

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Alex Vog

Por qué se portan mal los niños cuando están cansados

Publicado: 19 octubre 2022 11:45 CEST

David Bueno i Torrens

Profesor e investigador de la Sección de Genética Biomédica, Evolutiva y del Desarrollo. Director de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST., Universitat de Barcelona

Todos sabemos lo que significa estar cansado, porque es una sensación que experimentamos a menudo. Cuando realizamos cualquier actividad durante un cierto tiempo, tanto si es física como mental, e incluso después de vivir estados emocionales intensos, nos sentimos cansados, incluso agotados. Podríamos definir el cansancio como la falta de fuerzas después de realizar un trabajo físico, intelectual o emocional. También el aburrimiento, la infelicidad, la desilusión, el hastío, el tedio o el fastidio pueden dejarnos extenuados.

En cualquier caso, el cansancio tiene efectos curiosos sobre nuestro comportamiento, que se reflejan en una mayor dificultad para mantener el autocontrol. Esto se percibe con mucha facilidad en los niños, porque cuando están cansados, ya sea tras haber realizado una actividad agotadora o como consecuencia del aburrimiento o la desilusión, tienden a realizar acciones que nos molestan. O, dicho de forma coloquial, tienden a “portarse mal”. ¿A qué se debe este efecto?

Fallos en la torre de control cerebral

El motivo lo encontramos en el funcionamiento del cerebro, así que empecemos hablando de él. El cerebro es el órgano del pensamiento donde se generan y se gestionan todos nuestros comportamientos. Está estructurado en distintas zonas, que cumplen funciones específicas dentro de la tarea global de este órgano. Del control del comportamiento se encarga concretamente una zona llamada corteza prefrontal. Se encuentra en la parte más anterior del cerebro, justo detrás de la frente, en las capas más superficiales de neuronas. De ahí su nombre.

La corteza prefrontal se encarga de la gestionar las tareas cognitivas más complejas, que se agrupan bajo el nombre de funciones ejecutivas. Vendrían a ser como la torre de control de un aeropuerto, cuya función es ordenar todo el tráfico aéreo para que fluya sin dificultad pero de manera flexible, no estática, para que se pueda ir adaptando a cualquier situación que vaya surgiendo: un cambio en las condiciones atmosféricas, un retraso en un vuelo, etcétera. Dicho de otro modo, sirven para que podamos controlar nuestros comportamientos.

Las funciones ejecutivas incluyen diversos aspectos, como la capacidad de reflexionar y de planificar; de tomar decisiones basadas en los razonamientos que hayamos hecho; y de racionalizar y gestionar nuestro estado emocional, entre otros.

También se incluye en ese grupo la memoria de trabajo o memoria operativa, que es el conjunto de procesos que nos permiten almacenar y manipular temporalmente la información para la realización de tareas cognitivas complejas como la comprensión del lenguaje, la lectura, las habilidades matemáticas, el aprendizaje o el razonamiento. Sin olvidar la flexibilidad cognitiva, que es la capacidad que tiene el cerebro para adaptar nuestra conducta y pensamiento con facilidad a conceptos y situaciones cambiantes, novedosas e inesperadas, o a la capacidad mental de pensar en varios conceptos a la vez.

¿Qué tiene todo esto que ver con el cansancio y cómo afecta al comportamiento de los adultos y de los niños? Muy sencillo. Aunque nos guste presumir de que tenemos un cerebro muy grande, la realidad es que tan solo representa el 2 o el 3 % de la masa total de nuestro cuerpo. Y sin embargo, ¡consume nada menos que el 20 o 30 % de la energía metabólica! Una desproporción brutal.

Y de todo el cerebro, la parte que más consume es, precisamente, la corteza prefrontal.

Cuando nos falta energía metemos más la pata

Cuando estamos cansados, el metabolismo tiende a repartir la energía utilizable, por lo que disminuye la energía disponible para que la corteza prefrontal realice sus funciones con la máxima eficiencia.

Dicho de otro modo, nos cuesta más reflexionar, planificar, decidir, gestionar las emociones y almacenar y manejar la información porque la corteza prefrontal dispone de menos combustible para funcionar. Y esto también hace que nuestros pensamientos pierdan flexibilidad y se vuelvan más rígidos. Como consecuencia, perdemos capacidad de autocontrol del comportamiento.

De ahí que al estar cansados tendamos a decir cosas que no deberíamos, que sabemos que pueden herir a personas queridas. Y lo hacemos porque a nuestro cerebro le cuesta más controlarse. Porque las funciones ejecutivas, la torre de control de nuestro comportamiento, funcionan de forma menos eficiente.

Y lo mismo les sucede a los niños. A pesar de saber que hay cosas que no pueden hacer o que no les dejamos hacer (y que ellos conocen bien), cuando están cansados la probabilidad de que las hagan, de que se “porten mal”, hablando coloquialmente, aumenta. Simplemente porque les cuesta mucho más mantener el control de sí mismos, como a los adultos, porque su corteza prefrontal no dispone de toda la energía necesaria.

Shutterstock / MCarper

El aburrimiento tiene un efecto parecido al cansancio

Curiosamente, cuando estamos aburridos, desilusionados o tediosos, sucede algo parecido, aunque el origen sea ligeramente diferente. Resulta que, cuando estamos desmotivados, el cerebro también recibe menos energía, por lo que la corteza prefrontal no puede funcionar a pleno rendimiento. O, visto al revés, la motivación incrementa el flujo de sangre que irriga el cerebro y, con él, la energía disponible, lo que en general mejora la funcionalidad de las funciones ejecutivas.

Por esta razón, cuando estamos motivados normalmente reflexionamos, planificamos, decidimos mejor y podemos gestionar nuestras emociones mucho mejor. Aunque sin pasarnos, puesto que un exceso de motivación puede hiperenergizar el cerebro disminuyendo la eficiencia de su funcionamiento, como acaba de demostrar un trabajo reciente.

Y otra curiosidad más: estar cansados tiene un lado bueno. Tras haber realizado una actividad extenuante, también tendemos a ser más creativos, porque al fallar el autocontrol las ideas surgen sin filtros, o con menos filtros conscientes.