

Cuando el aburrimiento es parte del hábito

En distintos momentos de nuestras vidas nos hemos sentido aburridos sin pensar exactamente qué significa estarlo. Por ello, cabe mencionar que, en principio es un estado normal.

El aburrimiento se define como *el cansancio, fastidio, tedio, originados generalmente por disgustos o molestias, o por no contar con algo que distraiga y divierta.*

También es *un estado emocional* insatisfactorio y desagradable que puede llegar con la impresión de que el placer y las experiencias gratificantes propias de la vida han quedado detenidas.

Muchas veces estas impresiones aparecen asociadas con la falta de proyecto o de actividad laboral o profesional satisfactoria, relaciones humanas pobres y escasas, la falta de incentivos, de hobbies, la manifestación de desinterés hacia otras personas, entre otros. También puede ocasionar un progresivo empobrecimiento en nuestras vidas, nuestro entorno y en nuestro psiquismo cuando este estado se presenta de manera cotidiana, interrumpiendo o alterando distintas áreas de nuestra habitualidad.

Este estado emocional, a veces, puede asociarse a síntomas como la astenia, la abulia y la apatía, entendiéndose al primero de ellos, como un cansancio que existe antes de haber realizado el esfuerzo. En cambio, la abulia como la incapacidad para pasar de la intención de hacer algo al acto en sí mismo y la apatía, como la escasez de vida afectiva y de relación. Puede relacionarse también, a rasgos de depresión o melancolía, pero no es exclusivo de los ellos.

En este sentido, podríamos decir respecto del aburrimiento que es un estado normal cuando este es esporádico, siendo un comportamiento saludable realizar actividades que siempre nos mantengan en contacto con otras personas.

Las personas somos, ante todo, seres vinculares, en relación. Si el desgano es mayor que el deseo de revertir la sensación desagradable que genera el aburrimiento, se debe tener en cuenta que nos estamos alejando de sensaciones saludables para nuestro cuerpo y nuestra mente. El bienestar suele ser nuestro horizonte pero en ocasiones algunas personas no pueden lograrlo a pesar de sus intentos e intenciones. Consultar a especialistas, es la alternativa.

Lic. Carolina Balmaceda.
Psicóloga.