



la aventura  
de aprender

# CÓMO aburrirse



**itef**

INSTITUTO NACIONAL DE  
TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y DE  
FORMACIÓN DEL PROFESORADO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL  
Y DEPORTES

## MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial  
Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)  
Recursos Educativos Digitales



La **Aventura de Aprender** es un espacio de encuentro e intercambio en torno a los aprendizajes para descubrir **qué prácticas, atmósferas, espacios y agentes hacen funcionar las comunidades**; sus porqués y sus cómo o en otras palabras, sus anhelos y protocolos.

Este proyecto parte de unos presupuestos mínimos y fáciles de formular. El primero tiene que ver con la convicción de que **el conocimiento es una empresa colaborativa, colectiva, social y abierta**. El segundo abraza la idea de que **hay mucho conocimiento que no surge intramuros de la academia** o de cualquiera de las instituciones canónicas especializadas en su producción y difusión. Y por último, el tercero milita a favor de que **el conocimiento es una actividad más de hacer que de pensar** y menos argumentativa que experimental.

Estas guías didácticas tienen por objetivo **favorecer la puesta en marcha de proyectos colaborativos que conecten la actividad de las aulas con lo que ocurre fuera del recinto escolar**.

Sin aventura no hay aprendizaje, ya que las tareas de aprender y producir son cada vez más inseparables de las prácticas asociadas al compartir, colaborar y cooperar.

<http://laaventuradeaprender.intef.es>

**Proyecto concebido y coordinado por Antonio Lafuente**

para INTEF

<https://intef.es>

Obra publicada con licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0



Licencia Internacional.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

### Derechos de uso

El texto de esta guía ha sido creado expresamente para este artículo.

NIPO (formato html) 164-24-001-7

NIPO (formato PDF) 164-24-002-2

NIPO (formato web) 164-24-010-3

DOI (formato web) 10.4438/LADA\_164240103

DOI (formato PDF) 10.4438/LADA060\_2025

Por Alberto Sánchez Rojo y Judith Martín Lucas

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado  
C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.

Tfno.: 91-377 83 00. Fax: 91-368 07 09

Correo electrónico: [lada@educacion.gob.es](mailto:lada@educacion.gob.es)

# ÍNDICE

Introducción . . . . .	4
Materiales . . . . .	8
Pasos . . . . .	10
Consejos . . . . .	27
Recursos . . . . .	29

## QUIÉN HACE ESTA GUÍA



*Alberto Sánchez Rojo y Judith Martín Lucas son Doctores en Educación y profesores de Universidad. Él trabaja en la Universidad Complutense de Madrid, y ella, en la Universidad de Salamanca. Antes de pasar por el doctorado, Judith estudió Educación Social, y Alberto, Filosofía. Desde hace años comparten los mismos intereses sobre educación y dedican mucho tiempo compartido a pensar, cada uno desde su mirada particular, cómo hacer para mejorar la educación de los y las jóvenes en un mundo cada vez más complejo y dominado por una tecnología que atrae y que, en muchas ocasiones, también termina atrapando. De este modo, defienden un uso responsable de la tecnología, así como la desconexión temporal y la conservación y el fomento de actividades y experiencias analógicas cuyo valor pedagógico es muy grande, pero que no pueden ser vividas digitalmente. Creen en la importancia de que los y las jóvenes desarrollen una personalidad autónoma y luchan para que los procesos, las prácticas, los espacios y los tiempos educativos garanticen que así sea.*

# INTRO- DUCCIÓN

Es importante comenzar esta guía afirmando un hecho fácilmente comprobable por todo el mundo. Nadie considera, al menos de primeras, que el aburrimiento pueda ser un estado posi-

*1 Dall-E (2024, 11 septiembre). An abstract, featureless person with their back sunken under the heavy weight of a backpack filled with clocks or a giant clock pressing down on them. Open AI.*



tivo, agradable y, por lo tanto, deseable. Esto no se debe a otra cosa sino a que ciertamente no lo es. El aburrimiento es aquel estado mental en el que sentimos todo el peso del tiempo cayendo sobre nuestras espaldas y, a veces, llega a ser un peso demasiado grande como para que podamos fácilmente soportarlo.

En ocasiones, tenemos una idea clara de qué es lo que nos está produciendo esta sensación desagradable. La clase de una profesora a la que parece imposible seguir cuando habla; una larga espera, ya sea en fila o en sala, para lograr algo que deseamos; o una conversación con amigos cuya temática para nada nos interesa, son ejemplos de situaciones que nos conducen al aburrimiento. En esos momentos no paramos de mirar el reloj, empezamos a mover nerviosamente piernas y brazos, o a jugar con cualquier objeto que tengamos en las manos. No nos cabe duda de que queremos salir de allí, deseamos huir del peso de un tiempo que nos oprime, pues la situación que estamos viviendo, al menos en nuestro caso, no lo puede llevar. Así pues, buscamos casi compulsivamente un pasatiempo que nos aligere la carga.



2. Dall-E (2024, 16 septiembre). A classroom scene with a teacher passionately teaching in front of a board, while students appear disengaged and bored. Some students are looking at the teacher. OpenAI.

En otras ocasiones, en cambio, no sabemos con exactitud qué es lo que nos produce aburrimiento. De esta forma, nuestra reacción ya no será buscar un pasatiempo o huir, puesto que no sabríamos de qué hacerlo. La reacción en este caso suele ser más bien la inacción. La apatía, la inapetencia, la falta de deseo y voluntad para hacer cualquier cosa caracterizan este otro modelo de aburrimiento, de carácter no circunstancial, sino más bien existencial, que a veces vivimos y que nos condena a una falta de satisfacción vital. Hay quien considera que este segundo tipo de aburrimiento debe ser considerado una enfermedad, puesto que, al no estar circunscrito a una circunstancia concreta, no basta con cambiar de contexto o encontrar un buen pasatiempo para alejarlo. Aquí no hay una causa definida y, por lo tanto, es fácil que la

3. Dall-E (2024, 30 agosto). A young woman sitting alone on a couch in a living room, looking bored and uninterested. She is slouched over with a phone in hand. Open AI.

sensación se prolongue en el tiempo sin vistas de mejora, a no ser que haya un fuerte trabajo psicológico por parte de la persona afectada.

Dicho esto, es importante señalar que, a pesar de los diferentes efectos, un modelo y otro coinciden en lo básico. Por una parte, en que el aburrimiento, sepamos o no su causa, no es una situación agradable en la que uno, en principio, desee voluntariamente permanecer; y, por otra parte, en que es un estado de carácter puramente subjetivo, en el que la persona que se aburre siente el peso del tiempo de una manera absolutamente singular.

Cuando este estado se produce, ya reaccionemos con acción o con inacción, es el peso del tiempo el que ocupa toda nuestra atención, siendo por esta razón por la que hay quien ha considerado que el aburrimiento, independientemente del modelo, está relacionado con la falta de seriedad y la irresponsabilidad. Efectivamente, cuando nos aburrimos, no estamos en lo que se supone que tenemos que estar, no respondemos a los estímulos que recibimos como ellos parecen demandar y esto, efectivamente, nos hace irresponsables, poco serios y nos sitúa cerca, sobre todo para quienes nos observan, de la holgazanería, el egoísmo y la desconsideración.

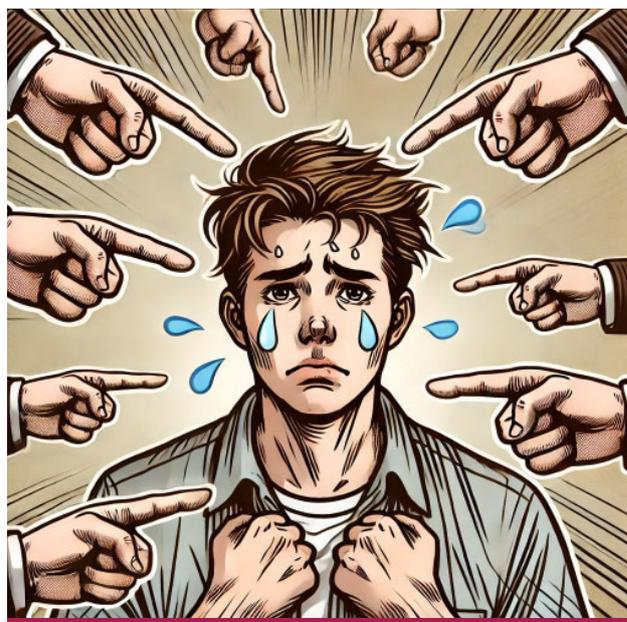
Así pues, al ser una sensación que produce efectos negativos y malestar tanto a nivel individual como social, tradicionalmente ha sido y es algo que, con carácter general, tendemos en



todo momento a evitar. No obstante, ha habido algunos filósofos y pensadores occidentales a partir de la Modernidad que, a pesar de reconocer que no es en ningún caso una sensación agradable, han querido ver en el aburrimiento algunos efectos positivos desde el punto de vista de la construcción de la propia identidad personal. Si estos planteamientos se producen en Occidente a partir de la Modernidad es porque es en ese momento, y no antes, cuando empieza a considerarse esencial que los individuos se formen como sujetos con identidades independientes de la comunidad; esto es, como seres singulares y autónomos.

La soledad, temida por antiguos y medievales, cobra valor y comienza a ser buscada. No es casualidad que sea a partir de entonces cuando el interior de las casas comienza a adquirir mayor importancia que el exterior, a diferencia de épocas anteriores, y que sean construidas las primeras habitaciones privadas. El descubrimiento de los modernos fue la riqueza y el valor humano del sujeto individual, pero para desarrollarse como tal, requiere de tiempos y espacios de soledad.

Vivimos hoy un mundo hiperconectado, donde la tendencia es estar siempre acompañado y donde la soledad tiende a vivirse con pesar. Constantemente se nos invita a huir de cualquier momento en el que nos podemos aburrir, enseguida desbloqueamos nuestro smartphone para no aburrirnos en la parada de bus o hablamos con nuestro compañero/a mientras



4. Dall-E (2025, 23 abril). A comic-style image of a young person with a sorrowful face, looking distressed, surrounded by several pointing fingers. Open AI.

estamos en clase. Desde el punto de vista educativo, seguimos la misma línea, cada vez se fomenta más el trabajo colaborativo y los y las docentes se ven empujados a idear mil y una estrategias para motivar a sus estudiantes y evitarles así el aburrimiento y, con este, cualquier sentimiento de soledad.

La misma actitud presentan muchas familias, que prestan el teléfono móvil a sus hijos e hijas al menor atisbo de rabieta que pueda aparecer. Sin embargo, este mundo sigue demandando al mismo tiempo personas independientes, autónomas y con capacidad crítica. Esto, tal y como señalaron numerosos pensadores modernos y contemporáneos, pasa por habitar la soledad y, consecuentemente, experimentar el aburrimiento, ya que este no es sino el tiempo por excelencia de la soledad. Una vez que el aburrimiento es aceptado, puede llevarnos a idear nuevas posibilidades de acción y de pensamiento. Es por esto por lo que hay pedagogos que lo relacionan con la capacidad creativa. Asimismo, ayuda a tomar conciencia de quiénes somos, de que somos únicos y de que esta singularidad tiene en sí misma un gran valor.

5. Dall-E (2024, 17 septiembre). A young woman sitting in her room, wearing a smartwatch on her wrist and looking at her smartphone. On the table in front of her, there is a laptop. Open AI.

El aburrimiento no solo es disparador de la autonomía y el pensamiento crítico, sino también de la autoestima y el autoconcepto. Ahora bien, esto no sucede, ni automáticamente, ni de cualquier manera. Es importante ser consciente de cómo hacer para saber aburrirse y que esto tenga realmente un efecto positivo a pesar de la sensación desagradable y las consecuencias

sociales aparentemente negativas que inevitablemente produce. Saber aburrirse, igual que saber leer, nadar o resolver una ecuación, es una competencia y como tal hay que trabajarla y ejercitarla atendiendo a determinados condicionantes y siguiendo una serie de pasos. Es precisamente esto lo que trataremos de detallar en esta guía.

6. Dall-E (2024, 30 agosto). An inspiring image representing the connection between boredom and creativity, featuring a young man and a young woman sitting together at a desk. Open AI.



# MATERIALES

## PARA LLAMAR AL ABURRIMIENTO:

**Un espacio sin distracciones ni exceso de ruido.** Para comenzar busca un espacio tranquilo, lejos de pantallas y ruidos, en el que te encuentres cómodo/a. Puede ser tanto interior (basta con cualquier pequeño rincón dentro de algún lugar en el que te sientas a gusto), como exterior (un banco del parque de tu barrio, la base de un árbol o incluso un pequeño espacio apartado en lugares que pueden llegar a estar concurridos como una playa). Lo realmente importante es que puedas concentrarte en ti mismo/a en paz.

**Tiempo libre y un reloj analógico.** Si algo necesitas para aburrirte es tener tiempo libre, un momento del día en el que no tengas que hacer o tareas que llevar a cabo, pero sin olvidarte de tus compromisos y obligaciones. En este sentido, un reloj analógico te permitirá sincronizar el uso del tiempo, sin necesidad de contar los segundos ni tener que estar atento a las llamadas o notificaciones de redes sociales que actualmente nos proporcionan los smartwatch.



7. Dall-E (2024, 19 septiembre). A still life scene featuring objects of slow observation on a plain background. A flowing hourglass with fine sand falling slowly. Open AI.



8. Dall-E (2024, 19 septiembre). A realistic image of an aquarium placed on a modern wooden table. The aquarium is full of a variety of colorful fish and vibrant corals, with crystal. Open AI.

# PARA EXPRESAR EL ABURRIMIENTO:

Una **libreta**, un trozo de papel o cualquier material que pueda ser marcado. Puede ser de cualquier tamaño o tipo, el que más te guste. La utilizarás para poder expresar lo que sientas o aquello que desees, pero sin la presión de tener que escribir, dibujar o pintar obligatoriamente.

Un **bolígrafo**, rotulador, lapicero o cualquier elemento de escritura y/o pintura que te permita plasmar tus pensamientos, sensaciones y sentimientos en ese momento, si es que así deseas hacerlo.

**Interacción** con elementos naturales o artificiales. Si estás en un espacio natural podrás tocar y/o manipular elementos naturales como césped, piedras o arena. En el caso de encontrarte en un entorno más urbano podrás entretenerte con un bolígrafo, un anillo, un jardín zen, o cualquier otro objeto que te permita mantener las manos ocupadas, pero sin exigirte un gran esfuerzo mental.

De forma opcional también puedes intentar tener a tu disposición **objetos de observación lenta**, por ejemplo:

- Un reloj de arena.
- Un póster, fotografía o lámina colgada en la pared de una habitación.
- Elementos de la naturaleza como las nubes, el movimiento de las hojas de los árboles a causa del viento, la corriente de un río, las olas del mar, la lluvia o la nieve cayendo, las estrellas durante la noche, etc.
- Un acuario.
- Sombras en movimiento.
- Una hoguera o una chimenea.
- La llama de una vela.
- El humo procedente de una varilla de incienso encendida.
- El vapor que exhala una bebida caliente.



9. Dall-E (2024, 19 septiembre). A very natural campfire scene in the wilderness, surrounded by stones and logs. The flames are small but steady, flickering softly in a serene forest. Open AI.

10. Dall-E (2024, 19 septiembre). A close-up image of a beautifully designed aromatic candle in a small glass container. The candle is lit, with a soft, flickering flame glowing warmly. Open AI.



Ser competente a la hora de aburrirse, como sucede con cualquier otra habilidad o capacidad, requiere práctica. Aquí detallamos algunos pasos que te pueden servir de ayuda a la hora de aprender a aburrirte de forma consciente.

# PASOS

## EL ABURRIMIENTO QUE VIENE

Ojalá pudiésemos decir que el aburrimiento llega siempre acompañado de buenas sensaciones y situaciones deseables, pero no es así. Suele aparecer, por el contrario, como consecuencia de experiencias poco agradables. Como apuntábamos en la introducción, a veces surge por una causa concreta relacionada con una falta de interés, gusto o apetencia por lo que estamos viviendo en determinado momento.

11. Dall-E (2024, 20 septiembre). A wide angle shot of a group of several friends chatting about football in a casual outdoor setting. One person who looks bored is seated or standing. Open AI.



Imagínate, por ejemplo, una clase en la que tu profesora o profesor está explicando un tema que para ti no tiene la menor importancia; una quedada con tus amigos y amigas en la que todo el mundo empieza a hablar de un tema que no te interesa para nada; o la realización de una actividad que requiere muchas repeticiones, como el aprendizaje de una coreografía de baile. Otras veces, en cambio, no tenemos muy claro por qué surge. Podría ser porque has recibido muchos estímulos y estás cansado/a,

lo cual es bastante común en nuestro mundo hiperconectado actual; o, por el contrario, porque hayas caído sin darte cuenta en la monotonía y tengas una falta de estímulos nuevos que te despierten el ánimo. Sea como sea, lo cierto es que en momentos así te encuentras inapetente y desganado/a, aunque al mismo tiempo te encantaría no sentirte así. De hecho, tanto si sabes la causa como si la desconoces, el primer impulso que te surgirá siempre será este: QUIERO HUIR DE ESTA SENSACIÓN.

12. Dall-E (2024, 19 septiembre). A dynamic action shot of a person sprinting through a dark, foggy alleyway, with a terrifying monstrous creature chasing them from behind. Open AI.



# EL ABURRIMIENTO TE HABLA

¡Presta atención! A pesar de la sensación negativa que produce, el aburrimiento viene para avisarte de algo importante. Quiere pedirte que pares, que te concedas una pausa, que quizá lo que estás ahora viviendo no sea para ti, que no es lo que deseas y/o necesitas en este momento, o, simplemente, que mires en tu interior y te hagas un poco de caso a ti mismo/a. El aburrimiento nos hace conscientes del peso del tiempo en nosotros y por eso incomoda, pero también nos obliga a darnos cuenta de que somos individuos, personas únicas que necesitan cultivar su propia personalidad, así como autocuidarse.



13. Dall-E (2024, 9 octubre). A side view of a handheld megaphone, symbolizing the act of paying attention. The megaphone is slightly angled upward as if projecting sound. Open AI.

# ABRAZA EL ABURRIMIENTO.

Habrás veces en las que te tengas que enfrentar al aburrimiento, porque su lógica es siempre a corto plazo y es importante que pienses y hagas planes no solamente de cara al presente, sino que cuentes con expectativas vitales a largo plazo. Esto quiere decir, por ejemplo, que aunque la explicación de cierto tema por parte de una profesora te parezca aburrida, quizá tengas que hacer por mantener la atención e intentar entenderlo, ya que para ti y tu futuro es importante lograr luego una buena nota en el examen; o que, si te gusta mucho el baile y tienes el deseo de participar en determinado evento, deberás esforzarte para mantener la concentración a pesar de lo repetitivo que resulta el proceso, pues únicamente repitiendo muchas veces la coreografía, conseguirás realmente aprendértela y hacer un buen espectáculo.

14. Dall-E (2024, 20 septiembre). A medium shot of young people waiting at a bus stop, some standing and others sitting, with a calm and slightly impatient atmosphere. Open AI.



Hay otras ocasiones, sin embargo, en las que podrás abrazar el aburrimiento en vez de enfrentarte a él. Se trata de esos momentos en los que tengas tiempo libre o en los que, a pesar de estar ocupado/a, aquello que ocupa tu tiempo no tenga excesiva importancia, de manera que te puedas permitir un poco de distracción sin que las consecuencias sean nada graves. Podría ser, por ejemplo, cuando te encuentres en alguna sala esperando a que algún profesional te atienda, en la parada del autobús, o en su interior, así como en otros transportes públicos, como el avión, el tren o el metro. También puede ser cuando estés en casa, sin ningún plan a la vista, ni ninguna tarea demasiado urgente. En esos momentos tienes la posibilidad de dejar al aburrimiento actuar. Es cierto que actualmente

tenemos un montón de aparatos que nos permiten estar conectados a otras personas de manera inmediata, así como nos ofrecen múltiples posibilidades de entretenimiento.

Uno de estos aparatos lo cargamos en el bolsillo, el smartphone, que puede acompañarnos, si así lo deseamos, en todas las actividades del día que hagamos, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Esto hace que la huida del aburrimiento sea muy fácil y que no nos demos normalmente la oportunidad de abrazarlo, de ahí que, si creemos en sus potencialidades, sea necesario hoy en día forzar un poco las condiciones que pueden facilitar que aparezca, tal y como detallaremos más adelante.

# BENDITO ABURRIMIENTO

El aburrimiento puede llegar por cansancio, pero no es cansancio; puede aparecer por hartazgo de alguien o de algo, pero no es sinónimo de esto; y puede llegar simplemente por incompatibilidad personal con aquello que uno esté viviendo, sin embargo, no siempre será este el caso, luego tampoco es equiparable. De igual manera, tampoco el aburrimiento debe confundirse con sus consecuencias. Sentimientos de apatía o desgana, o emociones como la ira o la tristeza, pueden derivarse de la experiencia del aburrimiento, pero tampoco lo definen. Lo que lo define realmente es la posibilidad de que cada persona pueda estar consigo misma, siendo consciente de su singularidad y del tiempo, que cuando nos apropiamos de él y realmente sentimos que nos pertenece, a la fuerza nos pesa.

Una vez que seas capaz de distinguirlo de las sensaciones poco agradables que pueden acompañarlo tanto antes de que aparezca como después de su aparición, podrás realmente abrazarlo, en vez de huir de él. Perderás el miedo y, como veremos más en detalle más adelante, es muy probable que te animes



a expresarlo. La expresión del aburrimiento te ayudará a saber quién eres, y a averiguar qué, cómo y para qué deseas vivir. Esto te permitirá ir construyendo una personalidad singular, propia, segura y estable, necesaria en una sociedad como la actual, que es muy abierta, pero al mismo tiempo incierta, presentando en todos los ámbitos de la vida múltiples posibilidades a una gran velocidad, cuya elección o no, deberás hacer de forma personal, pensando críticamente y con cabeza.

15. Dall-E (2024, 26 septiembre). A character design inspired by the emotion of anger, similar in style to 'Inside Out,' with exaggerated, intense features to symbolize the emotion. Open AI.

# DATE TIEMPO

El tiempo regula las tareas que hacemos en nuestro día a día. En nuestra sociedad el tiempo se ha convertido en un bien escaso y, por lo general, la mayoría de las personas solemos quejarnos de no tener tiempo para hacer todo lo que quisiéramos a lo largo del día. Es por esta razón por la que muy posiblemente, desde pequeño/a, hayas oído muchas veces comentarios de las personas adultas sobre la importancia de no perder el tiempo. En nuestro día a día, el tiempo parece pasar muy deprisa, sin embargo, cuando experimentamos el aburrimiento, parece ralentizarse, estirarse y ganar un enorme peso.



16. Dall-E (2024, 26 septiembre). A surrealist clock inspired by Salvador Dalí, melting and warped, placed in a dreamlike desert landscape. The clock is melting dramatically. Open AI.



17. Dall-E (2024, 26 septiembre). A peaceful park scene with a wooden bench placed near a path, surrounded by autumn trees with golden and red leaves falling. Open AI.

## ESPACIOS PARA ABURRIRSE

El espacio es el escenario donde el tiempo toma forma. No es lo mismo que te aburras en una habitación vacía, que en un parque solitario o en medio de una conversación con tus amigos y amigas más cercanos. El espacio tiene la capacidad de aumentar o disminuir tu sensación de aburrimiento con los estímulos que ofrece. Así pues, para aburrirte conscientemente, es importante que encuentres un espacio con el menor número de distracciones posibles.

Es necesario, de este modo, buscar un sitio tranquilo, donde no existan demasiados estímulos que despierten tu atención. Si te diriges a un lugar donde no pasa nada interesante, es más fácil que termines por aburrirte. Aunque en principio podría resultar complicado, si lo piensas bien, hay muchos espacios que te permiten permanecer en el estado de calma que necesitas para llamar al aburrimiento. Por ejemplo, una habitación en la que no haya mucho ruido ni muchos objetos materiales, o un rincón en un parque o espacio natural cercano a tu casa.

Si el espacio te es familiar, te sentirás más cómodo/a, tendrás menos que descubrir de él y esto también te ayudará, pues lo que allí haya no será un estímulo para ti. Y es que los obje-

tos que habitan el espacio, también son sumamente importantes, pues normalmente son los principales estimulantes y, por lo tanto, demandantes de respuestas por nuestra parte. Así pues, debes intentar buscar un espacio en el que existan objetos conocidos o, si no, al menos, en la medida de lo posible, de observación lenta, como algunos de los que hemos indicado en el apartado “Materiales”.



# DEJA LAS PANTALLAS

Sabemos que las pantallas que nos rodean, sobre todo el smartphone y la tablet, se han convertido en objetos esenciales en tu vida, pero también son las responsables de que nunca llegues a aburrirte conscientemente. A cualquiera nos resulta fácil reconocer momentos en los que miramos nuestras redes sociales en cualquier situación en la que el aburrimiento empieza a llamar a la puerta, ya sea mientras esperamos el metro, el bus, o a un amigo o amiga. Por eso, si tu objetivo es llegar a experimentar el aburrimiento, una de las primeras cosas que debes hacer es dejar la tecnología digital a un lado.

Desconectar las notificaciones de tus redes sociales y dejar de scrollear perdiendo la noción del tiempo, te permitirá estar presente en el momento y dar paso a la aparición del aburrimiento.



Ahora bien, ¿cómo se hace esto? Dependerá un poco de cuánto dependas de esta tecnología. Si eres de las personas a las que les es difícil aguantar la tentación de tener los dispositivos al lado y no mirarlos, tendrás que dejarlos bien guardados y mantenerte alejado de cualquiera de estos distractores. Por ejemplo, si estás en tu habitación, puedes dejar todos tus aparatos electrónicos con conexión a internet fuera, en otra sala, en caso de que no quieras apagarlos. En el supuesto de que no te importe hacerlo, una vez apagados, los puedes depositar en una caja o taparlos con alguna tela si son grandes. Si, en cambio, tu nivel de enganche es nulo o, al menos, bastante moderado, bastará con que pongas tus dispositivos en “modo avión” o simplemente que los silencies y los coloques dados la vuelta o, si no, al menos con la pantalla cubierta, para no ver que se iluminan cuando llegue alguna notificación.

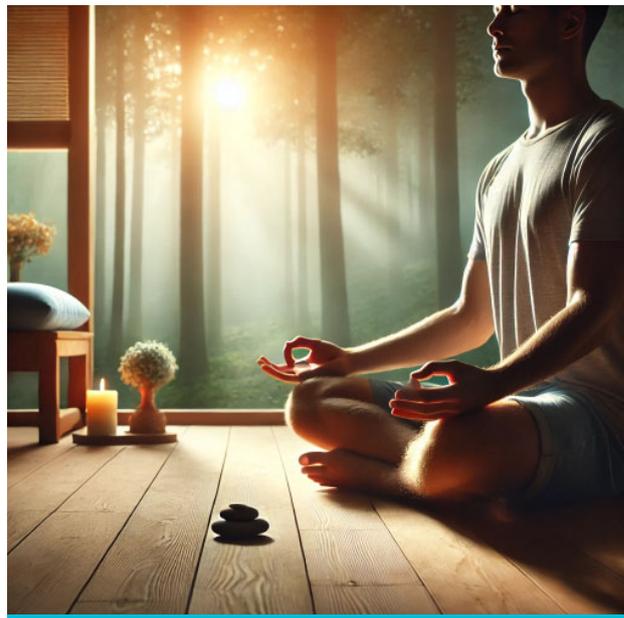
18. Dall-E (2024, 26 septiembre). A low angle full body shot of a person moving a box full of electronic devices to the side in a modern living room. The sunlight from a nearby window. Open AI

# NO HAGAS NADA

Sí, estás leyendo bien, ¡no hagas nada! Aunque en nuestra sociedad no hacer nada parece haberse convertido en un pecado, precisamente el hecho de no hacer nada y, por lo tanto, ser poco productivos, es lo que nos acerca a experimentar el aburrimiento. Seguro que en tu día a día no te detienes a observar los lugares por los que pasas con detenimiento. Solemos ir todos de un lado a otro, pensando en qué es lo siguiente que vamos a hacer.

Pero no hacer nada también puede ser una actividad muy beneficiosa. Esto no significa que tengas que estar sentado o sentada sin moverte, sino que simplemente tienes que dejar de buscar constantemente actividades que llenen tu tiempo. No intentes hacer nada en particular, simplemente quédate en silencio, observa tu alrededor sin esperar nada a cambio y escucha los sonidos del entorno. ¿Qué sucede? ¿Qué sonidos escuchas que hasta ahora habían pasado desapercibidos? Estos ejercicios de atención plena están relacionados con la meditación, presente en muchas religiones ancestrales y recomendada actualmente por muchos especialistas debido a los grandes beneficios que tiene para la salud mental demostrados científicamente.

El aburrimiento es sin duda un buen momento para introducirnos en la actividad de meditar.



19. Dall-E (2024, 26 septiembre). A serene image of a person meditating in a peaceful environment. The person is seated in a calm and reflective posture, with legs crossed, eyes closed. Open AI.

Al principio la sensación de vacío al no hacer nada puede resultarte incómoda porque no estamos acostumbrados a estar simplemente sin hacer algo concreto y dejar que el tiempo pase. Relájate y acepta esta incomodidad como parte del proceso, sin luchar desesperadamente contra ella y sin intentar llenarla con distracciones. Límitate simplemente a sentir esa incomodidad y a dejar que pase, sin prisa, sin agobios. Permite que el aburrimiento te envuelva sin resistencia, al poco tiempo te será fácil comprobar que estar aburrido o aburrida no es tan malo como podría parecer.

Mientras observes a tu alrededor, no hace falta que saques ninguna conclusión, simplemente observa. Date el tiempo suficiente para sentir que poco a poco tu mente comienza a vagar por sí sola, a imaginar y a sentir cosas.

20. Dall-E (2025, 23 abril). A close-up shot of a person really boring wrapping themselves in a blanket. Open AI



# HABITA EL MOMENTO

Aunque puede que no lo creas, seguro que te resulta complicado no estar haciendo nada productivo. Nuestra sociedad nos transmite que necesitamos estar todo el rato haciendo cosas que sirvan para algo concreto. El tiempo es limitado y hay que sacarle rentabilidad, nos dicen. Así pues, desde pequeños, pero también siendo adultos, contamos con agendas llenas de actividades que tenemos la obligación de hacer, bien porque forma parte de nuestro trabajo, bien porque, entrando dentro de las actividades de ocio, son buenas para algo. Y es que hoy en día la presión de la productividad está alcanzando hasta los momentos de ocio.



21. Dall-E (2024, 26 septiembre). A top-down view of a desk in a well-lit home office. The desk is covered with a weekly agenda filled with tasks, appointments, and reminders. Open AI

Debemos aprender idiomas para poder viajar con más seguridad o lograr un empleo mejor; debemos hacer algún tipo de deporte porque es bueno para la salud y ganamos en bienestar; o debemos ver determinada serie o jugar a un videojuego concreto, para luego no encontrarnos perdidos en las conversaciones cuando quedemos con nuestras amigas y amigos para pasar el rato. El hecho de que cualquier acción venga acompañada de un “para” que la justifique se ha convertido de esta manera en un imperativo. Sin embargo, no todas las actividades que llevemos a cabo tienen por qué tener una utilidad, al menos directa.

El aburrimiento, en principio, no es productivo ¡y no pasa nada! Es cierto que puede que, mientras estés aburrido/a, tu mente, en algún momento, comience a divagar sobre ideas o

proyectos que te entusiasmen, pero no siempre será así. El aburrimiento es valioso en sí mismo porque te permitirá estar con contigo mismo/a e ir poco a poco siendo consciente de quién y cómo eres, así como de quién y cómo deseas ser en el futuro. Llamando la atención sobre el valor de experiencias como esta no queremos decir que no tengas que ser nunca productivo/a y que permanezcas tirado/a sin hacer nada indefinidamente. Todo lo contrario, es importante que mayoritariamente seas productivo/a, puesto que, ya sea para bien o para mal, es esto lo que demanda el mundo en el que vives.

Lo que queremos subrayar, más bien, es que las pausas de esta productividad son humanamente necesarias y, de algún modo, altamente beneficiosas para todas las personas, siendo por esto por lo que debes cuidar que se produzcan.

# EXPRESA TU ABURRIMIENTO

Tal y como hemos indicado, aburrirse no es otra cosa que un estado de carácter temporal que nos fuerza a ser conscientes de quiénes somos como personas únicas y diferentes de todas las demás. A esto hay que añadir que, en ciertas ocasiones, este estado de ensimismamiento puede abrir una puerta hacia la creatividad. Esto sucede cuando, habiendo abrazado el aburrimiento, este nos empuja a querer comunicar pensamientos y sensaciones que están teniendo lugar en y gracias a él. No debemos confundir esto con la búsqueda de distracciones o pasatiempos que nos llevarían a huir de este estado.

Expresar el aburrimiento es comunicarlo y, en ningún caso, alejarlo. Así pues, si bien sería adecuado que contases con medios para poder expresarte en caso de que necesites hacerlo, estos no pueden ser de ningún modo estimulantes. Folios, un cuaderno o un bloc de notas en blanco, por un lado, y rotuladores, bolígrafos o lapiceros, por otro, pueden ser en este sentido, como hemos señalado en el apartado de materiales, buenos acompañantes. No siempre sucederá, pero si sientes la necesidad de escribir, dibujar o incluso hablar sobre lo que te pasa por la mente mientras te aburres, es importante que puedas hacerlo, y no para distraerte, sino todo lo contrario, para focalizar tu atención más si cabe. Tienes, simplemente, que dejarte fluir. Tu mente puede sorprenderte con pensamientos, ideas o simplemente momentos de reflexión que no esperabas y que de alguna manera necesitas expresar.



Aunque pueda parecer sorprendente, el estado mental al que te lleva el aburrimiento puede darte la posibilidad de conocerte mejor, te permitirá reflexionar sobre lo que sientes, así como expresarte interior y exteriormente de maneras a las que no estás acostumbrado/a, ya que el estado en el que te sitúa se aleja mucho del ajetreo en el que te ves envuelto/a normalmente en tu vida diaria. Así pues, en los momentos de aburrimiento en los que tu mente comience a divagar y a imaginar por sí sola, es importante que te dejes llevar y expreses aquello que estás sintiendo y/o pensando, sea lo que sea. Ahora bien, ¿cómo? ¡pues muy fácil! Te ofrecemos a continuación algunos ejemplos de formas de expresar nuestro aburrimiento:

## ESCRIBE LO QUE PASA POR TU MENTE

Una de las formas más sencillas de expresar el aburrimiento es simplemente escribir sobre lo que te pase por la cabeza en ese momento. La escritura es una buena forma de dar rienda suelta a muchos pensamientos. Se trata simplemente de coger un cuaderno o una hoja de papel en blanco y escribir lo que venga a tu mente. No tiene que ser nada coherente ni significativo, de hecho, es probable que al principio lo que escribas no lo sea. Pero quién sabe, quizás acabes escribiendo esa canción o proyecto que tanto estabas buscando. Cabe señalar también que al principio es posible que sientas cierto bloqueo o inseguridad a la hora de escribir. En ese caso comienza anotando simplemente lo primero que se te pase por la cabeza o describiendo cómo te sientes en ese momento.

22. Dall-E (2024, 26 septiembre). A top-down view of a person lying on a bed, writing in a diary. The bedroom is cozy, softly lit by a warm bedside lamp. Open AI



# DIBUJA O PINTA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Otra manera posible de expresar tu aburrimiento es a través del dibujo o la pintura, y no es para nada necesario que seas un/a artista para hacer esto. Dibujar o pintar simplemente facilita que te expreses de otra manera, una más visual y, en ocasiones, abstracta. ¡Adelante! Se trata de coger una hoja de papel o un cuaderno y cualquier bolígrafo o material de dibujo o pintura, y dejar fluir los trazos. Puede que al

principio, igual que pasaba con la escritura, te cueste empezar, pero este bloqueo inicial puede superarse fácilmente dejando que tu mano se mueva de forma instintiva por el papel y esperando a ver qué sucede. Puede que lo que dibujes o pintes sea tan abstracto que no logres darle un sentido lógico, pero también es posible que ante la forma de los trazos o los colores utilizados logres darle algún significado.

*23. Dall-E (2024, 27 septiembre). A medium shot of an artist painting on a canvas, holding a palette and brush in a cozy studio with soft, evening light casting a golden glow. Open AI.*



# HABLA CONTIGO MISMO CON NATURALIDAD

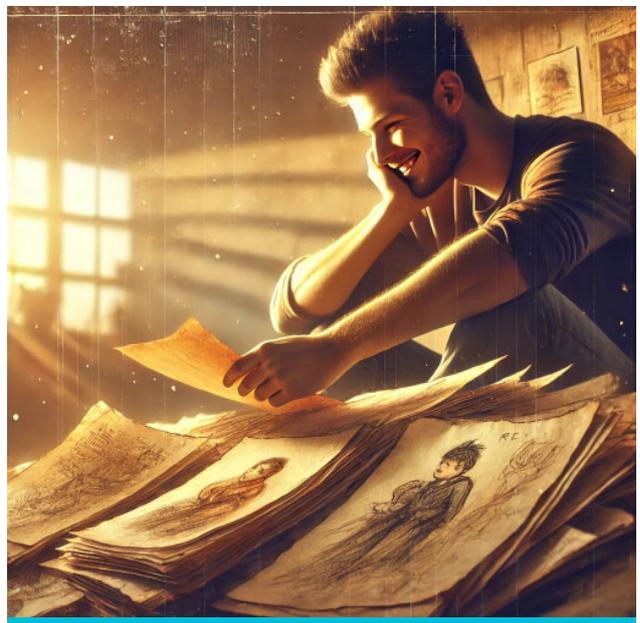
Se suele decir que las personas que hablan en voz alta consigo mismas tienen algún tipo de trastorno mental. Es cierto que estando en público, con otras personas, hablar en voz alta con uno mismo no es aconsejable, sobre todo porque cuando estamos con otras personas debemos de fomentar la construcción de una vida y un mundo en colaboración con otros; es decir, poniendo nuestra atención hacia fuera y no hacia dentro. No obstante, cuando estamos en soledad, sin ninguna otra compañía que nosotros mismos, hablar en voz alta puede ser un buen ejercicio a la hora de expresar lo que pensamos y/o sentimos, así como para reafirmarnos como personas únicas, distintas del resto, que

poseen una individualidad propia y singular. En el momento de tener que comunicarnos luego con otros, de dialogar con ellos y plantear nuestros posicionamientos, permanecerán resonancias de esos monólogos internos ayudándonos a manifestar aquello que deseamos con mayor seguridad. Dichos diálogos pueden producirse sin dejar huella, o, si quieres, los puedes grabar. Ahora bien, utiliza una grabadora analógica o la que disponen algunos dispositivos electrónicos digitales, pero cuidado, no prestes atención a ninguna aplicación más.

Sea como sea que expreses tu aburrimiento, puedes guardar todos estos resultados materiales para observarlos después, ya que quizás puedan servirte para reconectar de nuevo contigo mismo/a, con tu yo del pasado, o, quién sabe, a lo mejor simplemente para relativizar echándote unas risas. No es necesario que compartas estas expresiones creativas con nadie, ni tampoco debes juzgarte por hacerlo. Lo importante es que hayas utilizado el aburrimiento para conocerte mejor a ti mismo/a y esto es enormemente positivo.



24. Dall-E (2024, 27 septiembre). A woman standing in front of a mirror, talking to her reflection with improved focus on facial details, particularly the nose. Open AI.



25. Dall-E (2024, 27 septiembre). A person gazing down at a pile of sketches and writings from their youth, with a nostalgic smile and a quiet laugh on their face. Thesceneisbathed. Open AI.

**Aquí hemos ofrecido algunos ejemplos sobre cómo puedes expresar tu aburrimiento, pero nos parece importante terminar el apartado señalando que la creatividad no tiene límites y que, por tanto, siempre es posible probar otros medios de expresión con los que te encuentres cómodo/a, siempre y cuando no sean distractores ni estimulantes.**

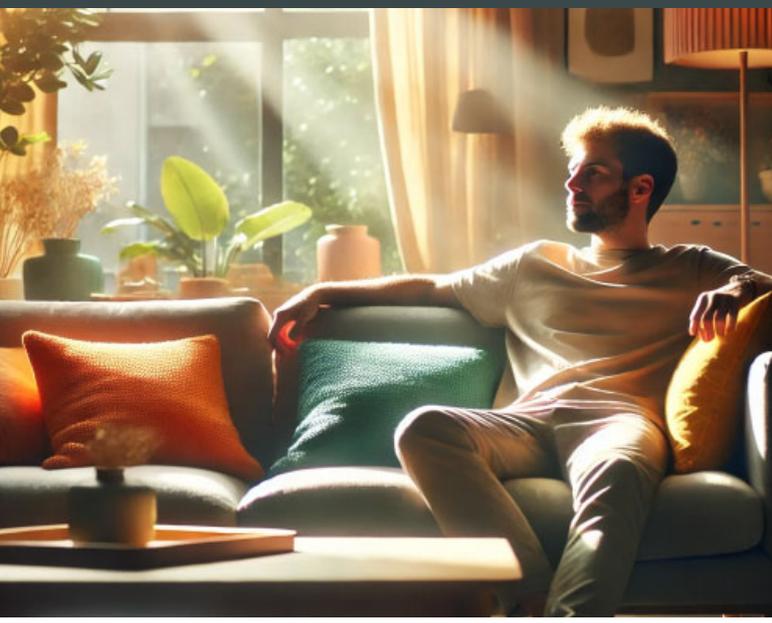
# CONSEJOS

Reconoce que saber aburrirse es una competencia más que debe adquirirse y entrenarse como cualquier otra. Igual que te formas para tener competencias digitales, matemáticas o lingüísticas, también debes desarrollar la competencia de aburrirte.

Aprende a aceptar el aburrimiento tal cual es, no tener nada que hacer a veces también puede ser bueno. Al principio quizás te sea algo incómodo, porque no estás acostumbrado/a, pero con el tiempo aprenderás a disfrutar de ello.

No te dejes llevar por ciertas emociones que pueden despertar el aburrimiento, como el miedo, la ira o la tristeza. El aburrimiento puede llevarte a responder de malas maneras si alguien te pregunta qué te pasa. Párate a pensar antes de contestar. La otra persona no pretende incomodarte, sino solo saber si puede ayudarte.

Cuando te estés aburriendo en cualquier situación, no recurras al móvil. Cierto es que la primera sensación no será agradable y que automáticamente sentirás el deseo de huir. No obstante, intenta contenerte. Es posible acostumbrarse al peso del tiempo y sentirlo más ligero sin necesidad de recurrir a pasatiempos. Asimismo, piensa que esta experiencia te hará conocerte mejor y ser más consciente de quién y cómo eres, así como de cuáles son tus deseos y necesidades.



Una vez que hayas conseguido instalarte en el aburrimiento con relativa comodidad, se irá rebajando la ansiedad y el miedo, disminuyendo tu deseo de huir y surgiendo tus ganas de expresar. Es en este momento cuando aflora la creatividad derivada del aburrimiento. Necesitarás tener a mano materiales a través de los cuales puedas manifestar lo que pienses y sientas en este momento de recogimiento.

26. Dall-E (2024, 27 septiembre). A person gazing down at a pile of sketches and writings from their youth, with a nostalgic smile and a quiet laugh on their face. The scene is bathed. Open AI.

# CONSEJOS

Si te cuesta dar el primer paso, o centrarte en no hacer nada, puede servirte de ayuda visitar páginas web como <https://sites.google.com/epschoolsri.com/epsdvirtualcalmingroom/do-nothing-for-2-minutes>, que ofrecen enlaces a vídeos de dos minutos de duración en los que tan solo podemos oír una melodía y observar una imagen, invitándonos a permanecer ese tiempo sin hacer absolutamente nada.

Tampoco debes cogerle demasiado cariño al aburrimiento. Es una experiencia que implica recogimiento e introspección y esto, como hemos indicado, es positivo. No obstante, una ligera sensación de incomodidad debe estar siempre presente, ya que, si empiezas a sentirte demasiado cómodo/a, esto podría conducirte a un nivel de aislamiento que tampoco es deseable. Es importante que aproveches aquellos momentos en los que puedas estar contigo mismo/a y enriquecer tu singularidad, como persona única que eres. No obstante, vives con otros, en sociedad, así pues, debes cuidar los lazos y vínculos que te unen a los demás. Hay quien relaciona el aburrimiento con patologías como la depresión y, aunque el aburrimiento no es sinónimo de depresión, sí podría conducir a ella o a otras psicopatologías afines como la fobia social o la ansiedad. Es por esta razón por la que es importante que tengas en cuenta que la experiencia del aburrimiento debe ser siempre TEMPORAL y breve.



Do Nothing for 2  
Minutes

# RECURSOS

## Para filosofar sobre el aburrimiento:

Si quieres profundizar en la historia del aburrimiento y cómo este ha ido entendiéndose a lo largo de la historia, te recomendamos este libro:

— Svendsen, L. (2006). *Filosofía del tedio*. Tusquets.

Asimismo, hay dos novelas pensadas para público joven que, aunque no hablan directamente del aburrimiento, tienen protagonistas que en ocasiones se aburren y gracias a eso piensan, reflexionan, y esto les ayuda a conocerse mejor. De esta forma, pueden ayudarte a filosofar sobre el aburrimiento de una manera más práctica:

— Ende, M. (2007). *Momo*. Alfaguara.

— Gaarder, J. (2010). *El mundo de Sofía*. Siruela.

## Para facilitar el aburrimiento:

Aquí te dejamos un par de libros que pueden darte ideas para desconectar de la tecnología, así como para meditar paso a paso. Como ya apuntamos, la meditación puede ser un buen ejercicio para que te aburras de una manera consciente superando el primer impulso de huida:

— Newport, C. (2021). *Minimalismo digital: En defensa de la atención en un mundo ruidoso*. Paidós.

— Dientsman, G. (2019). *Meditación práctica: guía completa paso a paso*. Gaia.

## Para expresar el aburrimiento:

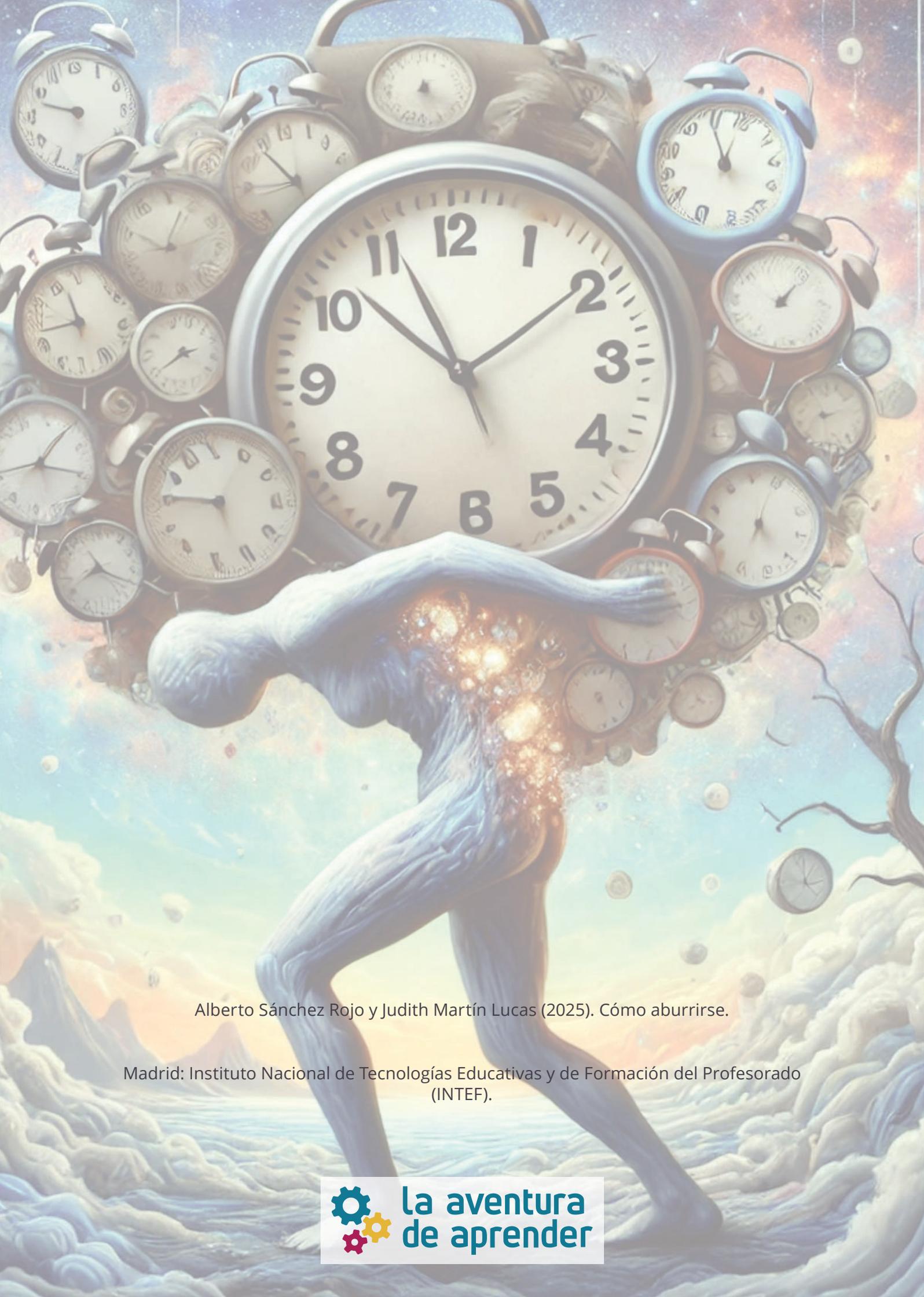
Blocs de notas, cuadernos, folios o cualquier otro material en el que se pueda pintar o dibujar, y bolígrafos, lápices, pinturas u otros objetos con los que poder hacerlo. Asimismo, existen libros para pintar figuras ya diseñadas, como mandalas, que pueden serte muy útiles para esto.

## Otras guías de esta colección que pueden servir de ayuda:

Estas dos guías, si bien no tratan directamente del aburrimiento, pueden servirte para relacionarlo con otras competencias clave relacionadas con la formación de tu personalidad de una manera práctica y saludable:

— *Cómo autocuidar(nos)*.

— *Cómo sentipensar*.



Alberto Sánchez Rojo y Judith Martín Lucas (2025). *Cómo aburrirse*.

Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF).



la aventura  
de aprender