

## Niños en Inglaterra enfrentan una "brutal" pérdida de espacio y tiempo para jugar en la escuela, advierten maestros, sindicatos y académicos

Una combinación de factores está reduciendo el tiempo que los niños pasan al aire libre, lo que tendrá graves implicaciones para su bienestar y salud mental.

- Un análisis del espacio disponible para los niños que asisten a escuelas estatales en Inglaterra realizado por el Guardian ha revelado que miles asisten a escuelas con muy poco espacio al aire libre, con datos gubernamentales que muestran que más de 300 escuelas tienen menos de 1,000 metros cuadrados y al menos 20 no tienen espacio al aire libre en absoluto. En casi 1,000 escuelas, hay menos de 10 metros cuadrados por alumno.
- Nueva e inédita investigación del Instituto de Educación de la UCL vista por el Guardian muestra una tendencia a la baja continua en el tiempo que los niños tienen para jugar en el despertar de los bloqueos de Covid, con los más jóvenes perdiendo la mayor cantidad de tiempo.
- La carga del currículo ha aumentado y continúa reduciendo el tiempo al aire libre, mientras que las escaseces de personal reducen la capacidad de supervisar el tiempo de juego.
- En Inglaterra y Gales, las escuelas se enfrentan a difíciles decisiones financieras que tienen un impacto en el financiamiento para cuidar los terrenos. Los directores de escuelas del sector estatal han dicho que están desesperadamente necesitados de financiamiento para mejorar las instalaciones básicas para los niños.
- Los edificios escolares se están derrumbando, ya que muchos fueron construidos con Raac (concreto autoclave aerado reforzado) que no se reemplazó dentro de su vida útil, lo que significa que en algunos casos las canchas de juego se están utilizando para albergar aulas temporales. Esto está reduciendo el poco espacio que algunas escuelas tienen para que los niños pasen tiempo al aire libre.

Damien Jordan, el director de la escuela primaria Fairlight en Brighton, le dijo al Guardian que hacía lo que podía para dejar que los niños jugaran con solo 800 metros cuadrados de espacio al aire libre.

"Somos una verdadera escuela del centro de la ciudad", dijo. "Tenemos niños que se van de aquí los viernes, van a su departamento y no salen afuera nuevamente hasta que regresan aquí los lunes por la mañana".

"Tenemos que ser su jardín, su cancha de fútbol, el espacio donde los padres pueden hablar con amigos."

Jordan dijo que había visto que se quitaba el juego del día escolar a lo largo de su tiempo en la enseñanza.

"He sido director durante 22 años", dijo. "Ahora estamos tratando de apretar mucho más aprendizaje en el mismo período de tiempo. El currículo significa que a los seis o siete años, el juego se ha ido ... es brutal, los niños no están listos. Las aulas cambian de un espacio libre fluido a lo que se asemeja más a una oficina."

Damien Jordan: 'El currículo significa que a los seis o siete años, el juego se ha ido.'[qual melhor aposta sportiva](#)

James Bowen, un subsecretario general del sindicato de líderes escolares NAHT, también está

profundamente preocupado por el "currículo sobrecargado" y la carga que coloca en los maestros y los niños, lo que significa que "puede ser desafiante asegurarse de que haya tiempo para cubrir todo - incluido garantizar que el tiempo para jugar se construya en el día escolar. NAHT le gustaría ver una reducción en el contenido del currículo para que las escuelas tengan tiempo y espacio para asegurarse de que no solo se cubra el currículo en sí, sino que también haya tiempo para los otros aspectos cruciales de la vida escolar."

Y la directora de la escuela primaria St Ebbes en Oxford, Tina Farr, dijo que nada era más importante que garantizar que los estudiantes tuvieran espacio y tiempo para jugar. "Solo enciende la noticia y verás la crisis de salud mental de los niños. Necesitamos comenzar a dirigir las escuelas de acuerdo con el desarrollo saludable de los niños. Podemos darles una alimentación saludable seis horas al día y absolutamente tenemos que."

Mientras tanto, los alumnos de las escuelas privadas superiores de Inglaterra disfrutaban de más de 330 metros cuadrados de espacio verde cada uno, una investigación del Guardian reveló. Muchas de esas escuelas ofrecen deportes o actividades al aire libre a diario y enfatizan su creencia en la importancia vital del tiempo al aire libre para el desarrollo de la mente de una persona joven.

## Uma bailarina profissional procura retomar o estado de fluxo

Como bailarina profissional, Julia Christensen estava familiarizada com o estado de fluxo: um total absorvimento nos movimentos do corpo, sem o constante chat interior que geralmente acompanha nossas vidas de vigília. As horas poderiam voar sem que ela sequer percebesse o tempo que havia passado.

Uma lesão na parte de trás levou ao fim de **baixar caça niquel** carreira e, junto com as muitas outras mudanças de vida que isso trouxe, ela percebeu que estava se perdendo pela calma mental que a acompanhava **baixar caça niquel baixar caça niquel** prática e apresentações. "Eu me tornei consciente de que não podia controlar meus pensamentos", ela diz. "E eu nunca tinha tido que lidar com isso antes."

Christensen é agora uma cientista sênior no Instituto Max Planck de Estética Empírica **baixar caça niquel** Frankfurt am Mein e seu mais recente livro *O Caminho para o Fluxo* narra suas tentativas de recuperar esse sentimento encantador de estar totalmente imerso **baixar caça niquel** uma atividade. "Foi uma espécie de busca."

O resultado de **baixar caça niquel** jornada pode ser de grande benefício para muitas pessoas. Estudos sugerem que entrar no estado de fluxo pode melhorar nossas performances **baixar caça niquel** atividades como esportes ou música e melhorar nossa criatividade e bem-estar. O psicólogo húngaro Mihály Csíkszentmihályi, que cunhou o termo fluxo, chegou a chamá-lo de "o segredo da felicidade". Então, o que é isso? E como podemos entrar neste estado cerebral às vezes elusivo?

## O que é o fluxo e como entrar neste estado cerebral?

Csíkszentmihályi iniciou suas investigações na década de 1970, após entrevistar centenas de participantes sobre os altos e baixos de suas vidas. Contrariamente à suposição de que nós somos mais felizes enquanto descansamos, ele descobriu que os picos geralmente envolviam níveis muito altos de foco mental. A atividade específica não parecia importar - poderia ser nadar, tocar o violino ou realizar cirurgia cerebral. O que contava era o sentimento de imersão e maestria. "Os melhores momentos", ele escreveu mais tarde **baixar caça niquel** seu livro *Fluxo: A Psicologia da Felicidade*, "normalmente ocorrem quando o corpo ou a mente de uma pessoa está esticada aos seus limites **baixar caça niquel** um esforço voluntário para realizar algo difícil e valioso."

Com base **baixar caça niquel** entrevistas adicionais, Csíkszentmihályi definiu os elementos

centrais que pareciam marcar essas experiências ótimas, levando à concepção de fluxo. Esses elementos incluíam um alto nível de concentração, um senso de controle e decreto de ruminação ou preocupação, com um objetivo claro e feedback imediato. Também está acompanhado por uma percepção alterada do tempo, pois nós falhamos **baixar caça niquel** perceber os minutos ou horas passando.

Mihály Csíkszentmihályi cunhou o termo fluxo **baixar caça niquel** 1970. Ele o chamou de "o segredo da felicidade." [qual melhor aposta esportiva qual melhor aposta esportiva](#)

De acordo com as pesquisas de Csíkszentmihályi, o fluxo é mais propenso a ocorrer quando encontramos o equilíbrio perfeito entre nossas habilidades atuais e a dificuldade da atividade à mão. Se uma tarefa for muito fácil, ela falhará **baixar caça niquel** absorver nossa atenção, então nós nos distrairemos e nossos pensamentos podem vagar para outras preocupações. Se for muito difícil, nós começamos a nos sentir stressados pela própria tarefa. É apenas quando encontramos o ponto ideal entre os dois que encontramos o nível ideal de engajamento - e todos os sentimentos agradáveis que vêm com ele.

Como um montanhista disse a Csíkszentmihályi, "Quando você está [escalando], você não está ciente de outras situações problemáticas da vida. Ele se torna um mundo à parte, significativo apenas para si mesmo." Ou nas palavras de um jogador de basquete: "A quadra - é tudo o que importa... Você pode pensar **baixar caça niquel** um problema todo o dia, mas assim que entrar no jogo, o diabo com ele!" Na vida cotidiana, podemos descrever isso como estar "na zona" ou "no groove". "É quando você alcança o seu pico pessoal", diz o Prof Dimitri van der Linden da Universidade Erasmus Rotterdam.

---

Psicólogos têm desde então desenvolvido um questionário de "propensão ao fluxo" que mede a frequência com que as pessoas experimentam esse estado de total absorção e comparado isso a fatores como personalidade. Eles descobriram que quanto mais neurotico alguém for, menos provável será que eles experimentem fluxo, talvez porque eles lutem para desligar o crítico interior que poderia afastá-los do estado de alta concentração. Nossa tendência a entrar "na zona" pode ser influenciada por nossa DNA, com um estudo comparando gêmeos idênticos e gêmeos não idênticos sugerindo que diferenças genéticas podem explicar aproximadamente 30% da variação entre indivíduos. O restante pode ser explicado por fatores ambientais, como nossa educação.

Exatamente quais genes estão envolvidos e a atividade neural subjacente associada ao fluxo ainda é uma questão de investigação científica. "Isso é o Santo Graal no momento", diz Christensen.

Uma teoria é que o estado de fluxo surge de atividade reduzida nas regiões pré-frontais do cérebro, que geralmente estão associadas ao "pensamento de alto nível" e autoconsciência. A ideia é que você entra **baixar caça niquel** um piloto automático sem contemplar cada decisão. No entanto, uma revisão recente de Luis Ciria, Daniel Sanabria e Clara Alameda na Universidade de Granada conclui que a evidência para essa teoria é distintamente falta. Embora alguns experimentos tenham relatado atividade pré-frontal reduzida, outros sugeriram que essas regiões se tornam *mais* envolvidas durante as experiências de fluxo das pessoas.

Os resultados contraditórios podem ter resultado dos desafios práticos de alcançar o estado de fluxo enquanto BR escaneadores cerebrais, que tendem a ser muito barulhentos e distraentes. A maioria dos estudos existentes também usou pequenos tamanhos de amostra, o que pode produzir resultados inconsistentes. "O construto psicológico de fluxo está bem definido", diz Sanabria. "O problema é encontrar o caminho neural."

A pesquisa de van der Linden sugere que estivemos olhando para as partes erradas do sistema nervoso. Ele propõe que a experiência de fluxo possa estar ligada ao locus coeruleus no tronco encefálico. O nome significa "mancha azul" **baixar caça niquel** latim e, apesar de seu tamanho diminuto, ele está amplamente conectado a quase todas as outras regiões cerebrais. Ele também é o principal produtor de noradrenalina, uma hormona e neurotransmissor que nos coloca **baixar caça niquel** um estado de alerta mental e físico.

Van der Linden argumenta que o estado de fluxo pode surgir quando o locus coeruleus tem atividade de base moderada. Isso permite que ele aumente nossa alerta e atenção, de modo que o cérebro possa responder rapidamente a informações entrantes, sem que nós nos sintamos sobrecarregados e sobreestimulados. "Você tem processamento mais profundo e envolvido das coisas que são relevantes, o que o ajuda a se apresentar melhor."

As rotinas podem ajudar a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, criando um senso de controle. *Relatórios Científicos* **baixar caça niquel** . **baixar caça niquel baixar caça niquel**

Podemos ter que esperar anos para que mais evidências se acumulem e se resolva a disputa. Para uma prova concreta da base neural do fluxo, Ciria e seus colegas argumentam, precisamos de muitos mais estudos de pessoas realizando suas atividades escolhidas **baixar caça niquel** ambientes mais naturais, **baixar caça niquel** vez de tarefas artificialmente engenhadas.

Tais estudos apresentam algumas dificuldades práticas, mas não são impossíveis de serem executados. Você pode equipar atletas ou músicos com capacetes EEG, por exemplo, que medem a atividade elétrica do cérebro enquanto praticam seu esporte ou tocam seu instrumento. Cientistas também podem fazer uso dos passe-tempos sedentários das pessoas, como jogos de {sp}, que são conhecidos por provocar um sentimento de fluxo. Infelizmente, esses tipos de experimentos, com dados suficientes para tirar conclusões confiáveis, são poucos e distantes entre si. "Precisamos de um paradigma de mudança", diz Alameda.

---

Fortunadamente, essa lacuna **baixar caça niquel** nossos conhecimentos não impede que tentemos encontrar fluxo com mais frequência, uma vez que os benefícios já estão bem estabelecidos. Pessoas que regularmente experimentam fluxo parecem ser menos suscetíveis à depressão, por exemplo, mesmo depois que os cientistas têm **baixar caça niquel** conta fatores potencialmente confundidores como neuroticismo.

Há muitas razões pelas quais isso pode ser. Engajar **baixar caça niquel** uma atividade que ativa o estado de fluxo pode enhance nossa sensação de crescimento e propósito na vida, o que é benéfico para a saúde mental. Como Christensen observou durante **baixar caça niquel** prática de dança, ele também pode calmar o pensamento ruminativo, ajudando-nos a encontrar maior paz mental depois que terminamos a atividade. Desde **baixar caça niquel** lesão, ela descobriu que a produção de arte visual fornece a absorção mental necessária. "Quase por acaso, descobri que desenhar dançarinos poderia me levar lá", ela diz.

Atividades que exigem foco intenso são propícias ao estado de fluxo. [qual melhor aposta esportiva](#) [qual melhor aposta esportiva](#)

Na **baixar caça niquel** obra, Christensen oferece muitos conselhos práticos para aumentar suas chances de entrar nesse estado cerebral. Muito de seu conselho envolve a gestão do stress, que pode nos empurrar para fora do ponto ideal de profunda imersão e **baixar caça niquel** hiperestimulação. Ela aconselha a encontrar rotinas que ajudem a reforçar a mentalidade correta para a atividade escolhida, pois isso cria um senso de controle e reduz os sentimentos de incerteza. Isso pode incluir movimentos de rotina - um padrão fixo de esticamentos, por exemplo - ou mesmo uma peça de roupa específica que você BR cada vez que pratica **baixar caça niquel** atividade. "Esses sinais definirão novos loops de hábito", diz Christensen.

No caminho, devemos evitar ser ambiciosos demais. Como Csíkszentmihályi notou pela primeira vez, devemos nos esforçar para encontrar exercícios que se aproximem de nossas habilidades atuais, mas ofereçam a oportunidade de aprendizado e crescimento. Na cultura do esforço atual, pode ser tentador nos empurrar mais forte, mas isso é pouco provável que crie frustração e stress, sem necessariamente melhorar nossas performances.

Um senso de competição também pode ser igualmente disruptivo. Quando nos envolvemos **baixar caça niquel** comparação social e tememos o julgamento dos outros, Christensen diz, criamos "um estado realmente estressante para o corpo e o cérebro, o que não será propício ao fluxo". Dar pequenos passos - e celebrar nossos progressos sem procurar a validação dos outros

- será muito mais provável de aumentar nossa imersão ao longo do tempo. Eles dizem que o lento e constante ganha a corrida - mas, se quisermos sentir fluxo, precisamos evitar um sentido de rivalidade **baixar caça niquel** primeiro lugar. "O processo é o que importa", diz Christensen. Ela é fervorosa **baixar caça niquel** acreditar que nós podemos todos construir nossa capacidade de entrar no estado de fluxo. "É uma habilidade - você pode aprender". Ela acredita que **baixar caça niquel** própria busca para encontrar fluxo levou a uma transformação pessoal. "Posso ver a diferença nas [qual melhor aposta esportiva](#) s antes e depois, e posso ver a diferença", ela diz. "Eu me tornei uma nova eu através disso."

*O Caminho para o Fluxo: A Nova Ciência de Aproveitar a Criatividade para Curar e Desatar o Corpo & Mente* por Julia F Christensen é publicado pelo Square Peg. Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, encomende **baixar caça niquel** cópia no guardianbookshop.com. As taxas de entrega podem se aplicar

David Robson é o autor de *As Leis da Conexão: 13 Estratégias Sociais que Transformarão Sua Vida*, publicado pelo Canongate (£18.99). Para apoiar o *Guardian* e *Observer*, encomende **baixar caça niquel** cópia no guardianbookshop.com. As taxas de entrega podem se aplicar

---

### **Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: baixar caça niquel

Palavras-chave: **baixar caça niquel - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-09-02