

## El aburrimiento en la familia como una forma de resiliencia

### *Family boredom as a resilience way*

#### Resumen

En la sociedad actual, se observa una gran demanda de actividad donde no hay cabida para el aburrimiento, sin embargo, hay momentos donde éste toma lugar en la vida de las personas, especialmente al interior de la familia. Éste se ha convertido en una amenaza adicional en el hogar, sin embargo, a pesar de ser un factor adverso, motiva a la búsqueda de nuevas formas de acción y de destrezas posibilitando mitigar su hastío. Dado lo anterior, el presente ensayo, expone el sentido del aburrimiento desde un enfoque filosófico y su relación con las dinámicas familiares para ser considerado como factor promotor de resiliencia.

**Palabras claves:** aburrimiento, familia, resiliencia, tiempo.

#### Abstract

Nowadays, there is a great activities demand, where, there is no place for boredom. However, there are moments where it takes place people's life, especially within the family. Boredom has become an additional threat at home, nevertheless, despite it is being an adverse factor, its motivates to search new action and skills forms to mitigate it. This is the reason why this

essay exposes the meaning of boredom from a philosophical approach and its relation to family dynamics, because, it will be considered as a promoting factor of resilience.

**Keywords:** boredom, family, resilience, time.

## Introducción

**E**n el mundo moderno, las personas se encuentran inmersas en un medio donde abunda la actividad. La educación continua, la mayor productividad, lo extracurricular y el bombardeo con a través de los *mass media*, han influido en el hombre hasta el punto de dejarlo saturado por quehaceres que solo culminan hasta el momento de ir a dormir. No obstante, en ese transcurrir cotidiano, hay momentos donde se detiene el tiempo, momentos donde la persona se encuentra liberada de todas sus actividades abriendo camino, no sólo al descanso, sino también al llamado *aburrimiento*.

Cuando el tedio (aburrimiento) toca a la puerta, es inimaginable cómo combatirlo, de hecho, se le considera como una enfermedad (Teyssot 1996; Alvira, 2013). Cuando se dice: “*no hay nada que hacer*” se presenta conciencia sobre la plena disposición del tiempo, pero se siente vacío, debido a que no se sabe cómo o en qué utilizarlo (Kierkegaard, citado por Alvira, 2013). Dado lo anterior, el aburrimiento puede ser considerado como un factor de riesgo (Villalba, 2004) que influye directamente en la persona, y la familia, no queda exenta de sus efectos.

En éste contexto, el tedio puede ser el causante de diferentes problemáticas que afectan la vida familiar y sus dinámicas internas. Sin embargo, algunos estudios filosóficos (Alvira, 2013; Lesmes, 2009) han

demostrado que el aburrimiento puede ser tomado como una oportunidad. Cuando un integrante de la familia acepta el estado de aburrimiento, proporciona formas de acción con el fin de romper ese estado; En consecuencia, el aburrimiento puede ser considerado un factor de resiliencia porque motiva a la búsqueda de lo novedoso, y así, al desarrollo de capacidades y destrezas protectoras que permitan hacer frente a la propia cotidianidad.

### El aburrimiento desde la filosofía



De acuerdo con Quevedo (2011), el aburrimiento ha sido tema de cuestionamiento en diferentes culturas por su estrecha relación con el misterio del tiempo. Para algunas personas, éste se hace largo y otras veces corto, lo cual para Aristóteles (Citado por Cantarutti, 2009) se debe al “movimiento y cambio”. Cuando no se siente movimiento, el tiempo se percibe como algo pesado, fastidioso, estático y aburrido.

En la lengua alemana, aburrimiento significa *Langweile*: tiempo largo y comprende la detención de contenidos de manera que se vuelven repetitivos y monótonos (Quevedo, 2011; Lesmes, 2009). En efecto, no se crea novedad, no hay movimiento ni cambio. Lo contrario sucede con *Kurzweil*: tiempo corto, que hace referencia al entretenimiento.

Por su parte, Proust (1927) considera el aburrimiento (*eunnui*) como la relación entre el tiempo y la dimensión psico-social. Aduce que es uno de los males menos graves que la persona tiene que soportar, puesto que la situación

aburrida puede superarse, más no la persona aburrida: “El aburrido aburre a los demás y contagia a su alrededor de aburrimiento” (Quevedo, 2011, p.192). De modo que, los *ennuyeux* conllevan a una sociedad fatua, perezosa y sinsentido imponiéndose al ingenio, al intercambio intelectual y de conversaciones (Quevedo, 2011).

Sumado a lo anterior, Parreño (2013) atribuye al aburrimiento las siguientes formas: *La nada*: el tedio es vacío y carente de contenido como cuando una zona ha sido eliminada de una totalidad (Kierkegaard citado por Alvira, 2013, p.4). *Ansiedad*: se omite el deseo y se discontinúa una trayectoria. *Expansión y conquista*: se motiva a la indagación interna para propiciar acciones hacia lo novedoso (p.2). Por lo tanto, el aburrimiento adopta uniformidad e inmovilidad pero también trascendencia.

Esta última mirada sobre el sentido trascendente del aburrimiento es trabajado por Heidegger, quien afirma que es “un temple del ánimo fundamental, una manera básica para encontrarnos” (Lesmes, 2009; Quevedo, 2001, p.195); dicho en otras palabras, el tedio se asemeja a una luz que ilumina el mundo de la existencia y la interpretación del ser (Quevedo, 2001, p.199). De ahí que el hombre debe tener disposición para adaptarse al estado del aburrimiento con el fin de propender a la introspección, al crecimiento y al cambio... La maduración (Alvira, 2013).

En suma, se hace difícil precisar la realidad del aburrimiento y del tiempo inmerso allí. Pese a ello, las anteriores aproximaciones, han dirigido su mirada hacia elementos que pueden proveer mayor sentido a la existencia del hombre. Las personas obtienen beneficios del aburrimiento cuando se comprometen a la introspección o a la ocupación del espacio interior descubriendo así nuevos horizontes de acción. (Parreño, 2013).

## El aburrimiento en la familia

A lo largo de la historia, la familia ha pasado por una serie de cambios que le han permitido adaptarse según las circunstancias. En la época antigua, la familia se caracterizaba por su orientación hacia la vida *agrícola, artesanal, patriarcal y monárquica*, donde las relaciones sociales, económicas y de poder, estaban a cargo del padre. Era éste el único miembro que tenía la autoridad en los medios de subsistencia y en la toma de decisiones familiares. El padre era “objeto de respeto veneración y reconocimiento social” (Burgos, 2004, p.32).

Así mismo, la familia tradicional, se identificaba por ser extensa y unidad de producción económica debido a su enlace con el trabajo: se laboraba en la familia, con sus propiedades, en sus terrenos y con sus miembros (Burgos, 2004). La mujer, por su parte, tenía a su cargo la crianza de los hijos, la producción de los alimentos, la administración del hogar y las faenas. Esta institución era la *principal transmisora de los valores* por el incipiente desarrollo de instituciones educativas y las circunstancias elitistas; el ejemplo y la oralidad eran las herramientas educativas (p.35).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede analizar que la dinámica interna familiar estaba en constante movimiento, cada miembro sin importar el tipo de actividad, adquiriría una tarea inquebrantable en pro de su sostenimiento económico y social. Por consiguiente, el aburrimiento era poco probable. Incluso, la entretención no surgía por causa del tedio sino que hacía parte de los gajes cotidianos. En sí, había poco tiempo para el aburrimiento.

Con la llegada de la industrialización, el trabajo se separa de la familia. La producción se ejerce en una fábrica a la cual el padre debe trasladarse, y con ello, se altera su capacidad de control y de educación, aspectos que

quedan a cargo de agentes externos (Burgos, 2004). Sumado a ello, apareció la *privatización* (Philippe, 1991) que a causa de la disminución de integrantes en el seno de hogar, provocó la especialización habitacional (alcoba, sala) y consigo el encierro y la soledad. La familia entonces se convierte en un refugio del exterior. Sin embargo, la intimidad afectó el papel de la madre, quien al no ejercer las actividades (movimiento) del medio agrícola, comenzó a vivir el tedio.

Desde esta perspectiva, se puede observar que el aburrimiento en la familia tuvo sus primicias en la época moderna. Ya luego, la madre quien se encontraba aburrida, reclamó sus derechos laborales quedando sumergida también en el mundo de las actividades incesantes (Díaz, 1990). Así pues, los padres se encuentran trabajando al igual que los hijos pasan buena parte del tiempo en instituciones educativas. Entonces ¿Por qué reaparece el aburrimiento?, la respuesta radica en que las dinámicas internas familiares han dejado de estar en movimiento mientras que las externas como el estudio, el trabajo y la vida social, no.

### **El aburrimiento como una forma de resiliencia**

Al finalizarse las actividades, llega cada integrante a reunirse en su lecho familiar y al percatarse que “*no hay nada que hacer*” comienzan a divagar o a estresarse porque el tiempo que tienen a su disposición “*no lo quieren ni lo saben usar*” (Alvira, 2009, p.2). Como lo menciona Frankl (2004, p.129) “la pena de este desarrollo [ocio] es que, quizá, muchos no sepan en qué emplear ese tiempo libre recién conquistado”, de manera que desprenden consigo “la apatía, la insatisfacción y la falta de interés” (Eliezer

Pérez, 2013). Y es allí donde radica la adversidad familiar, pero también, una oportunidad.

Como lo expone Heidegger, el aburrimiento es "...nuestra finitud; por esa razón no hay que oponerse a él, sino orientarlo hacia un preguntar esencial" (citado por Quevedo, 2009, p.199). Este no está determinado, de hecho, a su vez posibilita la entretención así como sucede en el caso de una visita: el tiempo que transcurre produce tedio, empero, su propia dinámica permite la distracción. Al respecto, Alvira (2009, p.2) manifiesta que ensimismamiento produce una cierta muerte personal en la cual se olvida el verdadero camino hacia la entretención: el carácter social. De hecho, en una investigación realizada por Musharbash (2007) se evidenció que el aburrimiento se relacionaba con la ausencia de relaciones interpersonales: "*boredom: a lack of social connectivity, loneliness, and pining for others*" (p.4).

Dado los anteriores argumentos, el aburrimiento puede ser considerado un factor protector de resiliencia. Cuando se está abierto a las relaciones interpersonales, se logra romper el tedio. Según Wolin y Wolin (1994) la resiliencia necesita de la "habilidad para establecer lazos de intimidad con otras personas para así balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros" (p.27). De la misma manera, Puerta (2002) postula que el apoyo y la aceptación que brindan personas ajenas o no a la familia estimulan al afrontamiento de las dificultades.

El tedio tiene un carácter dinámico, es en su propio estado que se busca la novedad y la conducta que logra estabilidad. Ese es el objetivo de la resiliencia: capacidad de sobreponerse a los acontecimientos amenazadores o estresante creando destrezas protectoras que permitan recuperarse y adaptarse con éxito (Cabrera, Aya & Cano, 2012; Fernández Guayana, 2012).

Por lo tanto, el aburrimiento familiar no es una adversidad total, éste puede ser considerado como un potenciador de las dinámicas internas de la familia al momento que se busca hacer algo con otro miembro: desde la conversación hasta planes más sofisticados.

## **Conclusión**

El aburrimiento familiar logra sobrellevarse en la medida que se haga un cambio de actitud. Se puede aprovechar el tiempo estancado para tomar decisiones que generen movimiento en las relaciones interpersonales dentro y fuera del hogar (Rivero, 2013). Del mismo modo, la familia debe asumir el tedio como un medio de introspección, motor de creatividad y de acción (Pérez, 2013) así como una oportunidad de preparación, sobrevivencia y aprendizaje (Henderson Grobeth, 2003). El hecho consiste en aprovechar la adversidad (aburrimiento) y direccionarla hacia algo positivo (Frankl, 2004).

Se hace imprescindible que la familia haga un cambio de paradigma frente a la adversidad del aburrimiento, no hay que tenerle “temor” (Alvira, 2013, p.4) ni creer el adagio que declara “contra el aburrimiento, hasta los dioses luchan en vano” (Schiller citado por Quevedo, 2009, p.171). A pesar que el hombre no se pueda liberar de los condicionantes biológicos, demográficos, sociológicos y del aburrimiento, “si puede liberarse para adoptar una postura personal diferente frente a esos condicionantes” (Frankl, 2004, p.149).

Cuando un integrante de la familia cambia de actitud con respecto al aburrimiento, se genera la capacidad de sobrellevar el tedio (resiliencia) y consigo, el desarrollo de habilidades protectoras. Son las “características de la

persona que mitigan el impacto negativo de las situaciones y condiciones estresantes” (Henderson & Milstein, 2005, p.27).



**Tany Giselle Fernández Guayana**

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-4726-5028>

## **Referencias**

Alvira, R. (2013). ¿Qué es el aburrimiento?. Disponible en: [www.humanitas.cl](http://www.humanitas.cl)

Burgos, J.M. (2004). *Diagnóstico sobre la familia*. España: Biblioteca Palabra.

Cabrera García, V.E., Aya García, V.L. & Cano, A.M. (2012). Una propuesta antropológica para la comprensión de la resiliencia en niños: las virtudes humanas. *Persona y Bioética*. Vol.16, N.2. pp. 149-164.

Cantarutti, L. (2009). Eso que llamamos “Tiempo” Según Aristóteles. Disponible en: [www.eltamiz.com](http://www.eltamiz.com)

Díaz de Guijarro, E. (1990). *Evolución de la Familia*. Citado el día 06 de noviembre del 2013. Disponible en: [www.juridicas.unam.mx](http://www.juridicas.unam.mx)

Fernández Guayana, T. (2012). Ludoaprendizaje como Camino de Resiliencia: Plan de Desarrollo Resiliente. Tesis de pregrado No publicada: Universidad de La Sabana, Chía, Colombia.

Eliezer Pérez, P. (2013). El aburrimiento en el matrimonio y cómo vencerlo. Disponible en: [www.lavidaenfamilia.com](http://www.lavidaenfamilia.com)

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Espala: Editorial Herder

Heidegger, M. (2009). *Ser y tiempo*. Madrid: Trotta.

Henderson Grotberg, E. (2003). *Resiliencia en el mundo de hoy*. Argentina: GEDESA

- Henderson, N. y Milstein, M. (2005). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- Lesmes González, D. (2009). Uno se aburre: Heidegger y la filosofía del tedio. *Bajo palabra. Revista de Filosofía*. N.4. p.167-172.
- Musharbash, Y. (2007). Boredom, Time, and Modernity: An Example from Aboriginal Australia. *Revista American Anthropologist*. Vol.109, N2. pp.307-317.
- Parreño Roldán, C. (2013). Aburrimiento y Espacio. Experiencia, Modernidad e Historia. *Revista de la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Costa Rica -UCR-*. Vol.2, N.3. pp.1-15.
- Proust, M. (1927). *À la recherche du temps perdu*. Francia: Gallimard.
- Puerta de Klinkert, M. P. (2002). *Resiliencia: La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. México: Grupo editorial Lumen.
- Quevedo, M. (2011). *Melancolía y Tedio*. España: Editorial Eunsá.
- Rivero González, J.P. (2013). ¿El aburrimiento sirve para algo?, ¿Para qué sirve el aburrimiento?. Centro de Orientación Familia Tenerife COF. Disponible en: [www.cof2000.com](http://www.cof2000.com)
- Teyssot, G. (1996). Boredom and bedroom: The Suppression of the Habitual. *Assemblage Journal*. N°30.
- Villalba Quesada, C. (2004). *El concepto de resiliencia*. Aplicaciones en la intervención social. Sevilla. Disponible en: [www.addima.org](http://www.addima.org)
- Wolin, S. J. & Wolin S. (1994). *The Resilient Self: How survivors of troubled Families Rise above Adversity*. Nueva York: Villard.

### La autora

Profesora del Instituto de La Familia, Universidad de La Sabana. Licenciada en Pedagogía Infantil, Especialista en Desarrollo Personal y Familiar.

**Correo:** [tany.fernandez1@unisabana.edu.co](mailto:tany.fernandez1@unisabana.edu.co) [tany.fernandezg@gmail.com](mailto:tany.fernandezg@gmail.com)