

¡Tecnología que piensa en ti!

Mental Health Artificial Intelligence Triage Expert

RECOMENDACIONES PARA LIDIAR CON EL ABURRIMIENTO

Este documento de pautas fue realizado para ayudar a personas con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te sientes, solicita una teleatención de **Consejería Psicológica** con uno de nuestros Psicólogos Clínicos.



ABURRIMIENTO

El aburrimiento es una señal de que no estamos comprometidos de manera significativa con el mundo. Nos dice que dejemos de hacer lo que estamos haciendo y que lo hagamos mejor, o que hagamos otra cosa.

Estudios han mostrado que, aunque algo sea objetivamente significativo no implica que lo sintamos así todo el tiempo e incluso el trabajo significativo puede resultar aburrido si la persona que lo realiza lo encuentra demasiado difícil o fácil. Y una vez que eso pasa, las personas pueden tener dificultades para mantenerse concentradas (Westgate y Wilson, 2018).

Para prevenir el aburrimiento y mantenerlo alejado, necesitamos encontrar soluciones en casa que brinden un significado y un desafío duraderos.

RECOMENDACIONES PARA LIDIAR CON EL ABURRIMIENTO

1. **Céntrate en tu objetivo final.** Estar aburrido puede hacer que te sientas apático o desmotivado. Esto puede empeorar las cosas, especialmente si estás tratando de completar una tarea importante para la escuela o el trabajo. Para ser productivo cuando el aburrimiento está afectando tu motivación, trata de concentrarte en tu objetivo final para completar un proyecto.

Por ejemplo, si estás tratando de escribir un artículo para la escuela, pero no te sientes motivado para hacerlo, piensa por qué quieres que te vaya bien en el trabajo. Puedes concentrarte en tus objetivos académicos. O bien, puedes concentrarte en objetivos profesionales, como hacerlo lo suficientemente bien en el curso para recibir una recomendación del profesor.

2. **Realiza actividad física.** Mantener tu cuerpo activo te ayudará a mantener tu mente activa. Esto puede ayudar a aliviar el aburrimiento. Estar activo no solo es excelente para tu salud física. La evidencia también muestra que puede mejorar tu bienestar mental al: Elevar tu autoestima

3. **Ayudar a establecer metas o desafíos y lograrlos.** Causar cambios químicos en tu cerebro que pueden ayudar a cambiar positivamente tu estado de ánimo
4. **Toma descansos para evitar que las tareas se vuelvan mundanas.** Si te estás embarcando en un proyecto largo, date algo que esperar y recompénsate por treinta minutos de trabajo con un breve descanso de dos minutos.

Sal de su espacio de trabajo por un minuto, incluso si simplemente caminas hasta la cocina por un vaso de agua. Esos pocos minutos pueden ser refrescantes. Sal al jardín, terraza o espacio que tengas para tomar aire.

5. **Aprende una nueva habilidad.** Dedicarte a un nuevo pasatiempo u oficio te entregará muchas horas de distracción, lejos del aburrimiento.

Si nunca le has puesto mucha atención a las artes y te gustaría, considera aprender a pintar, dibujar o esculpir. Puedes encontrar muchos tutoriales en línea. También puedes enseñarte un oficio, como tejer.

Si te llama la atención la música, pero no sabes mucho, considera aprender a cantar o tocar un instrumento. Cuando estés aburrido, puedes practicar tu instrumento en casa.

Si te gusta cocinar, compra un libro de cocina y prepara una nueva comida todos los días. Intenta experimentar con un estilo de cocina que sea completamente nuevo para ti, como la francesa o la tailandesa.

6. **Reorganiza tu hogar.** Si estás aburrido, casi siempre hay algo en tu casa que puedes ordenar, arreglar o limpiar. Quizás tus libros no estén alfabetizados (también los puedes ordenar según color, si le quieres dar un toque más artístico). Tal vez tengas mucha ropa que aún no hayas colgado en tu armario. Si estás aburrido, reorganiza un poco tu hogar. Esto te dará una sensación real de logro además de reducir tu aburrimiento.

Si necesitas inspiración sobre cómo reorganizarte mejor, intenta buscar artículos en internet para encontrar formas divertidas y creativas de reducir el desorden en tu hogar.

7. **Haz algo que has estado posponiendo.** Evitar algo que necesitas hacer mientras te sientes aburrido es un escenario en el que todos pierden. Enfócate en esas tareas, te ayudará a mantener tu mente ocupada y terminarás aquello que evitabas.

¿Hay algún quehacer que has estado posponiendo? Tal vez odies lavar la ropa, pero tienes montones de ropa acumulada. Si te sientes aburrido, también puedes ocupar tu tiempo en avanzar en tareas de la casa postergadas.

Mucha gente pospone cosas importantes, como pagar cuentas. Si estás aburrido, ¿por qué no pagas anticipadamente tu cuenta del cable, seguro médico o tarjeta de crédito? Te sentirás mejor sabiendo que estas cuentas están cubiertas durante el mes.

Si eres estudiante, haz tu tarea. Hacerla te permitirá ocupar tu tiempo de manera productiva.