

Abúrrete, tu cerebro lo agradecerá



La idea de que el aburrimiento tiene que combatirse únicamente con estímulos externos es un grave error. Lidar con el aburrimiento a solas y en silencio también es posible, de hecho es todo un arte que aprender a dominar y que además, aumenta nuestra capacidad creativa.

Según Guillermo Funes, profesor de honor de psicología de la Universidad Carlos III, “Un nivel adecuado de aburrimiento fomenta la creatividad, rompe la rutina y puede crear algo diferente”. A pesar de la asociación que hemos creado entre aburrimiento y miedo, al igual que entre silencio y ansiedad, existe un efecto positivo: cuando nos aburrimos, se nos ocurren cosas. El aburrimiento, de alguna manera agudiza la imaginación y el ingenio. De ahí el título de este artículo “Abúrrete, tu cerebro lo agradecerá”.

Un estudio de la Universidad Central Lancashire (Uclan) sostiene que las actividades aburridas más pasivas, como por ejemplo asistir a reuniones, pueden conducir a una mayor

creatividad, mientras que otras actividades como escribir, reducen los efectos de la misma. Aunque el aburrimiento en el trabajo es catalogado como un estado que debe eliminarse, si tenemos en cuenta estos resultados quizás en determinados momentos y en algunos ámbitos, no estaría mal dedicarle un tiempo.

“Abúrrete, es la enfermedad de las personas afortunadas; los desgraciados no se aburren, tienen demasiado que hacer”.

-A. Dufresnes-

Si aburrirse es beneficioso, ¿por qué solemos sentirnos mal cuando nos aburrimos?

¿Por qué buscamos inmediatamente algo que hacer cuando empezamos a aburrirnos? ¿Qué esconde la intolerancia a este estado? Más allá de la etiqueta negativa atribuida por la sociedad, el aburrimiento podemos interpretarlo como una indicación de una vida vacía o como un estado que nos recuerda que no hacemos nada útil. O al menos, eso es lo que pensamos.

En una sociedad hiperconectada e hiperestimulada, el aburrimiento empieza a ser un bien escaso y un mal común al mismo tiempo. Nos aburrimos e inmediatamente recurrimos a recursos externos como la televisión y la tecnología para salir de ese estado. No sabemos disfrutar del tiempo libre, del momento presente y de la conexión con nuestro interior. Nuestra prioridad es mantenernos ocupados.

Con esto no queremos decir que tengamos que sumergirnos en un estado de inactividad dominado por el aburrimiento diario, sino que aburrirse de algún modo nos ayuda a escucharnos y a descubrir eso que tanto intentamos ocultar con la actividad.

Por otro lado, el exceso de estímulos de la sociedad actual puede hacer que sintamos un aburrimiento ficticio. Quizás

actualmente exista un índice mayor de aburrimiento porque no sabemos disfrutar de las cosas sencillas. La mayoría de las veces nos aburrirnos, no porque no tengamos nada que hacer, sino por que los estímulos que tenemos no nos satisfacen.

Para combatir el malestar que provoca el aburrimiento, tenemos que ser conscientes de por qué nos aburrirnos para sacar provecho de ello. Abúrrete, y observa que sucede.

“Una generación que no soporta el aburrimiento será una generación de escaso valor”.

-Bertrand Russell-

Aburrirse en el momento adecuado es signo de inteligencia

¿Es bueno aburrirse? Como casi todo, en exceso es malo. Como hemos visto, unas dosis de aburrimiento estimulan la creatividad, ya que al encontrarnos en este estado buscamos formas de entretenernos. Ahora bien, teniendo a mano las redes sociales y los dispositivos electrónicos poco vamos a desarrollar esta creatividad. En cambio, si no lo hacemos, la imaginación y el ingenio entrarán a escena y crearemos todo un mundo de posibilidades.

Por otro lado, un aburrimiento excesivo podría llevarnos a consumir más alcohol y tabaco o a tener ideas más extremistas. El hecho de que el aburrimiento sea una experiencia cotidiana sugiere que debería servir para algo, señala Heather Lench, profesor de la Universidad Texas A&M. Después de todo, sentimientos como el miedo pueden ayudarnos a evitar el peligro, mientras que la tristeza evita que cometamos errores en el futuro. ¿Qué consigue el aburrimiento?

Heather Lench sospecha que el aburrimiento se encuentra detrás de una de nuestras características más importantes: la curiosidad. El aburrimiento evita que caigamos siempre en lo

mismo, nos impulsa a fijarnos nuevas metas y a explorar nuevos territorios o ideas.

Abúrrrete, tu cerebro te lo agradecerá.

“El aburrimiento es una mala hierba, pero también una especia que hace digerir muchas cosas”.

-Goethe-

Fuente: lamenteesmaravillosa.