

ADIÓS AL ABURRIMIENTO

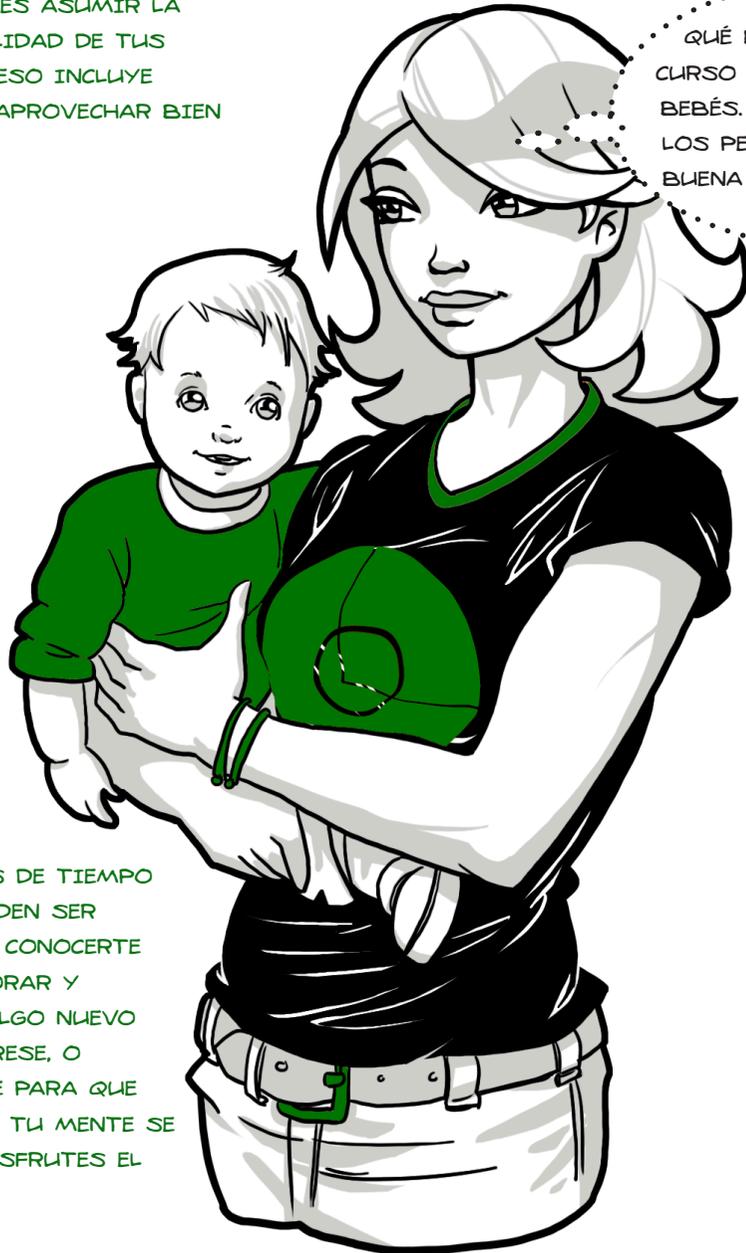
«¡QUÉ ABURRIMIENTO!» ¿TE VIENEN ESAS PALABRAS EN LOS MOMENTOS MÁS INOPORTUNOS? TAL VEZ TERMINASTE LAS ACTIVIDADES DEL COLEGIO O EXTRACURRICULARES Y AGOTASTE TODO EL TIEMPO QUE TENÍAS ASIGNADO PARA ESTAR FRENTE A LA PANTALLA, POR LO QUE TE SIENTES ABURRIDO Y NO SABES QUÉ HACER.

ABURRIRSE NO SIGNIFICA QUE NO TIENES NADA QUE HACER, SIGNIFICA QUE YA NO ESTÁS PRESTÁNDOLE ATENCIÓN A LO QUE ESTÁS O NO ESTÁS HACIENDO. EN EL MUNDO ACTUAL, CON LA TECNOLOGÍA AL ALCANCE DE TODOS, UNA DISTRACCIÓN QUE OTRA CON UN TELÉFONO, XBOX, UN JUEGO DE ORDENADOR O LAS REDES SOCIALES PUEDE PARECER UNA SOLUCIÓN FÁCIL PARA LLENAR UN VACÍO CREADO POR EL ABURRIMIENTO. SI BIEN LA TECNOLOGÍA TIENE SU LUGAR EN NUESTRA VIDA, NO RESUELVE EL ABURRIMIENTO. SI CADA MOMENTO LIBRE LO PASAS JUGANDO O ENTRETENIÉNDOTE CON ALGO ELECTRÓNICO SOLO PARA PASAR EL RATO, TE PRIVAS DE EXPLORAR OTRAS POSIBILIDADES DE DESCUBRIR ALGO NUEVO.



SI TE CUESTA INCENTIVAR LA IMAGINACIÓN CUANDO TE SIENTES ABURRIDO, INTENTA CREAR UN «FRASCO PARA EL ABURRIMIENTO». PIENSA EN COSAS Y ESTUDIA IDEAS DE ACTIVIDADES EN LAS QUE TE PUEDES OCUPAR CUANDO NECESITAS LLENAR UN VACÍO -ACTIVIDADES VARIAS, MANUALIDADES, APRENDER NUEVAS HABILIDADES, SALIDAS, LEER UN LIBRO, Y DEMÁS-, ESCRÍBELAS EN PAPELITOS SUELTOS Y PONLAS EN UN FRASCO. CUANDO TE VUELVAS A SENTIR ABURRIDO, SACA UNO DE LOS PAPELES CON UNA IDEA. A VECES LA MEJOR MANERA DE COMBATIR LA TRAMPA DEL ABURRIMIENTO ES ESTIMULAR DE ALGUNA MANERA, COMO SEA, TU CREATIVIDAD.

NO PUEDES ESPERAR QUE LOS DEMÁS, TUS PADRES, AMIGOS O MAESTROS, INVENTEN ACTIVIDADES PARA ENTRETENERTE O PROYECTOS PARA MANTENERTE ESTIMULADO. UN ASPECTO DE LA MADUREZ ES ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE TUS ACCIONES, Y ESO INCLUYE APRENDER A APROVECHAR BIEN EL TIEMPO.



LOS BLOQUES DE TIEMPO «VACÍOS» PUEDEN SER ÚTILES PARA CONOCERTE MEJOR, EXPLORAR Y DESCUBRIR ALGO NUEVO QUE TE INTERESE, O SIMPLEMENTE PARA QUE TU CUERPO Y TU MENTE SE RELAJEN Y DISFRUTES EL MOMENTO.

«¿QUÉ BUENO QUE HICE EL CURSO SOBRE CÓMO CUIDAR BEBÉS. ME GUSTA CUIDAR A LOS PEQUEÑITOS, Y ES UNA BUENA FORMA DE GANARME UN DINERITO.»

EL ABURRIMIENTO PUEDE GENERAR BUENOS RESULTADOS PORQUE CREA UN ESPACIO EN EL QUE SE PUEDE ESTIMULAR Y FOMENTAR LA IMAGINACIÓN. EN ESOS MOMENTOS SIN ACTIVIDADES, PUEDES APRENDER A ENTRETENERTE POR TU CUENTA, CREAR, GENERAR NUEVAS IDEAS Y APRENDER SOBRE TU MUNDO INTERIOR. ESTAS HABILIDADES SON IMPORTANTES Y PUEDEN IMPACTAR DE MANERA POSITIVA TU VIDA.



«LO INDESEABLE SE HACE DOMABLE, CUANDO APARECE UN LEÓN. AL SONIDO DEL RUGIDO, TODO COBRARÁ SENTIDO. CUANDO MUESTRA SUS COLMILLOS, SE ASOMA LA MUERTE, Y CUANDO SACUDE SU MELENA, HACE QUE TODO VALGA LA PENA!»¹

¹ C. S. Lewis, «El león, la bruja y el armario»

NO PERMITAS QUE EL ABURRIMIENTO CONSUMA LO MEJOR DE TI. MÁS BIEN ÚSALO PARA EDIFICAR Y DESARROLLAR TU CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN. NUNCA SABES HACIA DÓNDE TE PUEDE LLEVAR Y LO QUE PUEDES DESCUBRIR.