

Si quieres mejorar tu vida, date tiempo para aburrirte

A pesar de la incomodidad que genera, el sentimiento de hastío nos lleva a encontrarnos con nosotros mismos. Nos da información de cómo estamos y de qué necesitamos.

ESCUCHAR EL ARTÍCULO | [5 min.](#) i



RUBÉN CHUMILLAS

La paradoja es sospechosa. Cada vez tenemos menos oportunidades para conectar con el aburrimiento y esto debería parecernos un logro del siglo XXI. Sin embargo, la percepción de [malestar psicológico ha aumentado](#) en las últimas décadas. ¿Cómo se cruzan estas dos variables? ¿Guardan algún tipo de relación? ¿Es realmente una paradoja fundamentada o tan solo un capricho de lo aleatorio?

[El aburrimiento es un estado emocional](#) que se experimenta cuando nos encontramos ante una ausencia de actividades placenteras o cuando la tarea o situación no resulta estimulante. La vivencia subjetiva del aburrimiento es de incomodidad, es decir, sentir las sensaciones físicas, cognitivas y emocionales que componen la experiencia de aburrirse no es apetecible. Pero ¿por qué hoy nos resulta más insoportable que nunca?

Hagamos uso de una analogía para entender mejor la experiencia personal. Nuestro sistema psicológico funciona como una alarma de incendios que se modula en función de la exposición a la cantidad de humo. Si el detector apenas entra en contacto con el humo, terminará volviéndose más sensible a su presencia, de tal forma que en el momento en el que una mínima cantidad de humo se aproxime a la alarma de incendios esta se activará. Con el aburrimiento, como ocurre con las experiencias internas incómodas, sucederá algo similar. Cuanto más hacemos por evitar sentir las sensaciones internas que lo acompañan, antes se nos activa la alarma: “Debo ponerme en marcha, cambiar de tarea e iniciar alguna acción para liberarme de esa particular tensión interna”.

La cuestión es que este proceso tiende a retroalimentarse: la mayor sensibilidad al aburrimiento termina disminuyendo la tolerancia a sentirlo, lo que provoca que la experiencia cada vez se vuelva más desagradable y, a su vez, nos convierte en personas más vulnerables al mercado de soluciones para remediarlo (redes sociales, compras online, búsqueda de contenidos estimulantes...). Las grandes plataformas digitales conocen bien esta tendencia. Buena parte de sus modelos de negocio se sostienen precisamente sobre la capacidad de captar y [retener nuestra atención](#), ofreciendo respuestas inmediatas a cualquier atisbo de hastío. El problema es que aquello que resulta rentable para las plataformas no siempre coincide con aquello que es saludable para las personas.

Además, la experiencia de aburrirse está atravesada por las normas culturales del contexto que nos rodea. La presión por estar siempre ocupado por algo y el

consumismo son mandatos neoliberales que nos dan muchas pistas sobre la conexión entre el sistema de creencias de una sociedad y nuestra experiencia interna. Cuando conectamos con el aburrimiento no solo nos enfrentamos a una experiencia subjetiva incómoda, también nos ponemos en contacto con la sensación de estar haciendo algo mal. “No estoy produciendo lo suficiente” o “me falta algo”. Así, nuestra vulnerabilidad frente a esas soluciones rápidas aumenta significativamente.

Quizá una de las principales funciones de aburrirnos sea obligarnos a encontrarnos con nosotros mismos. Cuando desaparecen los estímulos externos que capturan nuestra atención, emerge con más fuerza aquello que llevamos dentro: preocupaciones pendientes, deseos ignorados, preguntas sin responder o emociones que habíamos conseguido mantener en segundo plano. Escucharse no siempre es agradable. De hecho, a veces puede ser tan incómoda como el hecho de aburrirse. Pero esa incomodidad cumple una función importante. Nos da información sobre cómo estamos, qué necesitamos o hacia dónde queremos dirigir nuestra energía. En una sociedad que nos invita a mirar hacia fuera, el aburrimiento sigue siendo una experiencia en peligro de extinción que nos empuja a mirar hacia dentro.

Algo similar ocurre con la creatividad. Aunque solemos imaginar las ideas brillantes como resultado de la inspiración espontánea, la investigación psicológica lleva años señalando la importancia de los periodos de baja estimulación y divagación mental en los procesos creativos. Cuando la mente deja de estar ocupada en responder a estímulos externos inmediatos, aumenta la probabilidad de que establezca conexiones inesperadas. No es casualidad que muchas personas describan que sus mejores ideas aparecen mientras caminan, se duchan, miran por la ventana o realizan tareas rutinarias.

No se trata de convencernos de que el aburrimiento es una experiencia placentera ni tampoco de idealizarlo como si fuera una nueva solución mágica al malestar. El aburrimiento seguirá siendo incómodo. La cuestión es otra: recuperar la capacidad de habitarlo sin interpretarlo automáticamente como una señal de que algo va mal. Porque quizá una vida psicológicamente saludable no sea aquella en la que hemos conseguido eliminar toda forma de incomodidad, sino aquella en la que disponemos del espacio suficiente para escuchar lo que algunas de esas incomodidades intentan decirnos. Y para ello, paradójicamente, puede que necesitemos volver a dejar un poco más de sitio a la inacción.