

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Spinner . Autor: Juventud Rebelde Publicado: 09/01/2018 | 09:55 pm**

## ¿Un juguete antiestrés?

Anda de mano en mano por el mundo sin que se pueda justificar su real utilidad. Pero ya está en Cuba y no son pocos los jóvenes que lo adoran. ¿Funcionan las propiedades «mágicas» del fidget spinner?

**Publicado: Martes 09 enero 2018 | 09:54:42 pm.**

**Publicado por: Ana María Domínguez Cruz, Susana Gómes Bugallo, Yuniel Labacena Romero**

Puedes guardarlo en cualquier bolsillo. Sacarlo en el momento que desees y desaparecerlo cuando te aburra. No ocupa espacio ni suma peso a la carga que lleves. Si lo tienes entre las manos estarás «en onda». ¿Y a quién no le gusta andar a la moda? Lo mejor: has oído y hasta leído que realmente es una terapia recreativa para combatir el estrés. Entonces, ¿cómo no tener un fidget spinner? O, para decirlo a lo cubano, uno de esos aparaticos que ponemos a dar vueltas para relajarnos.

Desde el verano pasado anda por muchos lugares de Cuba ese invento de una madre norteamericana enferma de miastenia (debilidad en los músculos) para entretener a su hija. Aunque surgió en la década de los 90, no fue hasta hace unos meses que se extendió con la furia que la moda pone a todo. Y ahora es un dolor de cabeza en las escuelas del mundo, porque, ante el regaño de los profesores, no son pocos los alumnos que alegan que el juguete fue recetado por su doctor para calmar su hiperactividad.

¿A quién no le gusta creer en la magia? Todos añoramos esas soluciones inmediatas que cualquiera trata de vendernos. Por eso tomamos el aparatico de plástico o metal en forma de trébol y lo hacemos girar con insistencia, ayudados por los contrapesos de sus extremos. Incluso el movimiento puede tener efectos hipnóticos por sus colores y formas, y porque algunos brillan en la oscuridad.

Como ya hemos apuntado, el producto ha aumentado su presencia en la Mayor de las Antillas proveniente de otros países. Puede adquirirse en puntos de muchos revendedores callejeros y los precios oscilan de acuerdo con el modelo y sus funciones, aunque generalmente están en el orden de los cinco CUC.

Pequeños y mayores que lo han adquirido aseguran a Juventud Rebelde que es un aparato muy bueno para el entretenimiento y la distracción. Otros alegan que lo usan por moda, pero «eso no calma ni ayuda en nada».

Marcos narra que está apasionado con su nuevo juguete, que es común en su escuela y muchos de sus compañeros lo tienen. Asegura que su mamá se lo compró a un vendedor cuando paseaban por el malecón habanero hace ya un tiempo, y que hasta ahora se divierte mucho con él.

Me despertaron mucho interés los spinner. El mío lo he llevado a la escuela para jugar con mis compañeros en el horario de receso, dijo Guillermo, aunque, con la misma intención de agitar los lapiceros o lápices en el aire para atender a las clases, no son pocos los muchachos que los usan también dentro del aula.

## **El spinner divide el mundo**

No son pocos los que defienden este juguete porque llega para combatir el furor tecnológico que esclaviza a las nuevas generaciones a la pantalla de su móvil. Y hasta lo llaman la nueva peonza, yoyo o trompo del siglo XXI. La gracia no es solo hacerlo girar constantemente, sino que existen trucos como pasarlo de una mano a otra o colocarlo en la punta de la nariz dando vueltas.

Pero la sicología la ha emprendido contra quienes insisten en difundir beneficios sobre el aparato. Varias voces autorizadas en el mundo de la salud se han alzado para explicar que no hay nada comprobado en cuanto a su utilidad ante la falta de concentración o la ansiedad.

Sin embargo, otros sostienen que cualquier actividad que nos alivie de mover alguna parte del cuerpo con insistencia, comernos las uñas o dibujar en el cuaderno con tal de permanecer en el aula pudiera ser muy útil a estudiantes y empresarios.

Hay investigaciones que señalan que los movimientos físicos pueden ayudarnos a pensar y que cualquier ritual que practiquemos nos calma ante el día a día. Es como usar el juguete para entretener a las partes del cuerpo que nos desconcentran y dejar el cerebro listo para el resto de las acciones.

Algunos profesores argumentan que el uso de este aparato ha mejorado la atención de sus estudiantes. Aunque no funciona igual con todos; está quien piensa que los muchachos se centran más en las vueltas que da su spinner que en los contenidos docentes que imparten los maestros.

Pero está claro que todo lo sencillo es más propenso a ser adictivo. Por eso es que los spinners no son solo cosa de niños. Incluso, algunos modelos especifican si están destinados al aula, la casa o el trabajo. Y aunque el estilo básico es el que reina, varias empresas internacionales han personalizado los diseños y creado algunos de metal, diamantes, luces y nombres grabados. Aunque su precio en el mundo no sobrepasa los cinco o diez dólares, los más sofisticados pueden alcanzar miles.

Algunos profesionales insisten en recomendarlos a personas con Trastorno de déficit de atención e hiperactividad, un padecimiento muy común en la actualidad. También para quienes sufren de ansiedad, aunque debe velarse porque no se convierta en una adicción. Incluso hay quienes han ido más lejos y lo han indicado a

pequeños con autismo. Pero no existe nada comprobado y se dice que para lograrlo se necesitarían cinco años de estudios.

La historia no está exenta de acabar como la de las Power Balance, las pulseras de goma que usaban los jóvenes y sus fabricantes difundían como beneficiosas para la salud, aunque nunca pudo comprobarse esto y la empresa fue condenada por publicidad engañosa. Lo que ocurre es que, mundialmente, el marketing de los medicamentos se regula, mientras que el de los juguetes u otros productos es libre.

## Lo que tal vez no sabías...

- Su creadora, Catherine Hettinger, de 62 años, no ha ganado un centavo por las multimillonarias ventas de su invento en el mundo. Patentó el juguete hace más de dos décadas, pero los derechos vencieron en 2005 y no tenía los 400 dólares para renovarlos.
- Varios son los accidentes reportados en el mundo con este aparato que no parece recomendable para niños de poca edad.
- Muchos tutoriales online enseñan cómo crear un fidget spinner casero.
- La revista Forbes lo denominó el juguete imprescindible para la oficina en 2017 y ocupa los primeros puestos en las listas de juguetes más vendidos en Amazon.
- Con la fuerza indicada se le puede dar un impulso para alcanzar más de cien mil revoluciones por minuto.
- The Backyard Scientist, un popular canal en YouTube de alocados experimentos caseros, creó un fidget spinner impulsado por tres cohetes que da 88 vueltas por segundo, a una velocidad promedio de 300 kilómetros por hora.
- En Barcelona la Guardia Civil retiró más de 21 000 de estos artefactos de los comercios chinos por considerarlos peligrosos en sus diseños y sin el acabado necesario.

## Necesario control

El Doctor en Ciencias Sicológicas Miguel Ángel Roca Perara asevera que el estrés es un complejo concepto relacional que implica demandas y exigencias sobre una persona, y que genera uno u otro tipo de malestar como ansiedad, depresión o cólera, a los que la persona debe enfrentarse con los recursos de que disponga.

Es ingenuo también pensar que el estrés solo tiene que ver con los nervios, con lo psicológico, afirma. «El estrés tiene un importante componente biológico cuando tantos parámetros fisiológicos se alteran en su presencia, como la presión arterial, el ritmo cardiaco, las funciones digestivas, el sueño y el apetito, por citar unos pocos».

Advierte el también profesor titular de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana que el estrés tiene una importante connotación social, tanto cuando la persona se aísla exponiéndose a una mayor soledad, como cuando se encoleriza lastimando a personas afines.

«Aunque es un término que durante mucho tiempo fue privilegio del mundo adulto, cada vez penetra con más fuerza en la psicología de la temprana infancia por situaciones disímiles con un alto potencial de estrés a las que puede estar expuesto un niño o una niña, tales como el divorcio de los padres y la frecuente situación de abandono derivada, las experiencias de bullying escolar, el celo entre hermanos y la sensación de minusvalía, entre otras.

«Por eso cualquier triunfalista intencionalidad simplificada de “curar” o atenuar el estrés por vías fáciles de sustancias, actividades o dispositivos es un ineficaz paliativo que podría hacer más daño que bien cuando ignora

o minimiza situaciones que no se logran evadir, en las que estarían comprometidos el bienestar y la salud de la persona, sobre todo si se trata de un niño».

Hace un tiempo se mercantizaron las llamadas «pelotas antiestrés» para ser manipuladas por las personas con un grato efecto tranquilizante, o al menos de entretenimiento, recuerda Roca Perara.

«Pero no es lo mismo estar tenso y apelar a procedimientos de este tipo, que estar realmente estresado y pensar que el estrés va a ceder ante actividades o dispositivos que no van a la esencia de las situaciones, o sea, que no permiten que los problemas se resuelvan, no que se disuelvan».

Enfatiza el sicólogo que ante la sospecha de estrés infantil no se trata de darle al niño un «juguetico o aparatico» que resuelva el problema, sino de ocuparse de aquello que en él o ella está aconteciendo, es decir de los miedos, dolores e incertidumbres y las causas que pueda tener el menor.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2018-01-09/un-juguete-antiestres>