productividad puede ayudar en cualquier ámbito; al fin y al cabo, todos tenemos objetivos y metas fuera del ámbito laboral. A mí, por ejemplo, la técnica Pomodoro, ya explicada en esta columna (*Ciudad Nueva*, octubre 2015), me ayuda a realizar las tareas domésticas sin perder el foco; o el valor del momento presente, también tratado en esta columna (*Ciudad Nueva*, mayo 2017), me ayuda con mis hijos a escucharles más y mejor (¡excepto cuando me hablan los tres a la vez!).

Pero ¿se puede empezar a transmitir «valores productivos» a los niños y a los jóvenes? ¿Se puede educar en la productividad?

Yo creo que sí. Por supuesto, el ejemplo ayuda. Para ello, puede ser bueno compartir con la familia objetivos personales que uno pueda tener: perder peso, aprobar un examen, participar en una carrera popular, etc... Y luego no hace falta hablar mucho, basta aplicarse; y los niños, que son como esponjas, absorberán que con esfuerzo las metas se pueden conseguir (consejo: mejor compartir objetivos realistas).

Pero hay un aspecto que me parece revelador: aprender a mejorar la atención.

La atención tiene un valor incalculable. Según Pablo D'Ors, «la atención que prestamos a algo es el termómetro más exacto de nuestro amor».

Recuerdo a Víctor, un compañero de la universidad. Tomaba pocos apuntes en clase, los justos y necesarios, pero era encomiable la atención con que escuchaba cada palabra del profesor. Se nutría de cada nuevo concepto y al terminar la clase comentaba sus dudas con el profesor. Para Víctor estudiar era simplemente repasar sus notas. Fue de los mejores de su promoción. ¿La clave de su éxito? Sencillo: estar atento en clase. Con esto diría que el 80% está hecho.

Yo no era tan así; me distraía más, y reconozco que Víctor me daba envidia. Pero con esfuerzo y técnicas la atención también se puede mejorar. De hecho, por este motivo herramientas como el *mindfulness* o la meditación se están poniendo tan de moda.

Por último, y especialmente pensando en niños, quiero hablar sobre las nuevas tecnologías y la productividad.

Muchos padres podríamos pensar que si nuestro hijo de 2 años ya es capaz de manejar una tableta, podrá llegar lejos. Pensamos que los niños, cuanto más temprano y más tecnología tengan en sus manos, mejor preparados estarán para su futuro.

Sin embargo, no es así. Ya hay estudios, muchos de ellos comentados por la investigadora canadiense Catherine L'Ecuyer en su libro *Educación en la realidad*, en los que indica que el uso de pantallas en niños no tiene un efecto en su rendimiento; es más, suele ser peor que el de los niños que no tienen contacto con las nuevas tecnologías.

Significativo me pareció el experimento en el que dividían en 3 grupos a niños de 4 años: uno vieron Bob Esponja (dibujos animados con un ritmo frenético), otros Caillou (dibujos más tranquilos) y otros estuvieron pintando. Los que vieron Bob Esponja sacaron 12 puntos menos que los otros dos grupos. Además, los que estuvieron pintando demostraron un mayor autocontrol para esperar a la merienda.

El bombardeo de pantallas a las que están sometidos los niños no solo no les hace más inteligentes, sino que los estudios empiezan a demostrar que estos niños tienen más problemas de aprendizaje, pues dificultan su atención y autocontrol. ■



SEBAS REVUELTA

PRODUCTIVIDAD

