



¿Cansado de estar aburrido?



Habrá ocasiones en que conforme creces te sientas aburrido. Cuando eso sucede, existe la tentación de esperar que alguien surja con grandes ideas de cómo hacer que ese tiempo sea más emocionante e interesante.

Pero piensa por un instante: Estás creciendo, y con la edad viene la responsabilidad de cuidar de ti mismo. Necesitas comenzar a aprender a manejar sabiamente tu *propio* tiempo.

No puedes apoyarte siempre en tus padres, profesores o amigos para que hagan tu vida más divertida. Necesitas buscar tú mismo formas de salir de esa rutina de sentirte aburrido. Hay muchas cosas que, con un poco de planificación, puedes hacer: pasatiempos y aficiones, aprender habilidades, realizar proyectos.



Si pudiera encontrar la llave de encendido, podría...



Se precisa automotivación para salir del ciclo de *estoy aburrido*, y eso ocurre cuando uno se responsabiliza de sí mismo. El aburrimiento es una excusa fácil que utilizamos cuando estamos infelices o insatisfechos. Antes de etiquetar la vida o las actividades como algo aburrido, pregúntate a ti mismo qué esfuerzo estás haciendo para encontrar algo que hacer. ¿Estás sentado esperando que alguien venga con un plan que te guste? ¿O estás actuando tú mismo, y pensando en actividades constructivas que no solo tú puedes hacer, sino que también las podrían disfrutar tus amigos? ¡Para eso hace falta iniciativa!





¿Por qué soy INFELIZ? ¿POR QUÉ estoy infeliz? ¡Te diré por qué estoy infeliz! Estoy infeliz porque yo... eh... porque... yo... eh... veamos... es... es porque... ¡¡OH, SÍ!! ¡Es porque ESTOY ABURRIDO!...

Javi



¿Hay sitio para mí ahí dentro?

Un día completo de Javi

Siéntate y escribe una lista de todas las cosas que te gusta hacer o que querrías probar. No te limites pensando que nunca serás capaz de hacerlas.

Cuando termines la lista de actividades y proyectos que quieres probar, enseña la lista a tus padres para ver si hay alguna con la que puedes comenzar ya. Quizás no logres hacer todo lo de tu lista, pero dentro de lo razonable, descubrirás que existen muchas actividades y proyectos nuevos y diferentes que puedes llevar a cabo. Busca formas de llenar esos momentos *aburridos*, y pronto descubrirás que esos momentos *aburridos* son cada vez más escasos.

Samanta prepara su lista de sugerencias de sus Destructores del Aburrimiento

LISTA DE COSAS QUE HARÉ

- Preparar una crema de ricos malvaviscos (marmelos)
- Descubrir una nueva estrella (le pondré el nombre de mi mamá)
- Dividir el atomo
- Esquedaa a media noche con lentes de visión nocturna.
- Aprender yiddish
- Descubrir



¡Te sorprenderá lo emocionantes y satisfactorios que se volverán tus días cuando los llenes de nuevos intereses y proyectos, y elijas no sentirte aburrido nunca más!

Se encuadra en: Desarrollo personal: Conducta personal: Responsabilidad-2b

Texto: Nia Russell. Ilustración: DK. Diseño: Stefan Merour.

Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2016