

Diciembre, 2017

Por Celina Abud, Periodista.

CALIDAD DE VIDA: ¿ABURRIRSE PUEDE CAUSAR ESTRÉS?

Para algunos expertos, este fenómeno es posible y frecuente. La clave está en no prolongar situaciones estáticas que generen desmotivación e incomodidad, y en verlas como una oportunidad para generar cambios positivos.

Solemos asociar el estrés con el exceso de obligaciones. Incluso, cerca de fin de año, nos sentimos acelerados por una agenda llena de eventos. Pero ¿qué pasa cuando nos aburrimos? ¿Nos puede invadir esa sensación típica de cuando estamos saturados? No faltan quienes sostienen que eso es posible o que, al menos, sufrimos reacciones muy parecidas. Para contrarrestar este estado, no prolongar el sopor en el tiempo es clave.

Mónica Muruaga, psicóloga clínica y autora del libro “Diseñar mi vida sin culpas. Estrés por aburrimiento”, explica que este cuadro es el causado por la ausencia de motivación prolongada en una o más áreas de la vida, como el trabajo, la pareja, la sexualidad y los vínculos o actividades sociales, y acontece cuando “la falta de interés se sostiene en el tiempo, por un período de entre uno y dos años”. También puntualiza que el estrés “es una situación en la cual los factores estresantes, internos o externos, superan a los recursos psíquicos que la persona tiene para afrontarlos”. Así, cuando algunos individuos permanecen por largo tiempo en circunstancias a las que consideran carentes de incentivo y motivación, comienza a aparecer este fenómeno.

REVISTA REFLEXIONES

Por su parte, Harry Campos Cervera, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina y psiquiatra de la Universidad de Buenos Aires, no llamaría “estrés” a lo que puede manifestarse como consecuencia del aburrimiento, sino más bien “desgaste”. Continúa: “Recordemos que el estrés es una acción adaptativa a fenómenos vitales, por lo que no es ni bueno ni malo por sí mismo. Es saludable cuando nos permite adecuarnos a una situación, pero es nocivo cuando no se interrumpe”.

Para fundamentar su postura, señala que la palabra “aburrimiento” deriva del término en latín abhorre, que hace referencia a “alejarse de lo que pone los pelos de punta para mantenerse en un estado de quietud”. Sin embargo, reconoce que ante esta situación estática se producen síntomas semejantes a los que ocurren durante el estrés crónico, como aumento de la irritabilidad, insatisfacción, insomnio y aparición de ansiedad.

Campos Cervera, quien dictó cursos y seminarios sobre estrés en posgrados, sostiene que hay personas que no pueden tolerar estar “consigo mismas” porque sienten que tienen un equilibrio muy inestable, por lo que buscan permanecer “siempre afuera”, una situación que, si se repite, también puede generar aburrimiento. **En esa línea, Muruaga alerta que estas personas pueden confundirse y no descansar nunca en tiempos del llamado “ocio productivo”, ya que terminan por no tener tiempo libre para no hacer nada y llenan las horas libres de actividades, entre ellas, deportes, cursos y juegos, en las que prevalece “la exigencia y la competitividad por encima del disfrute”.**

REVISTA REFLEXIONES

Hastío en el trabajo o en casa

La experiencia en el consultorio mostró a Muruaga que la mayoría de las consultas sobre “estrés por aburrimiento” están asociadas al ámbito laboral y a la pareja. Campos Cervera detalla qué es lo que puede producir un desgaste en esas dos áreas. “Cuando a un empleado ‘lo mandan al freezer’ al no darle ninguna tarea, no solo siente tedio, sino también una amenaza –afirma–. De hecho, existe un término en inglés contrario al burnout (‘estar quemado’) que es el llamado boreout (‘no tener nada que hacer durante las ocho horas’).” Y agrega que, en los vínculos amorosos, el hastío se da cuando se reiteran rutinas en el tiempo “porque, incluso las que son placenteras, generan aburrimiento al repetirse”.

Entonces, la pregunta es qué soluciones encontramos para afrontar estas dos circunstancias. **Muruaga opina que “la ira y la resignación son los mayores enemigos para combatir el aburrimiento en el trabajo”.** Y aclara que las posibilidades de afrontarlo dependerán de cada caso en particular. “La persona que puede cambiar de empleo deberá generar la búsqueda adecuada. Hay individuos que, para paliar el aburrimiento en ese ámbito, estudian algún oficio o profesión que les permitirá, en un futuro, dejar ese trabajo tedioso –ejemplifica–. En otros casos, los que estén imposibilitados de realizar los cambios anteriores deberán acudir a técnicas de creatividad que les permitan producir y activar la motivación en las tareas laborales o encontrarles un sentido que trascienda y justifique la permanencia en un trabajo que no les genera motivación por sí mismo”.

REVISTA REFLEXIONES

Campos Cervera coincide en que la solución está en cambiar de trabajo y en mantener la esperanza al mandar currículums a otras empresas, o bien en generar nuevos panoramas en el empleo actual porque “el trabajo desmotiva cuando la persona no le encuentra las claves que modificar”. Según el especialista, la pareja debe tener la capacidad de salirse de la zona de confort, de crear situaciones de innovación y de reinventarse a sí misma. “Esto se puede lograr cuando se tiene confianza y no se tiene miedo porque la vida es riesgo; y el no arriesgarse es aburrimiento, la consecuencia cuando no se genera ningún movimiento”, destaca.

Ponerse en marcha

Para Muruaga, no está de más aclarar que el tedio tiene dos vertientes: “Es riesgoso y patológico cuando se hace crónico. En cambio, los estados de aburrimiento pasajeros son normales y pueden ser una oportunidad para poner en marcha la creatividad e innovación, y así producir y generar cambios y actividades que pueden enriquecernos”.

Lo más importante, en sus palabras, es “no naturalizar el aburrimiento prolongado” y estar atentos a la aparición de síntomas como cansancio, desgano, irritabilidad, altos niveles de frustración, mayor consumo de comida o alcohol, o bien problemas físicos, entre ellos, dolores de cabeza, trastornos digestivos y alteración del sueño. Propone consultar a un profesional adecuado, revisar la forma de distribuir el tiempo y la energía para no sobrevalorar determinadas áreas de la vida, así como también erradicar de la mente la frase “no es fácil” porque inmoviliza y anula cualquier tentativa de cambio.

REVISTA REFLEXIONES

“Podemos diseñar nuestra vida siendo conscientes de nuestras fortalezas y debilidades, nuestros límites y posibilidades. Creo que somos una variable importante, claro que no la única, en la construcción de nuestro destino”, asegura. Y añade: “Apuesto a una postura activa que nos permite recrear, innovar y buscar cambios necesarios que produzcan estados de mayor placer y plenitud, en desmedro de la actitud pasiva, en la que se parte de creer que lo que no podemos lograr es siempre responsabilidad de los otros”.

Campos Cervera recuerda que Jacques Lacan decía que el aburrimiento es la manifestación del deseo de otra cosa. También es quedarse quieto en una situación incómoda, por lo que recomienda “estar en movimiento, no sólo físico, sino también mental e innovarse a uno mismo”.

Aprender a transitar la quietud

Desde la perspectiva de las neurociencias, una persona aburrida puede también estar estresada. Es que la mente rara vez se queda sin actividad, sino que más bien entra en un “modo por defecto”, que se refiere a “divagar” sin salirse de ciertos tipos de pensamiento. Si esas ideas son amenazantes, pueden generar malestar. Así lo explica Martín Reynoso, licenciado en Psicología y coordinador de Mindfulness de INECO.

REVISTA REFLEXIONES

Para la disciplina en la que se especializó, “el aburrimiento es el fenómeno por el cual la mente no está en el ‘modo de hacer’, no está resolviendo ni anticipando cuestiones, y no percibe de algo el interés que le genere intensidad, adrenalina y que la haga trabajar”. En palabras del profesional, se genera un malestar subjetivo por esta falta de estímulos, y las personas salen, entonces, a buscarlos de inmediato.

“El trabajo en mindfulness consta en reorientar la percepción para notar que siempre hay estímulos, aunque no de la intensidad con la cual la mente está acostumbrada a funcionar, y entre ellos están los sensoriales, que se comienzan a percibir de una manera más profunda”, indica Reynoso. Para entrenarse en esta técnica, la persona “tiene que pasar irremediamente por períodos de aburrimiento para que empiece a registrar cómo busca estímulos constantemente”. Por ende, el especialista concluye: “Debe aprender a quedarse en este estado de quietud, a tolerarlo y a transitarlo, y con el tiempo se dará cuenta de que la mente entrenada no se aburre porque siempre está presente y conectada con lo que ocurre a su alrededor”.