

ABURRIMIENTO EN TERAPIA OCUPACIONAL: CUANDO NO HACER NADA ES EMPEZAR A HACER ALGO

BOREDOM IN OCCUPATIONAL THERAPY: WHEN DOING NOTHING IS THE START OF DOING SOMETHING



Miguel-Ángel Talavera-Valverde

Doctor en Ciencias de la Salud. MSc. Terapeuta ocupacional. Integrante de la unidad de investigación INTEGRA SAÚDE (UDC. España). Profesor Departamento de Ciencia de la Salud. Universidade da Coruña. España. Terapeuta ocupacional en Área Sanitaria de Ferrol. España Director TOG (A Coruña) www.revistatog.com
ORCID: 0000-0002-9817-373XE

El aburrimiento suele verse como un fastidio o un fracaso, pero en terapia ocupacional puede ser una señal valiosa. No se trata de llenar cada minuto con tareas, sino de reconocer cuándo lo que hacemos carece de sentido o desafío. El aburrimiento indica que algo no encaja y nos invita a buscar actividades más significativas que despierten motivación y bienestar. Lejos de ser tiempo perdido, es un espacio necesario para la creatividad, la reflexión y el "flow". En terapia ocupacional, permitir un aburrimiento controlado puede mejorar resultados al fomentar autonomía y conexión genuina con lo que hacemos. Así que, aburrirse no es no hacer nada: es el primer paso para hacer algo que realmente importe.

Boredom is often seen as a nuisance or failure, but in occupational therapy, it can be a valuable signal. Rather than simply filling every moment with activity, recognizing boredom helps identify when a person's engagement lacks meaning or challenge. It can indicate a need to adjust activities to better fit individual skills and interests, promoting motivation and well-being. Far from being wasted time, boredom provides a necessary mental pause that fosters creativity, self-reflection, and flow states. In clinical settings, allowing controlled boredom can improve therapeutic outcomes by encouraging autonomy and deeper connection to meaningful occupations. Embracing boredom, then, is not about inactivity but about creating space for genuine engagement and personal growth.

DeCS Terapia ocupacional; Aburrimiento **MeSH** Occupational Therapy; Bored.

Texto recibido: 25/05/2025

Texto aceptado: 29/05/2025

Texto publicado: 30/05/2025

Derechos de persona autora



A nadie le gusta aburrirse. Seamos honestos y honestas: es incómodo, pegajoso, casi ofensivo. Es una sensación que se te mete dentro y te inquieta, como una corriente de aire frío que no sabes de donde viene, especialmente en una época como la nuestra, donde la consigna parece ser "no pares nunca". Si no estás ocupada, productiva o entretenida, algo estás haciendo mal. "Haz más. Mira más. Compra más" y si por algún desliz se cuela el aburrimiento, corre, escóndelo bajo una montaña, tápalo con un aluvión de vídeos, chats, avisos del móvil, mensajes, notificaciones o tareas pendientes o cualquier cosa que te distraiga. Como si aburrirse fuera una enfermedad, o peor: un síntoma de debilidad moral.

Pero ¿y si no lo fuera? ¿Y si, en lugar de ser un fracaso del presente, el aburrimiento fuese una puerta de entrada al pensamiento profundo, a la creatividad o —por qué no— a una cierta forma de lucidez?

La ciencia lleva años susurrándonos que quizá el silencio que despreciamos sea justo lo que necesitamos escuchar. El neurocientífico James Danckert ^(1,2) lo ha explicado con una analogía potente: aburrirse es como sentir dolor. No es agradable, pero es útil. Es una señal de que algo no está funcionando como debería. Nos empuja a movernos, a cambiar de rumbo, a buscar algo que tenga sentido de verdad ⁽³⁻⁵⁾. La psicóloga Erin Westgate ⁽⁶⁾ lo formula aún con más retranca: el aburrimiento aparece cuando lo que estamos haciendo es demasiado fácil, demasiado difícil o simplemente irrelevante para nosotras, es decir, no es falta de cosas por hacer, sino falta de cosas que importen. Es como estar rodeada de comida insípida: te puedes llenar, pero no te nutre. Sin embargo, lo que hacemos ante esa señal es todo lo contrario a escucharla. Como si el aburrimiento fuera un mosquito, nos apresuramos a aplastarlo con el primer *gadget* que tengamos a mano: TikTok, YouTube, un mensaje que ni nos interesa. Cualquier ruido sirve para no quedarnos a solas con esa voz interna que pregunta, incómoda: "¿Esto es todo?".



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

Lo irónico es que, según los estudios, cuanto más tratamos de escapar del aburrimiento, más fuerte regresa. Katy Tam ⁽⁷⁾, desde la Universidad de Toronto ha demostrado que el uso compulsivo de redes sociales no alivia el tedio; lo intensifica, como quien bebe agua salada para calmar la sed. Sin embargo, cuando le damos espacio al aburrimiento, ocurre algo inesperado. Se abre una grieta por donde entra la creatividad. Como descubrieron Mann y Cadman ⁽⁸⁾ en su famoso experimento de 2014, tras realizar tareas deliberadamente aburridas, las personas se volvieron más creativas al enfrentarse a problemas nuevos, es decir: aburrirse bien es como dejar la tierra en barbecho, aunque parece inactivo, ese tiempo de descanso es fundamental para oxigenar el suelo y preparar la base donde podrá crecer algo nuevo. No es perder el tiempo, sino darle aire a la mente para que florezcan ideas frescas y profundas. El aburrimiento, cuando se vive con paciencia, se convierte en ese espacio silencioso y necesario que permite cultivar lo verdaderamente importante. Spoiler: no parece gran cosa al principio, pero es la base para que crezca algo.

Claro, que esto requiere cierta maña. No basta con tirarse al sofá y dejarse consumir por el hastío esperando iluminación divina. Hay que saber estar con una misma. Hay que tolerar el vacío, mirar el techo sin pánico. Hay que dejar que la mente vague, que se aburra como quien limpia los cristales interiores de su casa mental ⁽⁹⁾. Y eso, para muchas, es un lujo o, peor, una tortura. No estamos entrenadas para ese tipo de silencio. Vivimos dopadas de estímulo. El aburrimiento se ha convertido en una amenaza existencial, pero lo cierto es que tiene algo de brújula. Cuando todo nos resulta aburrido, quizá sea porque nada nos está hablando de verdad ⁽¹⁰⁾.

En la infancia, por ejemplo, el aburrimiento no es un error: es una necesidad. El Child Mind Institute afirma que permite a los niños y a las niñas desarrollar imaginación, autonomía y resistencia emocional. Aburrirse les enseña a buscar dentro, a inventar, a observar ⁽¹¹⁾, pero sin embargo, lo hemos convertido en una especie de tabú educativo. Los llenamos de actividades, las enchufamos a pantallas educativas, los llevamos de taller en taller. Pobres criaturas sin derecho al vacío, pero el aburrimiento, bien gestionado, les da tiempo para hacerse preguntas. Para descubrir que pueden ser arquitectas de su propia construcción. Para que inventen una historia en lugar de consumirla. Para que se escuchen, se desafíen y, de paso, nos dejen en paz cinco minutos.

En las personas adultas, el mecanismo no cambia tanto. Aburrirse no nos hace menos valiosas; nos recuerda que hay más por hacer que lo que estamos haciendo. Que quizá ese trabajo mecánico o esa rutina saturada ya no tienen sentido. Que la vida no puede ser solo una agenda que se llena y se vacía cada semana como una bañera con fuga ⁽⁸⁾.

Y aquí entra la retranca más jugosa: estamos más conectadas que nunca, pero más aburridas también. Nunca hubo tantas opciones, tantas plataformas, tantos "planes para hoy", y sin embargo el aburrimiento se filtra por las grietas como un huésped inesperado. La abundancia de estímulos no equivale a sentido, porque, como dijo Byung-Chul Han ⁽¹²⁾, el exceso de positividad y actividad nos agota. El aburrimiento no es un fallo del sistema, es el síntoma de que el sistema está desalineado con lo que somos.

Además, se ha observado que esos momentos de tedio pueden servir como regulación. Un respiro para el alma. La terapia ocupacional reconoce que esos momentos de pausa, donde la mente parece dar vueltas sin hacer nada, son importantes para cerrar ciclos y abrir espacio a nuevas ideas. Permitir que las personas se aburran de forma guiada les ayuda a reconectarse con su entorno y consigo mismo. Así, desde esa quietud, recuperan el equilibrio necesario para participar plenamente en lo cotidiano. Un equivalente informal a la meditación: no haces nada, y en ese nada aparece todo ⁽¹¹⁾.

Y así, poco a poco, la cosa se va clarificando. Aburrirse no es perder el tiempo, sino cambiar el tiempo de sitio. Es dejar de correr para ver si hay otra dirección. Es una especie de protesta silenciosa contra la lógica del rendimiento perpetuo. Es un parón para pensar, imaginar o simplemente existir sin urgencia.

El aburrimiento como recurso en terapia ocupacional

En terapia ocupacional, solemos asumir que nuestra labor consiste en llenar cada minuto de la persona con actividades, ejercicios, talleres o tareas, entre otras. Tememos que, si permitimos que se aburran, estaremos fallando, pero la evidencia nos muestra justo lo contrario. Marion Martin ⁽¹³⁾, una de las primeras en abordar el aburrimiento desde la terapia ocupacional, planteó ya en 2009 que explorarlo puede ser relevante para entender porqué algunas personas no se comprometen con las terapias programadas. Ese vacío puede convertirse en una pista clínica valiosa: si no saben qué hacer con su tiempo, es porque algo no tiene sentido.



Por ejemplo, en contextos de internamiento psiquiátrico, Marshall et al. ⁽¹⁴⁾ observaron que el aburrimiento sostenido puede indicar falta de actividades significativas, reflejando una forma de privación ocupacional. Reconocerlo e intervenir para añadir actividad significativa mejora el desempeño ocupacional de las personas ⁽¹¹⁾. Pero, esto no quiere decir llenar con estímulos vacíos cada minuto libre; al contrario, el aburrimiento plantea la pregunta: ¿qué actividades resuenan con esta persona?. Según los principios de Leisure Practice ⁽¹⁵⁾ en salud mental, optimizar el tiempo libre con actividades escogidas puede reducir conductas agresivas, fomentar la esperanza y promover la dignidad. En otro caso, por ejemplo, en rehabilitación tras ictus, las personas refieren sentirse inútiles y desmotivados cuando las terapias terminan, pasan horas “sin hacer nada”, que impactan negativamente en su motivación y recuperación. Aquí, el aburrimiento no es un fallo, sino un indicador que señala la necesidad de reorganizar el día e integrar actividades autogestionadas. Además, el aburrimiento puede ser un trampolín a un estado de *flow*. En la práctica de terapia ocupacional, facilitar experiencias donde el desafío esté equilibrado con las destrezas de la persona —ni demasiado fáciles, ni imposibles— promueve motivación intrínseca, autonomía y bienestar, según Csikszentmihalyi ⁽¹⁰⁾.

Los modelos ocupacionales, como el CMOP-E ⁽¹⁶⁾, alinean bien este enfoque: nos recuerdan que la ocupación surge de la intersección entre persona, entorno y actividad, y que el aburrimiento señala un desequilibrio en alguno de esos dominios. Repararlo ajustando esos elementos revitaliza la participación. El modelo Kawa ⁽¹⁷⁾ —tan visual y narrativo— lo expresa igual: si el río de la vida está estancado (aburrimiento), hay piedras u obstáculos que impiden el flujo. Como terapeutas ocupacionales, nuestro papel es identificar esas piedras y trabajar con la persona para rediseñar el curso, ya sea modificando la actividad, el contexto o sus percepciones. Otro enfoque valioso es la atención plena (*mindfulness*). Según Martin y Sadlo ⁽¹⁸⁾, cultivar la conciencia atenta en tareas aparentemente monótonas —como doblar ropa o barrer— transforma la experiencia del aburrimiento en un ejercicio ocupacional significativo, reduciendo el vacío mental y promoviendo bienestar. Desde una perspectiva histórica, pioneras como Susan Tracy y William Rush Dunton ⁽¹⁹⁾ entendieron tempranamente que la ocupación —no solo lo recreativo, sino también lo cotidiano— tiene poder terapéutico. Reconocieron que “mantener la mente ocupada” era parte esencial de la recuperación.

Finalmente, abordar el aburrimiento como terapeuta ocupacional supone respetar la autorregulación ocupacional. No se trata de imponer, sino de co-construir: escuchar a la persona, permitir pausas, fomentar exploración —a veces en silencio—, para que descubra qué su ocupación es realmente valiosa para ella. En definitiva, aburrirse no es fracasar. Es sentir que algo no encaja. Es la mente pidiendo aire. Es una pausa que, bien leída, puede ser inicio. De una idea, de un cambio, de una historia. Tal vez de una vida mejor.

Con este enfoque, la próxima vez que una persona diga “no sé qué hacer” o “me aburro”, no creo que se tenga ver como un problema, sino como una oportunidad. El aburrimiento bien interpretado puede ser una valiosa herramienta terapéutica: nos abre la puerta a la participación auténtica, al descubrimiento de actividades significativas y a la reconstrucción de sentido en la vida diaria. Así que la próxima vez surja el aburrimiento, no corras a apagarlo. Quédate. Escúchalo. A lo mejor, detrás de ese bostezo, hay una revelación esperando.

Parte 2

Volumen 22 Número 1 de TOG (A Coruña) www.revistatog.com

Como entidad vinculada al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia, nos comprometemos a ofrecer un espacio idóneo para compartir conocimiento científico con la disciplina y sus miembros. Les informamos que continuamos trabajando en la mejora de nuestro sitio web y en la revisión de las normas de publicación a lo largo de 2025. Durante 2025-2026, implementaremos importantes actualizaciones en las normas de publicación de TOG (A Coruña), afectando la composición de los artículos. Estas novedades se comunicarán en redes sociales y reflejarán en el sitio web. Agradecemos la labor crucial de la secretaria y todo el equipo de TOG (A Coruña) en la gestión eficiente de documentos. El desarrollo de TOG (A Coruña) continúa su expansión. En sucesivas ediciones, incorporaremos nuevos y nuevas integrantes al comité científico, con el objetivo de mantener una rotación constante que garantice altos estándares de calidad en la revisión de manuscritos. Este enfoque implica una regeneración continua del comité, cuyos cambios se comunicarán a través de la sección “Quiénes somos” y nuestras redes sociales. Recordamos a las interesadas que la dirección de correo electrónico para enviar documentos con miras a su publicación es togrevista@gmail.com Este es un paso más en nuestro compromiso con la mejora constante y la excelencia en el ámbito científico.



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

Apreciamos la confianza depositada en TOG (A Coruña). Reconocemos el esfuerzo que implica tomar la decisión de publicar, pero estamos convencidas de que vale la pena. Aunque el espacio editorial en terapia ocupacional crece constantemente, no tanto como deseáramos. Para mantener una publicación regular, necesitamos sus valiosas contribuciones. Les instamos a considerar la posibilidad de compartir los resultados de sus investigaciones en TOG (A Coruña), ya que esto contribuirá al crecimiento continuo de la revista. Extendemos nuestro agradecimiento a las y los profesionales que colaboran altruistamente para impulsar nuestro desarrollo, así como a nuestras personas lectoras, autoras y autores.

Queremos trasladar nuestro más sincero agradecimiento a la Junta Directiva saliente del Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia por el valioso trabajo y la dedicación constante que han demostrado durante su mandato, en especial por el esfuerzo dirigido a la consolidación y fortalecimiento de la revista TOG (A Coruña). Gracias a su compromiso y visión, TOG (A Coruña) se ha mantenido como un espacio de referencia para la difusión del conocimiento, el pensamiento crítico y el avance de la terapia ocupacional, no solo en Galicia, sino también en el ámbito nacional e internacional.

Aprovechamos este espacio para dar una cordial y entusiasta bienvenida a la nueva Junta Directiva del Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia. Recibimos con ilusión esta nueva etapa, confiando en que estará marcada por el compromiso, el diálogo y la firme defensa de los valores y objetivos que compartimos como comunidad profesional. Estamos seguras de que vuestra energía, nuevas ideas y liderazgo contribuirán a seguir fortaleciendo nuestra profesión y su proyección en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Danckert J, Merrifield C. Boredom, sustained attention and the default mode network. *Exp Brain Res.* 2018;236(9):2507–2518. doi:10.1007/s00221-016-4617-5
2. Danckert J, Boylan J, Seli P, Scholer A. Boredom and rule breaking during COVID-19 [Preprint]. *PsyArXiv*; 2020. doi:10.31234/osf.io/ykuvq
3. Robinson SK. *Out of Our Minds: Learning to be Creative.* Chichester: Capstone; 2001.
4. Robinson SK. *Busca tu Elemento. Aprende a ser creativo individual y colectivamente.* Barcelona: Empresa Activa; 2012.
5. Robinson SK. Las escuelas matan la creatividad [Internet]. TED Ideas Worth Spreading; 2006 [citado 2025 Jun 29]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=nPB-41q97zg>
6. Westgate EC. Why boredom is interesting. *Curr Dir Psychol Sci.* 2020;29(1):33–40. doi:10.1177/0963721419884309
7. Tam KY, Inzlicht M. Fast-forward to boredom: How switching behavior on digital media makes people more bored. *J Exp Psychol Gen.* 2024 Oct;153(10):2409–2426. doi:10.1037/xge0001639
8. Mann S, Cadman R. Does being bored make us more creative? *Creat Res J.* 2014;26(2):165–173. doi:10.1080/10400419.2014.901073
9. Smith G. Dream writing: A new creative writing technique for secondary schools? *Engl Educ.* 2013;47(3):245–259.
10. Csikszentmihalyi M. *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life.* New York: Basic Books; 1998.
11. Rojas Estapé M. *How to make good things happen: Know your brain, enhance your life.* New York: HarperCollins; 2021.
12. Han B-C. *The Burnout Society.* Redwood City (CA): Stanford University Press; 2015.
13. Martin M. Boredom as an important area of inquiry for occupational therapists. *Br J Occup Ther.* 2009;72(1):40–42. doi:10.1177/030802260907200108
14. Marshall CA, McIntosh E, Sohrabi A, Amir A. Boredom in inpatient mental health settings: a scoping review. *Br J Occup Ther.* 2019;83(1):41–51. doi:10.1177/0308022619876558
15. Borovica T, Kokanović R, Seal EL, Flore J, Boydell K, Blackman L, Hayes L. What does leisure have to do with mental health – arts, creative and leisure practices and living with mental distress. *Leis Stud.* 2024;1–15. doi:10.1080/02614367.2024.2376016
16. Polatajko HJ, Townsend EA, Craik J. Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E). In: Townsend EA, Polatajko HJ, editors. *Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision of Health, Well-being, & Justice through Occupation.* Ottawa (ON): CAOT Publications ACE; 2007. p. 22–36.
17. Iwama MK, Newbury RS, Lape JE. Kawa model: culturally responsive occupational therapy. *Disabil Rehabil.* 2009.
18. Martin M, Sadlo G, Stew G. El fenómeno del aburrimiento. *Investig Qual Psychol.* 2006;3(3):193–211. doi:10.1191/1478088706qrp066oa
19. Molineux M. Occupation in occupational therapy: A labour in vain? *Journal of Research*

Derechos de persona autora



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA