

Beneficios del aburrimiento en menores, por qué es importante que exploren el mundo sin pantallas

Muchas veces, los jóvenes se encuentran sin nada que hacer y ante ese aburrimiento se sumergen en el mundo de las pantallas en donde pueden invertir varias horas al día. De hecho, según el último informe de Qustodio, los menores pasan una media de cuatro horas al día frente a las pantallas. En un mundo donde reciben estímulos constantes y donde encuentran contenido hecho a su gusto, muchos jóvenes no se permiten aburrirse

Ahora que ha acabado el colegio, los más jóvenes están disfrutando de sus merecidas vacaciones, yendo a la playa, a la piscina, quedando con amigos... En definitiva, aprovechando el tiempo libre. Sin embargo, muchas veces durante la época estival, los menores se encuentran sin nada que hacer y ante ese aburrimiento se sumergen en el mundo de los dispositivos tecnológicos en donde pueden invertir varias horas al día. De hecho, según el último informe de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias, 'Nacer en la era digital: La generación de la IA', los menores pasan una media de cuatro horas al día frente a las pantallas.

De hecho, un estudio publicado en la Revista de Investigación de Creatividad explica que la imaginación y la creatividad de los más pequeños se ha reducido en los últimos años en comparación con las generaciones anteriores, y una de las causas está en el aumento del uso de los dispositivos tecnológicos. Ver vídeos o jugar a videojuegos en su tiempo libre limita las oportunidades que tienen de jugar libremente y explorar mundos a través simplemente de su imaginación. Y, muchas veces eso se consigue, simplemente, aburriéndose, ya que no hay ningún elemento que les distraiga.

¿Qué beneficios tiene el aburrimiento?

En un mundo donde reciben estímulos constantes y donde encuentran contenido hecho a su medida, muchos jóvenes no se permiten aburrirse. Sin embargo, el aburrimiento puede tener grandes beneficios sobre ellos. Los expertos de Qustodio enumeran algunos:

Potencia la imaginación: como se ha comentado anteriormente, existen estudios que demuestran que el aburrimiento obliga a la mente de los niños a pensar con libertad, generar nuevas ideas o recorrer mundos fantásticos. Aunque puede ser frustrante para ellos, ya que requiere de esfuerzo, descubrir por sí mismos cómo entretenerse les acabará resultando gratificante.

Ayuda a conocerse mejor: cuando se está aburrido se tiende a reflexionar más sobre uno mismo. La tranquilidad que puede transmitir no estar haciendo nada ayuda a ver las cosas con mayor distancia, a pensar con mayor frialdad y a reflexionar sobre lo que ocurre a tu alrededor y cómo uno se siente al respecto.

Mejora la atención: la revista estadounidense Scientific American explica en un artículo que no estar haciendo algo reserva la concentración del cerebro, por lo que, cuando se tiene que poner la atención en otra cosa, la cabeza está más descansada y receptiva para poder llevar a cabo cualquier actividad.

Emily Lawrenson, Communications Manager de Qustodio, explica que, "aunque es innegable que la tecnología juega un papel importante en el ocio de los niños, también hay que ayudarles a encontrar un equilibrio. Los padres tenemos que hacer un esfuerzo en que desarrollen su imaginación y sepan lidiar con el aburrimiento, ya que también forma parte del día a día. No hay que tener miedo a dejar que nuestros hijos se aburran".

Datos de contacto:

Carmela

Qustodio

622186165

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Educación](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>