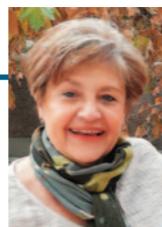
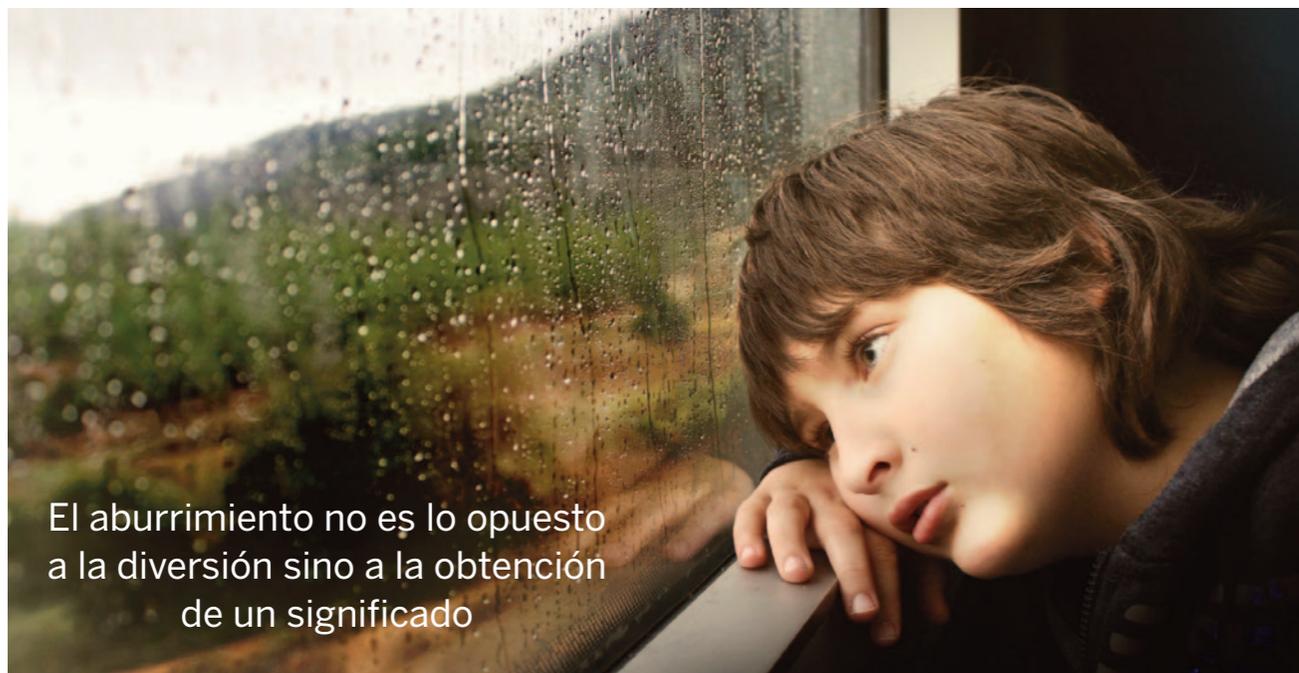


El aburrimiento



Ana Rodríguez Ortiz
Terapeuta de familia

Entre los beneficios que produce el aburrimiento, está el fomentar la creatividad y la productividad. Tener tiempo para “no hacer nada”, es pedagógicamente esencial. Enseñar a nuestros hijos a tolerarlo y a no buscar la “actividad constante”, los prepara para un futuro más realista.



El aburrimiento no es lo opuesto a la diversión sino a la obtención de un significado

También llamado hastío o “taedium vitae”, es una emoción desagradable que surge ante la falta de diversión o de interés por algo, en la medida en que genera malestar en la persona, pero no se considera negativo puesto que, como el resto de las emociones, puede resultar útil en dosis ajustadas.

En generaciones pasadas éste se resolvía de forma natural en el ambiente, sin embargo, en la sociedad actual hiper estimulada, el aburrirse puede convertirse en un problema. Actualmente no nos permitimos el lujo de darnos “un respiro”. No se concibe el “no hacer nada”.

Aburrirse es bueno

Ya desde niños, cuando se aburren, a pesar de tener su cuarto como si fuera una sucursal del Corte Inglés, amén del móvil, la “tablet”, el portátil y demás artilugios de última generación para distraerse, suelen ir en busca de sus padres para que les so-

lucionen el problema. Pero si en lugar de darles ideas, dejamos que sean ellos los que se encarguen de gestionar la situación a través de sus propios recursos, conseguiremos incrementar su autonomía y el autocontrol emocional, con lo que el aburrimiento resultará muy positivo para el desarrollo de niños más creativos y flexibles capaces de generar nuevas ideas, además de organizar su ocio, gestionar su tiempo y saber buscar lo que les interesa.

Entre los beneficios que produce el aburrimiento, es que fomenta la creatividad y la productividad, a través de la imaginación ya que el tedio solo genera tedio. Es una emoción que no solemos permitirnos ni cultivar, pero es un sentimiento imprescindible para el desarrollo personal ya que está muy relacionado con la autonomía, la autoestima y la tolerancia a la frustración, con lo que es muy positivo para nuestro cerebro, nuestra mente, nuestras emociones y nuestro ser.



Tener tiempo para “no hacer nada” es pedagógicamente esencial. Enseñar a nuestros hijos a tolerarlo y a no buscar la “actividad constante”, los prepara para un futuro más realista, les enseña a ver que la vida no es un festival permanente y lo que es más importante, les enseñará a saber estar solos y a pensar.

Frenar la espiral de la hiperestimulación al que suelen estar sometidos, pasa por hacerles descubrir los placeres simples de la vida, a priorizar la calidad sobre la cantidad, a descubrir nuevas vías de aprendizaje y a encontrar otras fórmulas de pasarlo bien: la belleza de un paisaje, la vida de algunos animales, lo que es importante para gente que vive en pueblos o aldeas con pocos recursos y no estar tristes, fijarse en niños de otros continentes rodeados de dificultades...

El deseo de tener deseos

Al contrario de lo que se pueda pensar, el aburrimiento no es lo opuesto a la diversión sino a la obtención de un significado. Surge cuando estamos sin hacer nada (una cola, una sala de espera, cuando anhelamos estar ocupados, pero no sabemos en qué, cuando miramos sin ver, o cuando estamos rodeados de gente sin ver al que tenemos al lado) Tolstoy definía el aburrimiento como “el deseo de tener deseos”. Lo curioso es que también puede surgir cuando estamos activos (un trabajo monótono, una conversación poco interesante, una película que no gusta, una conferencia mal desarrollada o desmotivadora).

El aburrimiento es necesario, además, para dar continuidad al proceso de la vida, aunque tengamos que soportar sentimientos de malestar.

Cuando estamos en ese estado, si nos observamos, nuestros pensamientos son de lo más cotidiano: qué voy a hacer luego, por qué he discutido hoy, a mí qué más me da lo que haga el vecino... No tenemos destellos de genialidad, sin embargo es un estado que nos proporciona información al señalarnos que la actividad que estamos desarrollando o lo que estamos pensando ha quedado obsoleto, dando lugar a una situación que nos va a empujar a diseñar una nueva estrategia de huida, o al menos nos removerá para volver a la realidad que tenemos. Si no fuese por esta función, la rutina y la monotonía haría que siguiésemos haciendo las mismas cosas y de la misma manera, sin cambiar nada durante años.

El problema de que el aburrimiento se convierta en patológico es cuando las personas se aburren independientemente, de que el contexto cambie y son incapaces de diseñar nuevas estrategias. Cuando esto pasa es porque la causa está relacionada con algún trastorno de la personalidad, en cuyo caso se debería acudir a un profesional.

Una de las consecuencias que puede tener el aburrimiento cuando se excede, es que puede llevar a acciones impulsivas sin sentido, o perjudicar los propios intereses de la persona haciendo o comprometiéndose a aceptar propuestas económicas u otro tipo de negocios no claros, en los que pueda salir perjudicado. Hay estudios sobre el comportamiento financiero que muestran que hay accionistas que pueden comprar o vender sin una razón objetiva, simplemente por “hacer algo y porque no tienen nada mejor que hacer”. Isaac Asimov llegó a decir que “el aburrimiento se iba a convertir en la principal enfermedad de nuestra época, lle-

gando a tener consecuencias mentales, emocionales y sociológicas”.

Algunos psicólogos coinciden en afirmar que una de las razones que mueven a los jóvenes a entrar en el mundo de la droga y del alcohol es precisamente el aburrimiento porque no soportan lo que tienen delante y quieren huir, pero sin sufrir y sin hacer nada constructivo. A menor escala, pasa algo parecido con los niños que cuando no lo controlan o no lo permiten, esa ansiedad les induce a cometer travesuras (es lo que se llama “portarse mal”).

Una forma sencilla de combatirlo es realizar tareas que no requieran demasiado esfuerzo, pero que entretengan (pasatiempos, tareas de bricolaje, música, lectura). Como curiosidad hay que decir que los primeros cuadernos de pasatiempos se publicaron a mediados del siglo XX y tuvieron tanta aceptación que del primero que se editó, se vendieron 750.000 unidades en la primera semana.

El aburrimiento transitorio

El aburrimiento todos lo experimentamos en algún momento y es normal si es transitorio y lo controlamos. Como he dicho, le puede acompañar un sentimiento de vacío interior, un estado de indiferencia general hacia las cosas y un aplanamiento emocional, por ello, hay que intentar salir de él lo antes posible.

Suele aparecer como consecuencia de falta de factores motivacionales, provocando primero el “bostezo”, a partir del cual, comienza una lucha por mantenerse despierto con tanta fuerza como si se tratara de un proceso natural de cansancio. Y es porque en el llamado “núcleo accumbens” las neuronas producen una sustancia llamada “adenosina” que son las que inducen al sueño.

Durante la pandemia se comprobó también que la gente tenía dificultades para conciliar el sueño a pesar de llevar largos ratos de tiempo sin actividad, sin cansancio, lo cual empeoraba aún más la calidad de vida. Dichos estudios llevaron a la conclusión de que tanto el estrés como el cansancio y el aburrimiento provocaban que dicha sustancia dominara a las neuronas relacionadas con la motivación y el placer, de ahí, la aparición de la somnolencia, que no es nada reparadora.

Aunque el aburrimiento tiene ciertas consecuencias negativas no debemos confundirlo con la apatía, que es un estado afectivo caracterizado por la falta de emociones, motivación y entusiasmo (se llama Alexitimia). Suele estar relacionado con la abulia (disminución de la capacidad de tomar decisiones, el fracaso o la indefensión), que son enfermedades más serias y de las que hablaremos en otro momento ya que el estrés acumulado en estos 2 años está provocando muchos problemas.



Tener tiempo para “no hacer nada” es pedagógicamente esencial