

25

¿PARA QUÉ SIRVE EL ABURRIMIENTO?

KAIZEN
APUNTES
DEL PODCAST

EL CAPÍTULO EN UN VISTAZO

Vivimos en una sociedad diseñada para evitar el aburrimiento. Aburrirse ha pasado de ser una incomodidad a un pecado moderno. Y, sin embargo, cumple funciones biológicas necesarias, tanto en los niños, como en los adultos.

El aburrimiento nos impulsa a explorar y a buscar nuevas experiencias y desarrolla la creatividad. Aunque, en exceso, está relacionado con enfermedades como la depresión.

Al final, como con todo, la clave está en el equilibrio: ni forzarnos a aburrirnos, ni temerlo. Simplemente, cuando sucede, aceptarlo y usarlo como estímulo para desarrollar nuestra imaginación y nuestro apetito por explorar.

El aburrimiento es una sensación frustrante que nos golpea en el momento más inoportuno: cuando tienes tiempo de estar tranquilo y relajarte, cuando todo está bien y no hay ninguna amenaza ni motivo de estrés. Entonces, cuando deberías ser capaz de desconectar y disfrutar, tu cerebro decide que te aburres. Qué oportuno, ¿verdad? ¿Y para qué? ¿Sirve de algo aburrirse?

Pues, en realidad, **hay bastante consenso entre los psicólogos respecto al papel que el aburrimiento juega en el desarrollo de los niños.** El aburrimiento sirve para que los niños desconecten del bombardeo de información al que están sometidos desde que nacen. Cuando eres un niño, casi todo son estímulos nuevos y cosas que aprender. Tu cerebro debe procesarlas e interiorizarlas y no le queda mucho espacio para desarrollar otras tareas.

Aburrirnos **de niños nos permite encontrar la calma mental necesaria para desarrollar la imaginación y la creatividad.** El aburrimiento sirve como un pequeño empujón para inventar nuevos juegos o historias, para pensar acerca de lo que han aprendido últimamente o, simplemente, para explorar el mundo. ¿No es maravilloso?

Y sin embargo, uno de los problemas más frecuentes que la psicología infantil encuentra actualmente es que **no damos opción a los niños de que se aburran.** Por un lado, les llenamos las agendas de actividades extraescolares de todo tipo. Por otro, nos aseguramos de que tengan acceso a miles de opciones de entretenimiento pasivo que cubran cualquier hueco de actividad: películas, videojuegos, libros, etc. Y obviamente, todas estas cosas de manera individual son positivas, pero la acumulación de ellas sirve para no dejar ni un segundo de aburrimiento.

Con los niños está muy claro. ¿Pero qué pasa con los adultos? ¿Es bueno aburrirse?

Pues, como todo en esta vida, dentro de un equilibrio es positivo y necesario. De la misma manera que con los niños, **el aburrimiento nos impulsa a seguir avanzando,** a reflexionar sobre nuestra vida y a explorar nuevas cosas. De hecho, distintos estudios han demostrado que el aburrimiento eleva nuestra capacidad creativa. Además, si lo piensas, seguramente el aburrimiento estuvo detrás de muchos experimentos primitivos y de descubrimientos maravillosos. Porque, si no, ¿cómo se le iba a ocurrir a nadie ponerse a frotar palitos para ver si salía fuego?

Pero es que, además, el aburrimiento **cumple una función biológica**. Nuestro cerebro necesita estímulos y en especial necesita experimentar cosas nuevas. Con esas nuevas experiencias se favorece la **neurogénesis**, esto es, la generación de nuevas neuronas. Así, se combate la atrofia propia del paso del tiempo. Y el aburrimiento es un recordatorio de esa necesidad y un incentivo para buscar nuevas experiencias.

Mira, qué curioso: aunque se ha medido un descenso del 5% en la actividad cerebral mientras nos aburrimos, también se ha detectado que la actividad se incrementa en algunas áreas del cerebro que se encargan de recordar experiencias pasadas, de pensar en eventos hipotéticos o de acordarnos de otras personas. Tiene lógica, ¿no? Es el tipo de cosas que piensas cuando te aburres y que, en general, te invitan a hacer cosas nuevas.

Claro, que no todo es positivo. Curiosamente, el aburrimiento está considerado un factor de riesgo para algunas enfermedades. Bueno, más concretamente, la tendencia al aburrimiento. Entre personas que tienen **una tendencia al aburrimiento pronunciada** hay una **mayor propensión a sufrir enfermedades como la depresión**, el estrés o incluso muchos tipos de adicciones.

Además, se ha relacionado el **aburrimiento crónico con niveles de dopamina inferiores a la media**. La dopamina es un neurotransmisor que se produce en distintas partes del cerebro y que se encarga, entre otras cosas, de regular la motivación y el deseo. De hecho, lo que hace es recompensarnos con una sensación placentera cuando nuestro cerebro interpreta que algo es bueno. Nos ayuda a reforzar comportamientos.

Es, por ejemplo, la causante de que te sientas bien al tachar un elemento de una lista de cosas que tenías que hacer. Pero es también la causa de muchas adicciones, como la adicción a los teléfonos móviles: cada vez que alguien hace like en una foto tuya o te retuitea, recibes una pequeña dosis de dopamina. De hecho, dicen las malas lenguas, y yo no sé si es verdad, que algunas redes sociales tienen a psicólogos para ayudarles a desarrollar mecanismos que hagan su uso más adictivo.

Por eso, las personas con niveles de dopamina inferiores a la media tienen tienden a necesitar actividades de más riesgo para salir de su aburrimiento o son más propensas a las adicciones.

Bueno, y ahora que sabemos qué papel juega el aburrimiento en nuestro cuerpo, ¿de qué te sirve?

Lo primero es ser conscientes de que ahora **vivimos en una sociedad diseñada para luchar contra el aburrimiento**. El ser humano se ha aburrido siempre, como lo hacen otros animales. Pero a lo largo de la historia el aburrimiento **ha pasado de ser simplemente una situación incómoda a un pecado social moderno**. Aburrirse está mal visto, como si estuvieras desperdiciando tu vida.

La industria del entretenimiento mueve más de 2 trillones de dólares al año. Hemos desarrollado un universo entero de tecnologías y de contenidos con los que entretenernos. Pero, paradójicamente, esto nos pone las cosas un poco más difíciles. Por un lado, no dejamos un momento de respiro a nuestro cerebro y por otro estamos tan acostumbrados a estímulos constantes que nos desensibilizamos y necesitamos cada vez dosis más altas.

Mi conclusión de todo esto es que **el aburrimiento es una herramienta muy útil. No se trata de buscarlo**, obviamente, no vamos a forzarnos a pasar ratos aburridos. Pero **tampoco es cuestión de luchar como locos contra él**, ni de temerlo. Parece que lo más sano es aceptarlo cuando sucede y usarlo como estímulo de la misma manera que lo haría un niño: para desarrollar nuestra imaginación y nuestro apetito por explorar. Además, si no dejas espacio para que tu cerebro pueda aburrirse nunca, tampoco vas a ser capaz de disfrutar de la misma manera los momentos divertidos, ¿no? Mira, un ejemplo muy claro: si no fuera por el aburrimiento, a mí jamás se me habría ocurrido empezar este podcast. Y te aseguro que me lo paso genial haciéndolo.

Me despido hoy con **una cita de Bertrand Russell**, el filósofo inglés. Él pasó algo de tiempo en la cárcel. Y aunque obviamente para él fue una experiencia desagradable, llegó a considerarla el lugar idóneo para una persona creativa. Y esto pensaba él sobre el aburrimiento:

“Una generación que no pueda soportar el aburrimiento será una generación de escaso valor. Una generación de pequeños hombres, indebidamente divorciados del lento

#25 | ¿Para qué sirve el aburrimiento?

discurrir de la naturaleza. Hombres en los que cada impulso vital se marchitará como las flores en un jarrón”

- Bertrand Russell