

La necesidad del aburrimiento controlado

*Por: Juan David Atuesta Reyes.

En la actualidad, nos vemos abrumados por la avalancha de información proveniente de diversos medios de comunicación, lo que supera nuestras capacidades de atención y nos sumerge en una saturación constante. Esta situación nos lleva a perder la noción de la información relevante, dificultando la selección precisa de datos necesarios.

En el ámbito laboral y personal, la gran cantidad de correos electrónicos y mensajes que recibimos requieren largas horas de revisión y filtrado para valorar su relevancia. La propuesta de una sociedad líquida por parte de Zygmunt Bauman se ha materializado, rebasando nuestra capacidad de concentración y enfocar nuestros esfuerzos en lo verdaderamente importante. Nos vemos inmersos en una sociedad de consumo que nos incita a absorber vorazmente una diversidad de información a través de múltiples canales, lo que genera la tendencia a responder con multitarea, empeorando la situación.

Bauman acertó al prever que este exceso de información no solo resultaría en una cantidad abrumadora de datos, sino que también nos enfrentaría a dificultades para seleccionar, clasificar, almacenar y utilizar de manera práctica la información relevante, lo que nos lleva a descuidar lo esencial. Aunque el aburrimiento crónico puede afectar negativamente nuestra salud mental y emocional, bajo ciertos criterios racionales puede estimular la creatividad y la innovación, convirtiéndose en una semilla catalizadora que nos ayuda a lidiar con el caudal de información al que estamos expuestos a diario.

He aquí un momento de respiro frente a toda esta avalancha de información para darse un tiempo para el aburrimiento controlado.

Es crucial encontrar momentos de respiro en medio de esta sobrecarga informativa. Nos hemos acostumbrado a estar ocupados constantemente, ya sea viendo películas, explorando nuevos lugares o navegando en redes sociales. Sentimos la necesidad de mantenernos ocupados para sentir que el tiempo no se nos escapa de las manos, considerando un desperdicio no realizar ninguna actividad durante nuestro tiempo libre. Por lo tanto, el aburrimiento controlado y racional puede ser una vía para liberar nuestras mentes y acciones de la congestión, permitiéndonos concentrar nuestros esfuerzos al valorar la inactividad por breves momentos frente a la saturación de la vida cotidiana.

En entornos educativos, abordar el aburrimiento resulta fundamental para fomentar un aprendizaje significativo y sostenido. Asimismo, en contextos sociales, trabajar

en la gestión del aburrimiento puede fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un sentido de comunidad y pertenencia. Abordar el aburrimiento de manera efectiva implica reconocer su impacto en diferentes aspectos de la vida y producir estrategias y actividades que promuevan un mayor compromiso, creatividad y bienestar emocional y mental.

*Docente Universidad Católica de Pereira.