

EL “SÍNDROME DE BOREOUT”

Desmotivación y aburrimiento crónicos.

Por qué se aburren nuestros hijos y cómo ayudarlos a vivir mejor

Las nuevas generaciones cambian de carrera universitaria y de gustos; se cansan de las personas y evitan las frustraciones. ¿Cómo detectar si sufrís de aburrimiento crónico y qué hacer para salir de ese estado?



Conocida como la generación de cristal, los jóvenes viven la mayor parte de su tiempo desmotivados shutterstock - Shutterstock

Para Malena de 19 años todo tiene fecha de vencimiento, empieza una actividad y al tiempo se aburre, conoce a alguien y al tiempo se cansa de verlo tan seguido. Le pasa desde su niñez y nota que cuando se empieza a desmotivar con algo, la angustia la invade hasta que emprende una nueva aventura.

Jóvenes y adolescentes dicen “aburrirse” de las cosas, carreras universitarias, cursos nuevos, amigos, parejas y más. Si bien esto cada vez es más notorio, para los especialistas **el problema se presenta desde antes de la pandemia pero tras dos años de confinamiento, los jóvenes volvieron a sus “rutinas” aún más desanimados y cambiantes.**

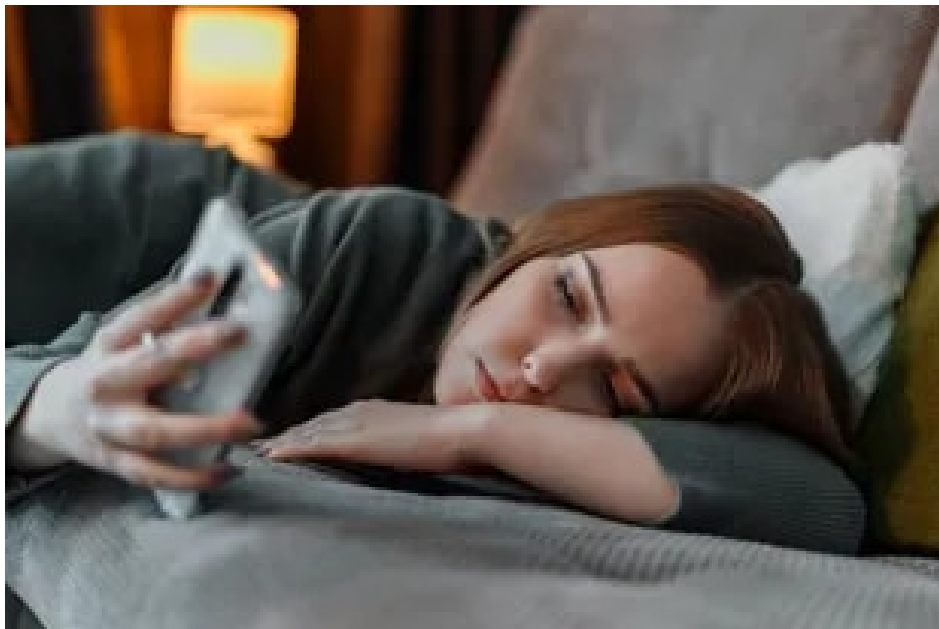
“Notamos que no hacen consultas, hay cada vez menos participación en clases y se los siente relajados, se acostumbraron con la pandemia a tener todo a mano. Desde lo académico, creemos que el aburrimiento está relacionado con que antes de la cuarentena tenían acceso fácil a la bibliografía, a las clases y al contenido, pero ahora con la presencialidad ya no es tan así y eso hace que se cansen rápido del contenido y la cursada”, dice Juan Manuel Labonia, docente de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la UBA.

Según un [estudio](#) realizado por la plataforma para madres y padres, empantallados.com y la consultora española GAD3, **un 65% de los padres encuestados piensa que las pantallas y las redes sociales son una amenaza para la autoestima de los jóvenes** y que esto podría estar directamente relacionado con la tendencia al cambio que presentan. En dicha investigación se concluyó que las pantallas ofrecen un remedio inmediato frente al **aburrimiento y que la raíz**

del problema estaría relacionada con que se trata de una generación con menor capacidad para atravesar situaciones de frustración.

“Con las redes sociales, los ritmos se aceleraron y **los jóvenes se despegaron de los tiempos orgánicos** que se caracterizan por ser más lentos e implican poder sostener procesos a lo largo de la vida y aceptar frustraciones. La sensación de aburrimiento aparece como consecuencia del aumento del tiempo tecnológico en contraposición al orgánico, así esos períodos de vacío no se soportan”, sostiene la licenciada en Psicología, Silvia Dagnino Pastore.

La tecnología está incorporada en la cotidianeidad como una extensión humana y se ha convertido en la puerta de acceso a experiencias emocionales intensas. Es por eso que la mayoría de los jóvenes sienten “una montaña rusa de emociones” cada vez que las utilizan. Plagados de redes sociales, de realidades ajenas, de cientos de estímulos por todas partes no es casualidad que las nuevas generaciones presenten características de “aburrimiento crónico”. **Todo sucede con tanta inmediatez que cualquier cosa que se prolongue se vuelve un calvario.** ¿A qué se debe esta tendencia? ¿Se puede remediar? ¿Cuáles serán sus consecuencias?



El “**síndrome de boreout**” sucede cuando el joven se siente cada vez más desmotivado y no encuentra actividad alguna que le dé satisfacción prolongada

Salud emocional

La salud emocional es algo indispensable en la vida. **Se compone de un estado de equilibrio en el que se combinan la emocionalidad positiva y negativa.**

El resultado de esta combinación permite experimentar la vida con todos sus matices, así a medida que se convive con las frustraciones, alegrías, tristezas y aburrimiento, la persona logra alcanzar metas propuestas.

Además, lograr el equilibrio entre las emociones es lo que prepara al individuo para superar obstáculos, desarrollar habilidades, hacer frente a retos diarios y superar los momentos de crisis. La psicóloga Laura Radovich dice que la clave de este problema está en encontrar un

equilibrio ya que el aburrimiento ocasional puede ser positivo y beneficioso para jóvenes y adolescentes. A la vez señala el **lado negativo del aburrimiento**, que se ve reflejado en los adolescentes con ciertas características como **baja tolerancia a la frustración, impulsividad, y la necesidad de experimentar placer de forma inmediata**. “Al sentirse aburridos, se desesperan y buscan actividades o experiencias que no requieren de mucho esfuerzo”, explica Radovich.

Los especialistas del [Child Mind Institute](http://ChildMindInstitute.com) coinciden en que los síntomas para detectar este problema son: estado de ánimo bajo, dificultad para conciliar el sueño, variación en el apetito, falta de energía, bajo rendimiento académico, sentimientos de culpa e inutilidad, dificultad para la concentración, inactividad y desesperanza.

“Se produce un vacío entre esa satisfacción momentánea que me puede dar un seguidor o un click que es algo efímero contra una idea mucho más profunda que necesita de tiempo y paciencia que es el ser en el mundo”, sostiene **Arturo Clariá**, psicólogo clínico y educacional. También destaca la importancia de las tecnologías en este dilema ya que junto con las redes sociales son las que promueven el tener todo al alcance en forma rápido.

Aburrimiento crónico

Desde hace años, la psicóloga británica **Sandi Mann**, autora de El arte de saber aburrirse, habla de esta pérdida de tolerancia y tendencia al aburrimiento que se ve en los jóvenes del siglo XXI. Para ella, **el aburrimiento es un estado de la mente esencial para el correcto desarrollo del cerebro y asegura que el uso excesivo de pantallas lo bloquea**. Pasar por el aburrimiento en ciertos momentos de la vida es necesario para despertar la creatividad y la reflexión inteligente.

Son los jóvenes quienes luchan contra estos dilemas a diario. ¿Me cambio de carrera? ¿y si esto no es lo mío? ¿sigo sintiendo cosas por la misma persona? Viven rodeados de estímulos: videos, fotos, mensajes, audios. **Cuando la vorágine de información frena se chocan con el aburrimiento y a medida que este se estaciona se les vuelve más insoportable**.

El aburrimiento crónico o “síndrome de boreout” se convierte en un verdadero problema cuando el joven se siente cada vez más desmotivado y no encuentra actividad alguna que le de satisfacción prolongada. Este sentimiento pasa a ser cotidiano y termina siendo un padecimiento crónico que interviene en varios aspectos de la vida del joven y no solo en un ámbito como puede ser el académico.

Para Dagnino Pastore tener este tipo de conductas es perjudicial ya que no permite construir algo sólido a largo plazo y aclara que cuando esto empieza a suceder las señales son muy claras ya que reflejan vacío interior que luego suele devenir en casos de depresión. Una [investigación](#) realizada por el **departamento de medicina de la Universidad de Pittsburgh** a 1787 jóvenes de entre 19 y 32 años señala que el uso de las redes sociales tiene un impacto en el aumento de casos de jóvenes con depresión.

“Para contrarrestar esos estados aconsejo tratar de hacer cosas que tengan que ver con lo espiritual, que permitan desconectar con la parte más consumista y tecnológica que tenemos. Además de actividades como yoga, meditación, contacto con la naturaleza, prácticas que trascienden y no están atadas a la inmediatez que desencadena el aburrimiento”, añade la profesional.

Para Radovich es esencial que los padres doten a sus hijos de herramientas que les permitan sortear situaciones frustrantes. Entre sus recomendaciones figuran:

- *Crear un vínculo de confianza padres-hijos*
- *Enseñarles a organizar ese tiempo vacío ya que recrear ese espacio les va a permitir pensar, crecer y también descansar*
- *Atender a los intereses de los jóvenes y demostrar interés en ellos*
- *Evitar la sobresaturación de su agenda desde pequeños*
- *No obligarlos a realizar actividades que no son de su agrado*
- *Estar atentos a síntomas de cansancio, apatía, decaimiento o nerviosismo*

“Es fundamental que los adolescentes y los jóvenes cuenten con tiempo libre no estructurado para que puedan decidir qué van a hacer y no aburrirse. En estas actividades se tiene que destacar el placer por crear y empezar a dar forma a proyectos que potencien un proyecto de vida personal”, destaca Radovich.



Los jóvenes perdieron la cultura de la perseverancia y del esfuerzo Shutterstock

Dos culturas diferentes

Perdidos en un mundo que se rige por normas tradicionales y prolongadas pareciera ser que la juventud vive en una cultura paralela. Arturo Clariá explica que esta problemática refleja dos tipos de cultura: **la del tener y hacer y la del ser.**

En la primera, es decir la cultura del tener y el hacer, **la vida se convierte en un especie de buscador de Instagram** donde la pantalla se parte en miles de pedacitos y en cada uno hay innumerables estímulos. “El joven que vive navegando las pantallas de las redes sociales siente la necesidad de tener que ver lo que hace todo el mundo y no perderse nada “, sostiene Clariá.

“El problema de tener todo radica en que **carecen de la falta y esta es importante como motor esencial para avanzar**. La falta se va saciando a través de un alimento que es más interno que hay que cultivar con perseverancia”, insiste el especialista en educación.

La cultura del ser, en cambio, se caracteriza por valores como la perseverancia, la paciencia y la quietud y es la recomendada para los jóvenes de hoy. **Sirve para que se pregunten para qué están en la vida, qué imagen de ellos mismos quieren transmitir, cuáles quieren que sean sus valores y sus principios**. En ella todo lo que tiene valor cuesta y requiere de tiempo.

Para la psicología, Valentina Agüero Vera, los intereses de los jóvenes cambiaron mucho respecto a las generaciones anteriores. **Hoy el trabajo o la carrera universitaria no lo son todo y por eso** en el plano laboral aceptan propuestas pensándolas como algo temporal ya que en cualquier momento pueden renunciar. **“Se trata de una generación inconformista que al nacer en una era digital, explora nuevas posibilidades constantemente”**, reflexiona Agüero Vera.

Tal vez el problema del aburrimiento no sea la nueva juventud sino las generaciones anteriores que siguen racionalizando todo con su mentalidad más tradicional. La tecnología y las redes sociales llegaron para quedarse y sus efectos acompañarán a los jóvenes por el resto de su vida. Depende de cada uno **decidir a qué cultura pertenecer: si a la del tener y hacer o a la del ser**.

Victoria Vera Ziccardi

La Nación 20 de mayo de 2022