



# Una vida normal

## Seminario de filosofía terapéutica II

### 1. *Filosofía para la detección y el abordaje de casos de aburrimiento patológico*

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Josefa Ros Velasco

Jueves 19 de octubre de 2023 | 19 h CEST

<https://us06web.zoom.us/j/5549038216>

**Una vida normal**  
**Seminario de filosofía terapéutica II**

**1. Filosofía para la detección y el abordaje  
de casos de aburrimiento patológico**

Prof. Dr. Josefa Ros Velasco  
Investigadora Postdoctoral MSCA (UCM).  
Contacto: [josros@ucm.es](mailto:josros@ucm.es) | @JosefaRosUCM  
Jueves 19 de octubre de 2023

*Filosofía para la detección y el abordaje de  
casos de aburrimiento patológico*

1. MARCO TEÓRICO SOBRE EL ABURRIMIENTO. 1.1 Introducción a los Estudios de Aburrimiento. 1.2 Definición del aburrimiento y tipología del aburrimiento. 1.3 Historia del aburrimiento. 1.4 El aburrimiento patológico y sus consecuencias. 2. EL ABURRIMIENTO PATOLÓGICO EN ENTORNOS INSTITUCIONALES. 2.1 El aburrimiento en personas dependientes. 2.2 Estado de la cuestión del estudio del aburrimiento en mayores. 2.3 El aburrimiento y la demencia. 2.4 Efectos del aburrimiento cronificado en la salud. 3. BIENESTAR Y PREVENCIÓN DEL ABURRIMIENTO. 3.1 La Alternativa Edén. 3.2 El proyecto Pre-Bored. 3.3 Escalas de medición del aburrimiento. 3.4 Estrategias de afrontamiento del aburrimiento.

## **Bibliografía**

- JOSEFA ROS VELASCO Y VALERIO ROCCO LOZANO, 'Actualidad del aburrimiento', *Revista de Occidente*, 503, 2023, pp. 6-7
- JOSEFA ROS VELASCO, 'Mitos contemporáneos sobre el tedio', *Revista de Occidente*, 503, 2023, pp. 13-24.
- *La enfermedad del aburrimiento*, Alianza Editorial, Madrid, 2022.
  - 'El aburrimiento en el mayor institucionalizado', en *Calidad e Innovación. Boletín nº 4, diciembre 2022*, Consejería de Familia, Juventud y Política Social Dirección General de Evaluación, Calidad e Innovación Subdirección General de Calidad e Innovación, Comunidad de Madrid, 2022, pp. 15-16.
  - 'El aburrimiento nos ha parecido un mal menor, como en su momento se nos antojaba la soledad no deseada', *Entre Mayores* (periódico), 2022.
  - 'The Experience of Boredom in Older Adults: A Systematic Review', *Health, Aging & End of Life*, 6, 2021, pp. 11-44.
  - 'Boredom in Informal and Certified Caregivers' *Journal of Geriatric Care and Research*, 8, 2, 2021, pp. 50-55.
  - 'El aburrimiento y la demencia: un cóctel explosivo (1 y 2)'. *CENIE*, 2021.
  - 'Boredom: A Comprehensive Study of the State of Affairs', *Thémata. Revista de Filosofía*, 56, 2017, pp. 171-198.

## Páginas recomendadas

Josefa Ros Velasco: [www.josefarosvelasco.com](http://www.josefarosvelasco.com). ¡Visita mi canal de YouTube!  
International Society of Boredom Studies: [www.boredomsociety.com](http://www.boredomsociety.com).  
Journal of Boredom Studies: [www.boredomsociety.com/jbs/](http://www.boredomsociety.com/jbs/).  
The Eden Alternative: <https://wdintlconsulting.com/es/eden-alternative-spain/>.  
PRE-BORED: <https://josefarosvelasco.com/pre-bored/>.

## Resumen

La Dra. Ros Velasco ha creado una tipología y un marco teórico sobre la experiencia disfuncional del aburrimiento a partir de la disciplina filosófica que, en la actualidad, aplica al estudio de casos problemáticos en ancianos que viven institucionalizados y en situación de dependencia en residencias de mayores, con el objetivo de identificar sus causas y sus consecuencias y proponer soluciones coherentes con las necesidades y los recursos tanto de los usuarios como de los propios centros para lograr mejorar la calidad de vida de todos los compañeros de cuidado.

Durante la sesión del seminario, se dará a conocer dicho marco teórico, elaborado tras más de una década de investigación que se ha nutrido tanto de fuentes provenientes de la Filosofía como de la Psicología y su aplicación en la actualidad en el contexto de su proyecto *PRE-BORED. Well-being and prevention of boredom in Spanish nursing homes* (Horizonte 2020 / MSCA). Los contenidos presentados en el seminario facilitarán el conocimiento de las distintas teorías y paradigmas desde los cuáles se estudia y puede comprenderse el fenómeno del aburrimiento, incluidos aquellos que profundizan en la experiencia del aburrimiento disfuncional y, especialmente, en el aburrimiento disfuncional padecido en entornos institucionalizados y por parte de personas de avanzada edad que son dependientes y/o viven en situación de vulnerabilidad los últimos años de sus vidas y por aquellos miembros que conforman los equipos de cuidado/apoyo de estas personas.

Asimismo, los asistentes se familiarizarán con el uso de herramientas de medición y detección de situaciones de riesgo relacionadas con el aburrimiento disfuncional tanto en personas mayores como en trabajadores como son la Boredom Proneness Scale, la Multidimensional State Boredom Scale o la Lee Job Boredom Scale y con herramientas para la creación de planes personalizados de detección e intervención de las situaciones de aburrimiento disfuncional. La sesión mostrará, con el ejemplo de la investigación teórico-práctica de la Dra. Ros Velasco, el valor del trabajo multidisciplinar y el potencial aplicativo de la disciplina filosófica en la resolución de problemas acuciantes de la sociedad contemporánea relacionados con el bienestar, la calidad de vida y la salud mental.

### 1.

“El aburrimiento es un estado de malestar que sufrimos cuando el entorno en el que nos encontramos inmersos o la actividad con la que tratamos de comprometernos no nos estimula de acuerdo con nuestras expectativas iniciales, resultando en la dolorosa experiencia de la falta de significado. Todos lo padecemos con mayor o menor frecuencia, en todo lugar y tiempo, dependiendo tanto de factores exógenos, que obedecen a las posibilidades del contexto, como endógenos, relacionados con la propia personalidad. El que se aburre, siente que su relación con la realidad presente se encuentra dañada y que debe hacer cualquier cosa a su alcance para volver al nivel óptimo de excitación, que se traduce en la sensación de bienestar anhelada”.

'Mitos contemporáneos sobre el tedio',  
*Revista de Occidente*, 503, 2023, pp. 18.

### 2.

“El mecanismo bajo el que opera el aburrimiento ha despertado la preocupación de multitud de pensadores a lo largo de la historia. Los primeros filósofos lo entendieron como una emoción vergonzosa, por ser el reflejo del desinterés frente al autocultivo de la virtud que constituía la máxima del pueblo griego. Más tarde, pensadores como Séneca estudiaron el aburrimiento como consecuencia del exceso de tiempo libre durante la época del Imperio romano. Los teólogos del Medievo lo consideraron como un vicio que distraía a los hombres de fe de sus obligaciones contemplativas. Desde el comienzo de la Edad Moderna, aburrirse ha representado la negación de la ética capitalista del trabajo, y por tanto algo tan nocivo y potencialmente contagioso como una enfermedad, una plaga o una epidemia. Para prevenir esta amenaza, se han creado los mecanismos de contrapeso de la cultura del entretenimiento masivo, que en muchas ocasiones se han revelado notablemente perniciosos y problemáticos desde el punto de vista social. [...] Si algo ha cambiado drásticamente en la consideración contemporánea del aburrimiento ha sido su comprensión como una patología por parte de algunas ciencias de la salud. Según este punto de vista, el aburrimiento no es meramente un estado puntual, fastidioso e incómodo que experimentamos con mayor o menor frecuencia. Muy al contrario, puede convertirse en una condición disfuncional, especialmente cuando no damos con la clave para salir de él o no nos está permitido desasirnos de su causa. En otras palabras, no siempre se puede transitar el camino desde la conciencia de la obsolescencia hasta la consecución de la novedad”.

'Actualidad del aburrimiento', pp. 6-7.

### 3.

“Casi todos experimentamos aburrimiento de vez en cuando, con más o menos intensidad, con mayor o menor frecuencia, dependiendo tanto de factores exógenos, que obedecen a las posibilidades del entorno, como endógenos, relacionados con nosotros mismos. Pero eso no quiere decir que estemos todos

enfermos. La mayoría de nosotros nos aburrirnos de una manera muy sana cuando nos sentimos incapaces o reacios a comprometernos con una actividad o situación, incluso aunque queramos hacerlo, a causa de determinadas condiciones ambientales (falta o exceso de estímulo por parte del entorno), atencionales (dificultad para mantener la atención) o funcionales (bajo beneficio percibido respecto del coste que lleva implícito el compromiso) (Westgate y Wilson, 2018), que pueden darse a un mismo tiempo o por separado. El aburrimiento, desde este punto de vista, nos ahorra mucho derroche de energía al poner sobre la mesa lo que no se desea y empujarnos a extirparlo del presente. [...] A esta forma de aburrimiento tan cotidiana se la conoce como aburrimiento situacional (del inglés *state-boredom* o *situation-dependent boredom*) desde la psicología y la psiquiatría o como aburrimiento sencillo o pasajero en la filosofía y la literatura. Es un aburrimiento saludable que nos ayuda a determinar lo que queremos dejar atrás y nos hace reaccionar para obligarlo a formar parte del pasado. Pero aburrirse no siempre es tan simple. Ya sea por razón de uno mismo o por el entorno, el aburrimiento algunas veces se cronifica, lo que significa que no es fácil romper con lo que lo produce. Ciertas personas tienen una propensión tan alta al aburrimiento, por sus rasgos de personalidad o un trastorno de la conciencia, como apuntan los psicoanalistas, o por alguna deficiencia desconocida a nivel neurológico, como dirían los cognitivistas, que siempre se aburren, independientemente de la circunstancia. Padece aburrimiento crónico (*chronic boredom*, en inglés), según la psicología y la psiquiatría: una auténtica patología a nivel individual que impide escapar del dolor porque la fuente de la que emana es en realidad uno mismo. Otra forma patológica de aburrimiento tiene lugar cuando no podemos librarnos de su experiencia porque el contexto o la situación en la que aparece se resiste a ser cambiada. La causa no es un trastorno individual, sino el propio entorno. A este tipo de aburrimiento lo he llamado *aburrimiento situacional cronificado*, porque depende de la situación, no del individuo, pero no es situacional sin más, no es pasajero, ya que no podemos hacer nada para cambiar la circunstancia en la que se origina. En ocasiones, esta última experiencia del aburrimiento se alarga tanto en el tiempo que acaba despojando la existencia de su sentido. Entonces aparece lo que la filosofía y la literatura han descrito durante siglos como aburrimiento profundo o complejo, sinónimo de hastío, tedio, hartura o cansancio. Es *l'ennui de vivre* de raigambre existencialista en el que ya nada parece merecer la pena. Esta forma también se experimenta, con el tiempo, por parte del que padece aburrimiento crónico por razones meramente subjetivas, y es, asimismo, patológica”.

*La enfermedad del aburrimiento*, pp. 26-29.

#### 4.

“En los casos en los que el aburrimiento se torna indefinido y por ende disfuncional, la literatura científica ha demostrado que puede desembocar en trastornos del estado anímico como la rabia, la ira, el enfado, el desafecto, la apatía, la depresión, la ansiedad, el estrés o la alexitimia; en trastornos de la conducta relacionados con la delincuencia, la criminalidad, la rebeldía, la provocación, la bestialidad, la impulsividad, la autolesión y el suicidio, la

conducción temeraria, las adicciones o los desórdenes alimenticios y del sueño; los trastornos de la personalidad como la histeria o el narcisismo o los estados patológicos de autoconciencia, de la identidad y de la atención. Asimismo, también puede empeorar condiciones preexistentes como la psicosis, la paranoia, la esquizofrenia, el alzhéimer –y otros tipos de demencias– o el síndrome de Asperger. Como puede verse, los riesgos derivados del aburrimiento crónico son potencialmente tan intensos que merecen ser tenidos en cuenta también desde el punto de vista clínico.”

'Actualidad del aburrimiento', pp. 7-8.

## 5.

“En nuestra sociedad hemos creado multitud de espacios en los que las personas somos incapaces de poner fin al hastío por razón del propio entorno, motivando que su experiencia se prolongue en el tiempo indefinidamente. Sucede en las prisiones, en las escuelas y, como estamos comprobando recientemente, también en las residencias de mayores. Nuestro actual modelo de cuidado prioriza la seguridad, obtenida a través de la rutinización, la estandarización y la repetición, que van en detrimento de la espontaneidad, la personalización y la variedad, necesarias para vivir una vida sin aburrimiento. Una vida que merezca la pena ser vivida. Estamos haciendo una gran labor en lo que respecta al cuidado del cuerpo, pero hemos descuidado las dolencias de la mente y del alma. Los centros residenciales ponen a disposición de los mayores un amplio abanico de actividades con las que ocupar su tiempo. No obstante, aunque estas son beneficiosas en términos terapéuticos, a menudo adolecen del grado de adaptación suficiente a las necesidades y expectativas de los residentes y rara vez generan oportunidades de continuidad con sus prácticas pasadas. Esto se traduce en desmotivación, insatisfacción y frustración frente a la vida residencial. La experiencia del aburrimiento que sufren los adultos mayores que viven institucionalizados responde al perfil de lo que he llamado aburrimiento situacional cronicado. Muchos de los residentes refieren pasar los días completamente aburridos. Aunque son perfectamente capaces de diseñar en sus mentes estrategias de huida para alejar el tedio, no consiguen materializarlas porque dependen de quienes les apoyan en estos centros para llevarlas a buen puerto. Dicho de otra manera, los mayores saben qué les gustaría hacer para ocupar su tiempo significativamente, pero requieren de otros para cumplir con sus propósitos. [...] La recepción pasiva de actividades y rutinas carentes de significado hacen que el aburrimiento se convierta para los mayores institucionalizados en la tónica de su cotidianidad, mermando su salud física y mental e incluso llegando a despojar sus vidas de sentido. Los estudios demuestran que los residentes que padecen aburrimiento de manera recurrente experimentan cambios de humor extremos que se manifiestan en estados de irritación, agitación y nerviosismo. Estos suelen ir acompañados de episodios de agresividad y conductas autolesivas. Con el tiempo, desarrollan una actitud retrotraída, traducida en un desinterés por el mundo exterior y una profunda sensación de soledad que incluso puede suponer el principio de una depresión. Otras patologías relacionadas son los desórdenes del sueño y los trastornos alimenticios”.

6.

“Una de las conclusiones preliminares a las que he llegado con la puesta en marcha de Pre-Bored es que los centros están faltos de canales de comunicación que faciliten que las personas mayores puedan expresar a la dirección y a los técnicos, libremente y sin miedo a represalias, cómo quieren emplear su tiempo en la residencia. A menudo son los propios centros los que deciden qué actividades ofertar a los residentes, cómo se les permite participar en la vida residencial y de qué manera van a pasar sus días. Estas decisiones, que se toman pensando en el bienestar de los mayores, no siempre se corresponden con sus propias ideas. Es impresionante lo mucho que agradecen el ser preguntados. Se trata de incentivar que sigan decidiendo lo máximo posible sobre cómo quieren vivir, adoptando el personal de los centros la posición del facilitador. Así que la solución para hacer frente al aburrimiento va a pasar previsiblemente por un proceso de empoderamiento de los mayores en las instituciones, un replanteamiento de la cultura del cuidado y la creación de departamentos de comunicación interna. Por supuesto, todo esto no tendrá ningún recorrido a menos que prestemos atención de manera simultánea a otros problemas de sobra conocidos como los que representan las ratios desproporcionadas o la insuficiente financiación pública”.

'El aburrimiento nos ha parecido un mal menor, como en su momento se nos antojaba la soledad no deseada', *Entre Mayores*.

7.

“La Alternativa Edén es una organización internacional sin ánimo de lucro dedicada a transformar los entornos asistenciales en comunidades solidarias, inclusivas y vibrantes que promuevan la calidad de vida de todos los implicados. La filosofía del Edén es una poderosa herramienta para crear bienestar para los adultos mayores, vivan donde vivan, y para quienes colaboran con ellos como compañeros de cuidado. La investigación ha demostrado que esto conduce a una mejor calidad de la atención y a mayores índices de satisfacción para todos los implicados, al tiempo que beneficia a la organización desde el punto de vista financiero. Como filosofía basada en principios, La Alternativa Edén capacita a los compañeros de cuidado, ya sean empleados, familiares o voluntarios, para transformar los enfoques institucionales de la asistencia en la creación de comunidades en las que se valora la calidad de vida. Edén cree firmemente que la transformación de la cultura asistencial se desarrolla relación a relación, y que el cambio profundo sólo puede arraigar cuando se involucra todo el proceso asistencial. La Alternativa Edén, una filosofía altamente adaptable, ofrece actualmente principios y prácticas que reconocen y apoyan las necesidades únicas de diversos entornos de vida, que van desde la residencia de mayores hasta los hogares familiares individuales. Es conocida por su misión y visión originales de transformar la cultura organizativa de las residencias de mayores y otros entornos institucionales. Lo que comenzó como un conjunto de principios

se ha convertido en un poderoso modelo de crecimiento y desarrollo continuo en cualquier entorno al que una persona llame hogar. [...] La soledad no deseada, el sentimiento de inutilidad y el aburrimiento son dolorosos y dañinos para nuestra salud y bienestar. [...] Florecemos cuando nuestra vida está llena de variedad, espontaneidad y sucesos inesperados. Este es el remedio contra el aburrimiento”.

The Eden Alternative Spain, Sobre La Alternativa Edén / Los 10 principios de La Alternativa Edén, *The Eden Alternative Spain* (página web).