

El valor psicológico de aburrirse en la adolescencia: red neuronal por defecto, autorregulación y construcción del self

Ensayo teórico

Ricardo Bravo de Medina Hernández. Doctor en Psicología Clínica y de la Personalidad. Especialista en Psicología Clínica. Director del Centro Bravo de Medina y Zabala.

Resumen

Este ensayo teórico analiza la importancia psicológica y neurocognitiva de aburrirse durante la adolescencia. Se sostiene que el aburrimiento breve, tolerable y no cronificado puede funcionar como una señal adaptativa que favorece la búsqueda de significado, la imaginación, la autorregulación y la elaboración del mundo interno. Desde la neurociencia, se revisa el papel de la red neuronal por defecto, vinculada al pensamiento autorreferencial, la memoria autobiográfica, la prospección y la cognición social. Desde la psicología del desarrollo, se plantea que la adolescencia necesita espacios de baja estimulación para consolidar identidad, tolerancia a la espera y capacidad reflexiva. La tesis no defiende la pasividad ni el abandono educativo, sino la recuperación de tiempos protegidos sin sobreestimulación digital. Se concluye que el aburrimiento saludable requiere contexto, acompañamiento y límites; cuando es crónico, aislante o desesperanzado puede asociarse a malestar emocional y demanda evaluación clínica.

Palabras clave: aburrimiento; adolescencia; red neuronal por defecto; autorregulación; neurociencia.

Abstract

This theoretical essay examines the psychological and neurocognitive relevance of boredom during adolescence. It argues that brief, tolerable and non-chronic boredom may operate as an adaptive signal that promotes meaning seeking, imagination, self-regulation and inner elaboration. From a neuroscience perspective, the essay reviews the role of the default mode network, associated with self-referential thought, autobiographical memory, prospection and social cognition. From developmental psychology, adolescence is presented as a period that requires low-stimulation spaces to consolidate identity, delay tolerance and reflective capacity. The thesis does not defend passivity or educational neglect, but the recovery of protected intervals without excessive digital stimulation. It concludes that healthy boredom depends on context, accompaniment and limits; when it becomes chronic, isolating or hopeless, it may be associated with emotional distress and should prompt clinical assessment.

Keywords: boredom; adolescence; default mode network; self-regulation; neuroscience.

Introducción

El aburrimiento ha sido tratado con frecuencia como un fallo de la experiencia: un hueco que debe ser llenado, una pérdida de tiempo o un signo de apatía. Sin embargo, la literatura psicológica contemporánea lo entiende mejor como un estado afectivo y motivacional específico, desagradable pero informativo. La definición clásica de Eastwood, Frisken, Fenske y Smilek (2012) lo sitúa en el campo de la atención: se desea participar en una actividad satisfactoria, pero no se logra enganchar la atención de forma efectiva. Westgate y Wilson (2018) ampliaron esta lectura al proponer que el aburrimiento emerge cuando una actividad fracasa en significado, en demanda atencional o en ambos planos.

La relevancia del tema aumenta en la adolescencia. En esta etapa se reorganizan la identidad, la sensibilidad social, la regulación emocional y los sistemas de control ejecutivo. La Organización Mundial de la Salud (2025) recuerda que la adolescencia es un periodo formativo y vulnerable, donde los hábitos emocionales, el sueño, la capacidad de afrontamiento y las relaciones protectoras resultan centrales para el bienestar. En ese contexto, eliminar todo intervalo de baja estimulación puede empobrecer la posibilidad de que el adolescente se escuche, se aburra, imagine, tolere la demora y transforme la inquietud en proyecto.

El objetivo general de este ensayo es analizar el valor psicológico y neurocognitivo del aburrimiento en la adolescencia, con especial atención a la red neuronal por defecto. Los objetivos específicos son: 1) delimitar el concepto de aburrimiento frente a apatía, depresión y simple falta de entretenimiento; 2) explicar el papel de la red neuronal por defecto en la vida mental interna; 3) analizar la función del aburrimiento en la construcción adolescente de identidad y autorregulación; 4) diferenciar aburrimiento adaptativo y aburrimiento crónico; y 5) proponer orientaciones prácticas basadas en la literatura científica.

Metodología y enfoque

Se adopta un enfoque de ensayo teórico narrativo. Se integran revisiones, modelos conceptuales, estudios empíricos y documentos institucionales sobre aburrimiento, mente errante, red neuronal por defecto, creatividad, adolescencia y salud mental. No se realiza una revisión sistemática ni metaanálisis propio; por tanto, las conclusiones deben leerse como síntesis razonada de evidencia disponible, no como estimación cuantitativa de efecto.

Desarrollo teórico

Aburrimiento como señal, no como defecto

La literatura actual no permite afirmar que el aburrimiento sea siempre bueno. Tampoco autoriza a concluir que deba evitarse siempre. Su función depende de duración, contexto, recursos personales y respuesta posterior. Bench y Lench (2013) propusieron que el aburrimiento puede actuar como estado de búsqueda: avisa de que la situación presente no resulta suficientemente significativa o estimulante y empuja a explorar alternativas. En este sentido, se parece menos a un vacío inútil y más a una alarma discreta. No dice exactamente qué falta, pero indica que algo no está encajando.

Desde la clínica, esta distinción es decisiva. Un adolescente que se aburre durante unos minutos y acaba inventando un juego, dibujando, pensando, caminando o reorganizando una preocupación está usando el aburrimiento como umbral. Un adolescente que vive en aburrimiento crónico, aislamiento, desinterés generalizado, irritabilidad, consumo compulsivo de pantallas o desesperanza puede estar expresando un problema emocional, relacional o atencional. El mismo fenómeno, visto desde lejos, puede parecer idéntico; visto de cerca, cambia de significado.

Forma	Descripción	Lectura clínica y educativa
Aburrimiento situacional	Aparece ante tareas pobres, repetitivas, demasiado fáciles o demasiado difíciles.	Puede orientar ajustes de reto, significado, participación o descanso.
Aburrimiento fértil	Intervalo tolerable de baja estimulación que permite divagación, imaginación y elección posterior.	Conviene protegerlo sin convertirlo en abandono o castigo.
Aburrimiento crónico	Estado frecuente, rígido, acompañado de apatía, irritabilidad, vacío o desconexión.	Requiere evaluación de ánimo, sueño, vínculo, atención, consumo digital y contexto familiar.

Tabla 1. Diferenciación conceptual entre formas de aburrimiento. Elaboración propia a partir de Eastwood et al. (2012), Bench y Lench (2013) y Westgate y Wilson (2018).

La red neuronal por defecto: el cerebro cuando deja de obedecer al exterior

La red neuronal por defecto, también denominada default mode network, fue descrita en la investigación neurocientífica como un conjunto de regiones que muestran actividad coordinada durante estados de reposo despierto y pensamiento internamente orientado (Raichle et al., 2001; Greicius et al., 2003). Las regiones más citadas incluyen corteza prefrontal medial, corteza cingulada posterior, precuneus, lóbulo parietal inferior, regiones temporales mediales y áreas vinculadas a memoria autobiográfica. La revisión reciente de Menon (2023) subraya que esta red participa en memoria autobiográfica, cognición social, lenguaje, pensamiento semántico, imaginación del futuro y construcción narrativa del self.

Debe evitarse una simplificación frecuente: la red neuronal por defecto no es simplemente el cerebro apagado ni una maquinaria automática de creatividad. Tampoco todo aburrimiento la activa de manera beneficiosa. Su importancia reside en que permite que la mente deje de depender por completo del estímulo externo y reorganice información interna. En términos clínicos, es una red de habitación interior. Allí se recuerdan escenas, se ensayan futuros, se revisan vínculos, se elaboran conflictos y se construye una continuidad biográfica. Si nunca se deja silencio, esa habitación no desaparece, pero queda llena de ruido prestado.

Baja estimulación externa	Atención se desacopla parcialmente del entorno	Red neuronal por defecto y mente errante	Memoria, imaginación, self, prospección y significado
---------------------------	--	--	---

Figura 1. Secuencia conceptual entre baja estimulación, pensamiento internamente orientado y elaboración psicológica. Elaboración propia a partir de Buckner et al. (2008), Andrews-Hanna et al. (2014) y Menon (2023).

Adolescencia: por qué el aburrimiento tiene una función evolutiva

La adolescencia no es una simple transición cronológica. Es una reorganización de la vida psíquica. El adolescente debe separarse parcialmente de la mirada parental, explorar pertenencias, elaborar cambios corporales, imaginar futuros posibles y construir una narrativa de identidad. Para ello necesita experiencias, vínculos y límites, pero también necesita zonas de no ocupación. Sin espacios vacíos, el self no madura; se limita a reaccionar. En este sentido, aburrirse puede funcionar como un intervalo de sedimentación. Lo vivido se posa, se mezcla y adquiere forma.

Desde la neurociencia del desarrollo, la adolescencia implica cambios en redes de control ejecutivo, sensibilidad a recompensa, regulación emocional y cognición social. La red neuronal por defecto resulta relevante porque sostiene procesos autorreferenciales y sociales que son nucleares en esta etapa: pensar quién se es, cómo se es visto por otros, qué se desea, qué se teme y qué futuro se imagina. La mente errante, cuando no queda capturada por rumiación o ansiedad, puede facilitar ese viaje mental. Smallwood y Schooler (2015) describen la mente errante como una corriente frecuente de pensamiento espontáneo, vinculada a metas, afecto y prospección. En jóvenes, Mrazek et al. (2013) advierten que puede ser disruptiva cuando invade tareas académicas, lo que obliga a diferenciar el valor del pensamiento libre de la pérdida de atención persistente.

Pantallas, estimulación continua y tolerancia a la espera

El problema contemporáneo no es que existan pantallas. El problema clínico y educativo aparece cuando toda microespera se convierte automáticamente en consumo de estímulo. La adolescencia necesita aprender a regular el vacío pequeño: esperar un autobús, terminar una conversación interna, quedarse sin plan diez minutos, caminar sin auriculares, no convertir cada silencio en una notificación. Si cada hueco se rellena con novedad inmediata, se debilita la tolerancia a la demora y se empobrece la exploración interna.

La evidencia sobre tecnología y salud mental adolescente exige prudencia. No basta con demonizar el tiempo de pantalla. Los datos recientes tienden a mostrar que importa más la calidad del uso, la compulsividad, el sueño, el contenido, el aislamiento y el significado personal que una cifra global de minutos. Por tanto, la recomendación rigurosa no es volver a un ideal nostálgico sin tecnología, sino introducir espacios intencionales de desconexión, juego no dirigido, lectura, actividad física y conversación real.

Proceso adolescente	Relación con el aburrimiento tolerado	Riesgo si se sustituye siempre por estímulo
Identidad	Permite preguntarse qué se desea y qué tiene sentido.	Se vive desde comparación, tendencia o aprobación externa.
Autorregulación	Entrena espera, demora y contacto con incomodidad leve.	Aumenta urgencia de alivio inmediato y evitación emocional.
Creatividad	Favorece divagación, juego mental y recombinación de ideas.	Se reduce la oportunidad de invención no dirigida.
Cognición social	Facilita imaginar perspectivas, revisar vínculos y mentalizar.	La interacción queda mediada por respuesta rápida y exposición pública.
Salud mental	Ayuda si es breve, acompañado y no desesperanzado.	Puede cronificarse como apatía, aislamiento o rumiación.

Tabla 2. Funciones adolescentes asociadas a intervalos de aburrimiento tolerado. Elaboración propia.

Concreción práctica

El contenido teórico puede trasladarse a la familia, la escuela y la consulta clínica. En familia, conviene diferenciar disponibilidad adulta de entretenimiento permanente. Un adolescente no necesita que el adulto llene cada hueco; necesita un marco donde pueda aburrirse sin sentirse abandonado. Esto exige horarios razonables de pantalla, presencia afectiva, sueño suficiente, tareas domésticas, juego libre, lectura, paseo, música sin multitarea constante y momentos donde no ocurra nada extraordinario. La vida psíquica también necesita barbecho.

En el ámbito escolar, la propuesta no consiste en hacer las clases aburridas. Consiste en reconocer que el aprendizaje requiere alternancia entre atención dirigida, pausa, práctica, silencio y elaboración. La sobreestimulación didáctica permanente puede producir dependencia de novedad. La tarea educativa madura no es competir con la velocidad de una pantalla, sino enseñar a sostener una pregunta, trabajar una dificultad, esperar una respuesta y encontrar significado en procesos que no gratifican de inmediato.

En consulta, el aburrimiento adolescente debe explorarse con precisión. Conviene preguntar cuándo aparece, qué lo calma, si se asocia a vacío, ansiedad, tristeza, irritabilidad, consumo digital, problemas de sueño, aislamiento o pérdida de placer. Si el aburrimiento abre juego, reflexión o búsqueda, puede integrarse como recurso terapéutico. Si cierra el mundo, empobrece la conducta o aumenta riesgo, debe evaluarse como posible indicador de depresión, ansiedad, TDAH, conflicto familiar, trauma, duelo o adicción comportamental.

Contexto	Pauta práctica	Criterio de prudencia
Familia	Crear franjas breves sin pantalla y sin entretenimiento adulto inmediato.	No usar el aburrimiento como castigo ni retirar vínculo.
Adolescente	Aprender a esperar antes de desbloquear el móvil: respirar, observar, caminar, escribir una idea.	Si aparece angustia intensa o ideas autolesivas, pedir ayuda.
Escuela	Alternar explicación, silencio, práctica, lectura lenta y elaboración personal.	No confundir dificultad excesiva con falta de interés.
Clínica	Evaluar aburrimiento como estado afectivo, patrón de evitación o puerta a pensamiento propio.	Diferenciar aburrimiento adaptativo de anhedonia, apatía o rumiación.

Tabla 3. Orientaciones prácticas para introducir aburrimiento saludable en contextos adolescentes. Elaboración propia.

Discusión

Los objetivos planteados se cumplen al integrar tres planos: conceptual, neurocientífico y evolutivo. Primero, el aburrimiento queda definido como un estado afectivo y atencional, no como sinónimo de depresión, pereza o apatía. Segundo, la red neuronal por defecto permite comprender por qué los intervalos de baja estimulación no son cognitivamente vacíos: pueden sostener memoria autobiográfica, imaginación prospectiva y elaboración del self. Tercero, la adolescencia aparece como una etapa especialmente sensible a esta función, porque necesita transformar experiencia en identidad.

La literatura también obliga a moderar cualquier entusiasmo. El aburrimiento no garantiza creatividad. Mann y Cadman (2014) encontraron que ciertas tareas aburridas podían aumentar el rendimiento creativo posterior, pero esos resultados no autorizan una pedagogía de la monotonía. Del mismo modo, la mente errante puede apoyar imaginación y prospección, pero también puede interferir con aprendizaje, aumentar rumiación o asociarse a bajo estado de ánimo si adopta un contenido negativo (Smallwood & Schooler, 2015). La cuestión clínica no es aburrirse o no aburrirse. La cuestión es qué hace el sujeto con ese vacío y qué condiciones lo rodean.

Desde una perspectiva crítica, se propone abandonar dos extremos. El primer extremo consiste en medicalizar o patologizar cualquier aburrimiento adolescente. Esto elimina una señal normal de desarrollo y empuja a buscar estimulación inmediata. El segundo extremo consiste en romantizar el aburrimiento y dejar al adolescente sin guía. Entre ambos extremos se sitúa una idea más precisa: el aburrimiento necesita continente. Cuando hay vínculo, límites, sueño, actividad física, juego, tarea y conversación, el aburrimiento puede convertirse en material psíquico. Cuando hay soledad, vergüenza, ansiedad, depresión o sobreexposición digital, puede convertirse en pozo.

Conclusiones

Se concluye que aburrirse tiene importancia psicológica y neurocognitiva en la adolescencia siempre que sea un aburrimiento acotado, tolerable y acompañado por un entorno suficientemente seguro. Su valor no reside en la pasividad, sino en la posibilidad de que la mente deje de reaccionar al estímulo externo y recupere pensamiento propio. La red neuronal por defecto aporta un marco neurocientífico útil para comprender este fenómeno, ya que participa en memoria autobiográfica, imaginación del futuro, cognición social y construcción narrativa del self.

También se concluye que el aburrimiento adolescente debe interpretarse con prudencia. Puede ser puerta hacia creatividad, deseo e identidad, pero también indicador de malestar si aparece como vacío crónico, aislamiento, anhedonia, consumo compulsivo de pantallas o desesperanza. La tarea familiar, educativa y clínica consiste en crear condiciones para que el adolescente no sea anestesiado por estímulos permanentes ni abandonado en un vacío sin sostén. Aburrirse, cuando se puede sostener, es una forma humilde de libertad mental: una habitación sin pantalla donde la vida interna empieza a hablar.

Limitaciones y prospectiva

Este ensayo presenta tres limitaciones principales. Primero, no realiza una revisión sistemática y puede dejar fuera estudios relevantes. Segundo, la relación entre aburrimiento, red neuronal por defecto y creatividad no es lineal ni permite inferencias causales simples. Tercero, gran parte de la evidencia neurocientífica procede de adultos o de tareas experimentales que no reproducen por completo la vida cotidiana adolescente.

Como prospectiva, se recomienda investigar de forma longitudinal cómo los intervalos de baja estimulación influyen en autorregulación, sueño, creatividad, bienestar y uso digital en adolescentes. También conviene estudiar intervenciones familiares y escolares que introduzcan pausas, silencio, juego libre y desconexión tecnológica sin caer en control punitivo. La pregunta de futuro no será solo cuánto usan pantallas los adolescentes, sino qué espacios de pensamiento propio conservan cuando la pantalla se apaga.

Referencias

- Andrews-Hanna, J. R., Smallwood, J., & Spreng, R. N. (2014). The default network and self-generated thought: Component processes, dynamic control, and clinical relevance. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1316(1), 29-52. <https://doi.org/10.1111/nyas.12360>
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459-472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., & Schacter, D. L. (2008). The brain's default network: Anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 1-38. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.011>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Greicius, M. D., Krasnow, B., Reiss, A. L., & Menon, V. (2003). Functional connectivity in the resting brain: A network analysis of the default mode hypothesis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(1), 253-258. <https://doi.org/10.1073/pnas.0135058100>
- Mann, S., & Cadman, R. (2014). Does being bored make us more creative? *Creativity Research Journal*, 26(2), 165-173. <https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>
- Menon, V. (2023). 20 years of the default mode network: A review and synthesis. *Neuron*, 111(16), 2469-2487. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.04.023>
- Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Franklin, M. S., Broadway, J. M., & Schooler, J. W. (2013). Young and restless: Validation of the Mind-Wandering Questionnaire reveals disruptive impact of mind-wandering for youth. *Frontiers in Psychology*, 4, 560. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00560>
- Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331>
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689-713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>
- World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>