

# Científicos: El aburrimiento ayuda al cerebro

¿Sentarse y no hacer nada? Seguramente, si alguien te propone esto automáticamente pensarás en tu larga lista de tareas pendientes o en cosas mejores que hacer.

La sensación de que el día no tiene suficientes horas para poder hacer frente a todos los correos electrónicos, tareas pendientes del trabajo o el cuidado de la familia, es algo habitual.

A esto se suma que los momentos en los que no estamos haciendo esas tareas, enseguida conectamos nuestros dispositivos móviles para leer algo online o responder algún comentario en alguna red social en una búsqueda continua de entretenimiento.

Poca gente piensa en el aburrimiento como en una opción válida.

Según los neurocientíficos, el aburrimiento tiene mala fama, pero en realidad puede aumentar la creatividad, el compromiso con las tareas y la productividad laboral.

En el experimento se pidió a un grupo de personas que se sentaran en silencio durante 15 minutos en una habitación sin nada más que hacer.

Como alternativa solo tenían la opción de pulsar un botón y darse una descarga eléctrica.

A pesar de que recibir una descarga física es desagradable, muchas personas, sobre todo los hombres, lo preferían antes que verse privados de estímulos sensoriales externos.

De los 42 participantes, casi la mitad optó por pulsar el botón al menos una vez, a pesar de haber experimentado la descarga anteriormente.

Sin embargo, uno incluso optó por electrocutarse 190 veces. “La mayoría de la gente parece preferir hacer algo a no hacer nada, aunque ese algo sea negativo”, escribieron en el estudio .

El cerebro tiene dos circuitos o modos de funcionamiento principales: uno ejecutivo para realizar objetivos y otro circuito denominado red de modo por defecto, que se activa cuando no estamos haciendo algo concreto.

Tu cerebro trabaja 24 horas al día, 7 días a la semana. Incluso cuando estás dormido, el cerebro nunca lo está. Escucha, detecta y gestiona los factores estresantes para mantenerte sano y

salvo.

Este órgano “siempre activo” es tan devoto que nunca se toma un descanso o unas vacaciones. Pero los neurocientíficos también dicen que tiene sus límites.

Dormir es una de las formas que tiene el cerebro de hacer limpieza después de un día completo, aunque siga trabajando. Pero también el aburrimiento es importante para su salud.

Es algo que sí tienen claro en Italia, donde la frase *Il dolce far niente* (“lo dulce de no hacer nada”) forma parte de la cultura de un país donde el descanso, el placer de no hacer nada, es parte de la vida.

No consiste en echarse una siesta, es algo más profundo. Se trata de dejar a un lado el ritmo cotidiano del día y dedicar un momento a la introspección, a la relajación y a la conciencia de vivir en el momento.

La neurocientífica Alicia Walf, investigadora del Departamento de Ciencias Cognitivas del Instituto Politécnico Rensselaer de Estados Unidos, afirma que es fundamental para la salud cerebral dejarse aburrir de vez en cuando.

“En esos momentos que pueden parecer aburridos, vacíos e innecesarios, las estrategias y soluciones que han estado ahí todo el tiempo en forma embrionaria cobran vida. Y el cerebro obtiene un descanso muy necesario cuando no lo hacemos trabajar demasiado. Algunos escritores famosos han afirmado que sus ideas más creativas les llegan cuando están moviendo muebles, duchándose o arrancando malas hierbas. A estos momentos de inspiración se les llama *insight*”, agrega.

En un estudio publicado en la revista *Academy of Management Discoveries* en 2019, los investigadores aburrieron a un grupo de personas dándoles instrucciones para clasificar judías por colores. Mientras, a otro grupo se le encomendó una tarea mucho más interesante.

A continuación, se les pidió que inventaran buenas excusas para justificar sus retrasos. El grupo aburrido superó a sus homólogos tanto en número como en creatividad de ideas, a juicio de un grupo externo objetivo.

El aburrimiento nos permite recargar las pilas de nuestra cabeza y, aunque sea una sensación incómoda, es un ejercicio necesario. Por su parte, la psicóloga británica Sandi Mann argumenta en “El arte de saber aburrirse” que el aburrimiento “puede ser una fuerza poderosa, motivadora, que infunde creatividad,

pensamiento y reflexión inteligente”.

“Lo bueno de abrazar el aburrimiento es que en realidad no tienes que hacer mucho”, dice a la vez que alenta a los padres a dejar que sus hijos se aburran. “Deja que aprendan a lidiar con el aburrimiento y a ‘desaburrirse’ y darás rienda suelta a un mundo de creatividad”.

El aburrimiento es bueno para nuestros hijos, señala en la misma línea el instituto estadounidense Child Mind Institute.

“Aprender a lidiar con el aburrimiento ayuda a los niños a aprender flexibilidad, capacidad de planificación y resolución de problemas”, indica.

Al igual que el sueño es un momento importante y productivo para el cerebro, resulta que el tiempo de inactividad es vital para nuestra mente y nuestro bienestar.

“La ociosidad no es sólo unas vacaciones, una indulgencia o un vicio. Es tan indispensable para el cerebro como la vitamina D lo es para el cuerpo y, privados de ella, sufrimos una aflicción mental tan desfigurante como el raquitismo”, escribe Tim Kreider en su ensayo de The New York Times “La trampa del ajetreo”.

“El tiempo de inactividad repone las reservas de atención y motivación del cerebro, fomenta la productividad y la creatividad, y es esencial para alcanzar nuestros niveles más altos de rendimiento y simplemente formar recuerdos estables en la vida cotidiana”, escribe.

Al arte del aburrimiento se le denomina con la palabra neerlandesa “niksen” que significa “no hacer nada”.

Podemos considerar el tiempo de inactividad, el aburrimiento o la ociosidad como una limpieza mental: Una forma de liberar nuestra mente de la congestión cognitiva que se acumula con el tiempo.

Así que quizá no es tanto que necesitemos aburrirnos como que necesitamos tiempo vacío, o menos lleno.

“La atención utiliza los limitados recursos cognitivos de una persona para actividades productivas”.

### **Es bueno para la salud mental**

Soñar despierto puede ser “todo un respiro” y proporcionar un breve escape de la vida cotidiana, afirma Mann en su libro.

Numerosos estudios han demostrado, por ejemplo, que las herramientas modernas, como el correo electrónico del trabajo, las redes sociales y las aplicaciones de citas, pueden poner a

prueba la salud mental, por lo que tomarse un descanso puede ser una valiosa oportunidad para recargar las pilas.

Es por ello que muchos expertos, como es el caso de Mann, conciben el aburrimiento como una reacción de protección que nos permite desconectarnos de la información y el ruido que nos acosa constantemente.

“Como adultos, vivimos en un mundo en el que somos constantemente bombardeados con tanta información que no seríamos capaces de hacerle frente sin ‘habituarnos’ a gran parte de ella”.

“Por lo tanto, nos habituamos a la radio, al correo no deseado, a los mensajes de las cajas de cereales, etc, todo con el fin de liberar nuestra mente y no tener que pensar en ello. Aburrirse de las cosas nos permite liberar el cerebro para concentrarnos en aquellos aspectos de la vida que requieren una consideración más cuidadosa. ¡Hurra, entonces, por el aburrimiento!”, afirma.

“Dados estos beneficios, deberíamos aceptar el aburrimiento en lugar de buscar una salida inmediata. También debemos permitir que nuestra mente divague, porque el aburrimiento puede ser una oportunidad para reflexionar sobre lo que queremos en la vida”, agrega por su parte Shahram Heshmat.

Ya sabes, nada mejor que poner en práctica Il dolce far niente.

BBC