

## **La tecnología puede llegar a influir en la concentración de los jóvenes**

**Existen estudios que han demostrado una relación entre el uso de dispositivos y una disminución de la capacidad de concentración. La gran cantidad de estímulos que se reciben impide enfocarse en una sola tarea. Los expertos de Qustodio recomiendan limitar el uso de la tecnología, hacer descansos cada 15 minutos o mantener una dieta equilibrada para ayudar a los niños a tener una mayor concentración**

Hoy en día se utiliza la tecnología para todo: trabajar, estudiar, hablar con amigos, mirar el tiempo, etc. Padres y profesores ya han mostrado su preocupación sobre cómo puede influir de manera negativa en la concentración de los más jóvenes, incluso de los niños. Según Linda Stone, consultora de compañías como Apple o Microsoft, estar disponibles en todo momento a través de la tecnología genera un estado de alerta que no permite concentrarse en una actividad durante mucho tiempo.

De hecho, la Asociación de Médicos de América ha demostrado en un estudio la relación entre el uso de la tecnología y una disminución de la capacidad de concentración. Además, según el informe realizado por Qustodio, 'De Alpha a Zeta, educando a las generaciones digitales', los menores pasan una media de cuatro horas frente a las pantallas, una cifra que ha ido creciendo en los últimos años. Este aumento de uso implica una mayor cantidad de estímulos, sobre todo al recibir notificaciones en el dispositivo provocan saltar de una cosa a otra y nunca llegar a enfocarse del todo en una misma tarea; por lo que la concentración se ve perjudicada.

### Consejos para que los niños se concentren mejor

Muchos padres tienen problemas para que sus hijos se concentren, por ejemplo, a la hora de hacer los deberes. Para ello, los expertos de Qustodio ofrecen los siguientes consejos para mejorar la atención de los niños, sin dejar de lado la tecnología como herramienta de apoyo:

Limitar el uso de la tecnología de forma adecuada. Un exceso de uso puede acabar siendo perjudicial. Se puede emplear alguna herramienta de bienestar digital como Qustodio, que ayuda a aplicar las normas con respecto a los límites de tiempo generales, las aplicaciones que usan, entre otras.

Hacer descansos. Según los profesionales, el cerebro no puede mantener la atención por un período de tiempo largo sostenido, de forma que después de 15 minutos la atención disminuye. Para poder recuperarla es importante hacer descansos breves que permitan a los niños retomar la tarea estando más frescos.

Descansar y dormir lo necesario. Cuando se duerme mal y poco cuesta más rendir al día siguiente, y los niños no son una excepción, es importante conseguir una buena rutina de sueño. Para ello mantener los dispositivos electrónicos fuera de su cuarto por la noche les puede ayudar a no tener distracciones y conciliar mejor el sueño.

Pasar tiempo fuera de casa. El sol, el aire fresco, moverse y la tranquilidad de estar al aire libre contribuyen a mejorar el desarrollo mental y la atención al no estar rodeados de estímulos.

Tener una dieta equilibrada. Es importante que esta contenga un aporte adecuado de proteínas, frutas y verduras, grasas saludables y carbohidratos. Una buena alimentación es esencial para afrontar cualquier actividad con energía.

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, explica que "la concentración es fundamental para poder llevar a cabo cualquier tarea. Los niños necesitan aprender a focalizarse en una actividad para sacar un mayor rendimiento a lo que hacen. Por eso, un uso moderado de la tecnología es primordial para trabajar la concentración".

**Datos de contacto:**

Juan Boberg Aguirre

Trescom

638371247

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

Categorías: [Nacional](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>