

CARTA DE LECTORES

Aburrimiento, un constructo multifacético

El aburrimiento, una experiencia humana común, ha sido históricamente pasado por alto en la investigación, a pesar de sus implicaciones para la salud mental y el bienestar. Es crucial dejar de verlo como una simple molestia para entender sus mecanismos subyacentes.

La atención emerge como un componente central en la dilucidación del fenómeno del aburrimiento. La definición propuesta por Eastwood (2012) lo caracteriza como un estado aversivo que se origina cuando un individuo es incapaz de sostener su atención, ya sea mediante información interna (pensamientos, recuerdos) o externa (estímulos ambientales), para involucrarse en una actividad satisfactoria.

El Modelo MAC (*Meaning and Attentional Components*) (Westgate, 2017) propone que el aburrimiento no solo resulta de desajustes entre las demandas cognitivas de una tarea y los recursos mentales disponibles del individuo, sino también de una disonancia entre las actividades que se realizan y los objetivos personales valorados. Crucialmente, tanto la subestimulación (falta de estímulos novedosos o desafiantes) como la sobreestimulación (exceso de estímulos que saturan la capacidad de procesamiento) pueden precipitar el aburrimiento, lo que resalta la naturaleza dinámica y contextual de este estado.

A nivel neurobiológico, la Red Neuronal por Defecto (RND), que incluye estructuras como el córtex prefrontal medial, el córtex cingulado posterior (CCP) y el precúneo/cúneo, se ha relacionado consistentemente con el aburrimiento (Raffaelli, 2017).

En un plano neuroendocrino, la actividad del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA), sistema de

respuesta al estrés, también ha sido vinculada al aburrimiento. Un aumento de las respuestas de cortisol salival media la relación entre la impulsividad y el aburrimiento tras la realización de una tarea monótona (Clay, 2024), lo que sugiere que la impulsividad podría exacerbar la respuesta fisiológica al aburrimiento.

Lejos de ser una experiencia trivial, el aburrimiento posee una función adaptativa y motivacional fundamental. Actúa como una señal que impulsa al individuo a buscar nuevas metas y actividades cuando las actuales ya no son gratificantes o beneficiosas, actuando como un catalizador para el cambio y la exploración.

La evitación del aburrimiento puede incluso influir en la toma de decisiones, incluyendo aquellas relacionadas con el consumo, activando el núcleo caudado y la ínsula (Dal Mas, 2017), regiones asociadas con la recompensa y las emociones, lo que subraya el poder del aburrimiento para impulsar la búsqueda de estimulación y novedad.

A pesar de los avances, la investigación sobre el aburrimiento enfrenta desafíos significativos, como la falta de consistencias en su operacionalización y la posibilidad de que existan diferentes tipos de aburrimiento (Raffaelli, 2017).

Comprender estos matices es crucial para desarrollar intervenciones personalizadas, especialmente para individuos con alta impulsividad (Clay, 2024). Abordar el aburrimiento no implica únicamente aumentar la estimulación externa, sino también enfocarse en causas internas, como la incapacidad para mantener la atención.

Pamela S. Sacco

Medica Neuróloga

Hospital Neuropsiquiátrico Dr. A. I. Freyre, Oliveros, Argentina.

<https://orcid.org/0000-0003-2695-1229>

Correspondencia: pame_sacco@hotmail.com

Referencias bibliográficas

- Clay, J. M., Badaritti, J. I., Kozhushko, N., Parker, M. O. (2024). HPA activity mediates the link between trait impulsivity and boredom. *Physiol Behav*; 1;284:114637. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114637>
- Dal Mas, D. E., Wittmann, B. C. (2017). Avoiding boredom: Caudate and insula activity reflects boredom-elicited purchase bias. *Cortex*, 92:57-69. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2017.03.008>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Raffaelli, Q., Mills, C., Christoff, K. (2017). The knowns and unknowns of boredom: a review of the literature. *Exp Brain Res.*; 236(9):2451-2462. <https://doi.org/10.1007/s00221-017-4922-7>
- Westgate, E. C., Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychol Rev.*; 125(5): 689-713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>.