

El Mercurio, 17 de febrero del 2025

Se recomienda no interrumpir esos momentos con estímulos, por ejemplo, entregándoles un celular:

## Los niños necesitan aburrirse para activar su creatividad y pensamiento reflexivo

**María Florencia Polanco**

*El tiempo de ocio desempeña un papel clave en diversos procesos como la introspección, la memoria autobiográfica, la divagación mental y la generación de nuevas ideas.*



Los expertos señalan que hay que distinguir entre el aburrimiento que muestra falta de interés —por ejemplo, en una clase— y el tiempo de ocio o “aburrimiento productivo” que permite crear nuevas ideas o actividades.

“Estoy aburrido” suele ser una frase que los adultos no quieren escuchar de los niños. Probablemente, algunos harán todo lo posible para que ese sentimiento se esfume rápidamente, ya sea con actividades programadas o con un recurso muy común hoy en día: las pantallas. Sin embargo, el aburrimiento, entendido como un espacio sin una tarea programada, cumple un papel clave en el desarrollo de los niños (y también de los adultos). “El aburrimiento puede ser supervirtuoso para el desarrollo y el aprendizaje de los niños, sobre todo en habilidades como la creatividad, la paciencia y la toma de decisiones. Enfrentarse a ese espacio incómodo impulsa la organización y la generación de proyectos propios”, plantea Magdalena Sánchez, psicóloga de la Fundación Cap. El problema, advierte, es que los adultos no siempre toleran de buena forma el aburrimiento de los niños, sobre todo en vacaciones. “Muchas veces los papás sienten culpa, porque creen que sus hijos no están suficientemente estimulados o que están perdiendo el tiempo. Entonces, inmediatamente buscan intervenir con una pantalla o una actividad guiada. Pero, en realidad, es clave dejar que los niños enfrenten el aburrimiento y busquen sus propias soluciones”. “Pensamos que, cuando se están aburriendo, tenemos que intervenir con alguna actividad lúdica o de distracción, cuando en realidad lo que debemos hacer es utilizar ese espacio como un trampolín para que busquen por ellos mismos nuevas actividades entretenidas que los motiven y los impliquen”, complementa Jaime Fauré,

académico de Psicopedagogía de la Universidad Andrés Bello Las pantallas se han convertido en la solución más rápida para el aburrimiento, pero los expertos advierten sobre sus riesgos. “No es lo mismo salir del aburrimiento buscando una actividad propia que simplemente distraerse con una pantalla. La pantalla reduce la capacidad de acción del niño, lo vuelve un receptor pasivo de información”, señala Sánchez. Tiempos de calma Lorena Zúñiga, madre de dos niños de 4 y 5 años, sintió alguna vez esa culpa por no mantener a sus hijos siempre estimulados, pero en Nueva York, la ciudad donde hoy reside, descubrió la estrategia “tiempo de calma”, un espacio de una hora que implementan en los colegios desde temprana edad. Ella empezó a replicarla en su casa. “Durante ese tiempo, hacen una actividad tranquila, sin pantallas, pueden leer, dibujar, pero tienen que entretenerse solos. Eso también te permite que, como adulto, tengas un tiempo y espacio para ti”, explica. Hoy sus niños no solo aprovechan ese espacio sin plan establecido, sino que lo esperan. “El valor que tiene que aprendan a aburrirse, es que aprendan a estar con ellos mismos y a buscar su propia diversión”, opina. Desde la neurociencia, Florencia Álamos, directora ejecutiva de la Fundación Kiri, dice que “es mejor hablar de tiempo de ocio que de aburrimiento”, ya que este último suele asociarse más a una sensación de insatisfacción o falta de interés. En cambio, el tiempo de ocio “puede ser un momento para dejar volar la imaginación, evocar recuerdos o divagar”. Además, la neurocientífica explica que durante estos espacios de calma, se activan diferentes regiones cerebrales conocidas desde 1997 como “la red por defecto”.

*“Hoy se sabe que desempeña un papel clave en diversos procesos fundamentales para las personas, como la introspección, la comprensión de la perspectiva de los demás, la memoria autobiográfica, la divagación mental y la generación de nuevas ideas”, detalla. Por lo mismo, Álamos considera que es importante “tener tanto espacios de ocio como de momentos en los que realizamos actividades concretas. En ambos casos, se activan redes cerebrales distintas y es en esa alternancia donde surge la creatividad”. Fauré concuerda en que no todos los tipos de aburrimiento son iguales. Él distingue entre dos: el aburrimiento que surge de la falta de interés en una actividad impuesta y el que permite la exploración personal. “Cuando un niño se aburre en clases, probablemente el problema sea la metodología utilizada o la falta de motivación”, indica. En cambio, “el aburrimiento productivo, que permite que el niño descubra intereses propios y genere ideas, puede fomentar el aprendizaje y la creatividad”.*

*El aburrimiento favorece el desarrollo del mundo interno de los niños, y de los adultos también, el que en un mundo con pantallas y estímulos externos es más difícil desarrollar”.*  
MAGDALENA SÁNCHEZ PSICÓLOGA

*El valor que tiene que aprendan a aburrirse, es que aprendan a estar con ellos mismos y a buscar su propia diversión”.* LORENA ZÚÑIGA MAMÁ DE DOS NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS

*En un mundo hiperconectado y marcado por la inmediatez, el ocio suele quedar en segundo plano y terminamos olvidando la importancia de proteger este tiempo”.* FLORENCIA ÁLAMOS NEUROCIÉNTIFICA