Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial8), 89-96, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/w8exjt97

Del vacío al sentido: funciones psicológicas del aburrimiento

From emptiness to meaning: psychological functions of boredom

Mayra Paola Cortez-Ocaña
docentetp111@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0002-5731-1323

David Stefano Bastidas-Meza
ua.davidbm26@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0001-8224-2799

Danilo Alejandro Céspedes-Guachamboza
ua.danilocg49@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0003-2024-4830

Ángela Verónica Paredes-Núñez
ua.angelaparedes@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0001-6889-8695

RESUMEN

Objetivo: analizar las funciones psicológicas del aburrimiento propuestas por los modelos teóricos y la evidencia empírica actuales. **Método:** revisión narrativa de literatura indexada en PubMed y SciELO; se seleccionaron 15 documentos: modelos teóricos, revisiones, estudios experimentales, de muestreo de experiencias, de tendencias y de neuroimagen. **Resultados:** el aburrimiento se define como el deseo insatisfecho de implicarse en una actividad y se distingue de otras emociones negativas por la baja atención y el bajo sentido percibido. Funciona como una señal de que la actividad actual ha dejado de ser valiosa y motiva la búsqueda de alternativas o de sentido. Apareció en el 2,8 % de los registros de la vida diaria de adultos y aumentó en adolescentes entre 2008 y 2017. También puede conducir a conductas de riesgo, como la autoadministración de estímulos dolorosos. **Conclusión:** el aburrimiento es una señal adaptativa cuyo desenlace depende de la respuesta que se le dé.
Descriptores: tedio; emociones; atención. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyze the psychological functions of boredom proposed by current theoretical models and empirical evidence. **Method:** Narrative review of literature indexed in PubMed and SciELO; 15 documents were selected: theoretical models, reviews, and experimental, experience-sampling, trend and neuroimaging studies. **Results:** Boredom is defined as the unfulfilled desire to engage in an activity, and it differs from other negative emotions in its low attention and low perceived meaning. It acts as a signal that the current activity is no longer valuable and motivates the search for alternatives or for meaning. It appeared in 2.8% of adults' everyday reports and increased among adolescents between 2008 and 2017. It can also lead to risky behaviors, such as self-administering painful stimuli. **Conclusion:** Boredom is an adaptive signal whose outcome depends on how people respond to it.
Descriptors: boredom; emotions; attention. (Source, DeCS).

Recibido: 02/09/2026. Revisado: 04/09/2026. Aprobado: 04/10/2026. Publicado: 20/10/2026.
Artículo de revisión

INTRODUCCIÓN

El aburrimiento es una experiencia cotidiana que durante mucho tiempo recibió poca atención en la psicología, al considerarse una molestia pasajera sin mayor relevancia. En la última década, la investigación empírica ha propuesto definiciones más precisas. Eastwood et al. lo definieron como la experiencia aversiva de querer implicarse en una actividad satisfactoria y no poder hacerlo, y la explicaron como un fallo de la atención: la persona no logra dirigir su atención a la información interna o externa necesaria para implicarse, se da cuenta de ello y atribuye ese estado al entorno (1).

La revisión de Raffaelli et al. sintetizó lo que se sabe sobre el aburrimiento. Existe un acuerdo sólido en que se acompaña de sentimientos desagradables, de pensamientos ajenos a la tarea, de la sensación de que el tiempo pasa lentamente y de una pérdida de control, y en que aparece tanto con poca como con demasiada estimulación. En cambio, los hallazgos sobre el nivel de activación son contradictorios, y las definiciones utilizadas por los estudios son heterogéneas (2).

El aburrimiento es frecuente. En un estudio de muestreo de experiencias con 3867 adultos estadounidenses y más de un millón de registros de media hora, Chin et al. encontraron aburrimiento en el 2,8 % de los registros, y el 63 % de los participantes lo informó al menos una vez; fue más frecuente al estudiar, al trabajar y al «no hacer nada en particular», y se asoció sobre todo con la soledad, la ira, la tristeza y la preocupación (3). En los adolescentes, el análisis de Weybright et al. con 106 784 estudiantes mostró que el aburrimiento aumentó entre 2008 y 2017, con un crecimiento más temprano y pronunciado en las mujeres (4).

Desde la filosofía, se ha interpretado el aburrimiento como una experiencia que revela el modo en que la sociedad contemporánea construye su vida cotidiana. Dasuky Quiceno y Galvis Mejía, a partir de Heidegger y Byung-Chul Han, sostuvieron que su dimensión negativa puede cuestionar la racionalidad instrumental y el discurso neoliberal del rendimiento (5). Esta lectura existencial coincide con la idea, presente en la psicología, de que el aburrimiento se relaciona con la pérdida de sentido.

El objetivo de esta revisión fue analizar las funciones psicológicas del aburrimiento propuestas por los modelos teóricos y la evidencia empírica actuales, con especial atención a su relación con la atención, el sentido y la conducta.

MÉTODO

Se realizó una revisión narrativa de la literatura. La búsqueda se efectuó en PubMed y SciELO con los términos «boredom», «boredom proneness», «state boredom», «meaning», «attention», «aburrimiento» y «sentido», en español, inglés y portugués.

Se incluyeron modelos teóricos publicados en revistas revisadas por pares, revisiones de la literatura y estudios empíricos (experimentales, de muestreo de experiencias, de tendencias, de neuroimagen y de aula) sobre la definición, las funciones y las consecuencias del aburrimiento, así como un ensayo filosófico indexado en SciELO. Se excluyeron las tesis, las ponencias de congresos, los libros sin acceso verificable y los documentos que no trataban el aburrimiento.

Cada documento se verificó en su fuente original (revista, PubMed o SciELO) antes de su inclusión. Se seleccionaron 15 documentos: cuatro modelos teóricos, dos revisiones, siete estudios empíricos, un ensayo filosófico y una revisión bibliométrica. Al tratarse de una revisión narrativa, no se realizó un análisis cuantitativo combinado de los resultados.

RESULTADOS

Definición y rasgos distintivos

Los modelos revisados coinciden en situar la atención en el centro del aburrimiento, pero difieren en el papel del sentido. El modelo de Eastwood et al. lo explica como un fallo de la atención (1). El modelo MAC de Westgate y Wilson propone dos componentes: un componente atencional, cuando las exigencias de la tarea no se ajustan a los recursos mentales disponibles, ya sea por falta o por exceso de estimulación, y un componente de sentido, cuando la actividad no se corresponde con las metas que la persona valora. Según este modelo, los distintos tipos de aburrimiento motivan conductas diferentes según su causa (6).

Van Tilburg e Igou compararon el aburrimiento con diez experiencias negativas, como la tristeza, la ira, la frustración y la depresión, en tres estudios. El aburrimiento resultó una emoción leve, de baja activación y asociada con un escaso desafío y un bajo sentido percibido; la baja atención y el bajo sentido fueron sus rasgos más distintivos (7). Estos resultados respaldan que el aburrimiento es una emoción propia y no una forma atenuada de la depresión, aunque, como señalaron Raffaelli et al., existen indicios de subtipos con correlatos distintos (2).

El aburrimiento como señal y motor de cambio

Bench y Lench propusieron que el aburrimiento es una emoción funcional: indica que la meta actual ha dejado de ser gratificante y motiva a la persona a buscar metas y experiencias alternativas, incluso si estas implican emociones negativas (8). En la misma línea, el modelo de retroalimentación de Tam et al. describe el aburrimiento como un proceso dinámico: surge cuando la implicación atencional es inferior a la deseada y desencadena cambios de atención; el modelo explica también cómo se aprende a afrontarlo, su relación con el autocontrol y la cronicidad del aburrimiento (9). La Tabla 1 resume los modelos teóricos revisados.

Tabla 1. *Modelos teóricos sobre el aburrimiento y su función psicológica.*

Autores	Enfoque	Causa principal	Función propuesta
Eastwood et al. (1)	Atencional	Incapacidad de dirigir la atención a una actividad satisfactoria	Señal de falta de implicación
Westgate y Wilson (6)	Atención y sentido (modelo MAC)	Desajuste entre exigencias y recursos o falta de metas valiosas	Motiva conductas distintas según su causa
Bench y Lench (8)	Funcional	Meta actual que ya no resulta gratificante	Impulsa la búsqueda de metas y experiencias nuevas
Tam et al. (9)	Retroalimentación	Implicación atencional inferior a la deseada	Desencadena cambios de atención; regula la conducta
Dasuky Quiceno y Galvis Mejía (5)	Hermenéutico	Vida cotidiana regida por la racionalidad instrumental	Cuestiona el discurso del rendimiento

Fuente: elaboración propia (2026) a partir de los documentos citados.

Aburrimiento y búsqueda de sentido

La relación entre aburrimiento y sentido cuenta con apoyo experimental. En seis estudios, van Tilburg et al. mostraron que inducir aburrimiento aumentaba la nostalgia cuando los participantes podían reflexionar sobre su pasado; la búsqueda de sentido explicó la relación entre aburrimiento y nostalgia, y la nostalgia contrarrestó la falta de sentido que acompaña al aburrimiento (10). Estos resultados indican que el aburrimiento puede impulsar a la persona a recuperar el sentido de su vida a través del recuerdo y la reflexión, lo que coincide con el componente de sentido del modelo MAC (6).

Bases neurocognitivas

Los estudios de neuroimagen son escasos, pero consistentes. Danckert y Merrifield compararon mediante resonancia magnética funcional el reposo, una tarea de atención sostenida, la inducción de aburrimiento con un vídeo monótono y la inducción de interés con un documental; observaron una actividad común de la red neuronal por defecto en el reposo, la atención sostenida y el aburrimiento, y una menor actividad de la ínsula anterior durante el aburrimiento. Los autores interpretaron el aburrimiento como un fallo para activar las redes de control ejecutivo cuando la tarea lo exige (11). La revisión de Raffaelli et al. confirmó la participación constante de la red neuronal por defecto (2).

Respuestas desadaptativas

El impulso a escapar del aburrimiento puede conducir a conductas perjudiciales. En 11 estudios, Wilson et al. pidieron a los participantes que permanecieran a solas con sus pensamientos entre 6 y 15 minutos; la mayoría encontró difícil concentrarse, y entre quienes habían dicho que pagarían por evitar una descarga eléctrica, el 67 % de los hombres y el 25 % de las mujeres se administró al menos una durante el periodo de reflexión (12). Nederkoorn et al. observaron en 69 estudiantes que, tras una hora de un vídeo repetitivo, el grupo aburrido se administró más descargas que el grupo neutro, y la diferencia fue mayor

en quienes tenían antecedentes de autolesiones (13). La Tabla 2 resume los estudios empíricos revisados.

Tabla 2. *Estudios empíricos sobre la frecuencia, las bases y las consecuencias del aburrimiento.*

Estudio	Diseño	Población	Resultado principal
Chin et al. (3)	Muestreo de experiencias	3867 adultos, Estados Unidos	Aburrimiento en el 2,8 % de los registros; más frecuente al estudiar y trabajar
Weybright et al. (4)	Tendencias 2008-2017	106 784 adolescentes, Estados Unidos	Aumento del aburrimiento, más temprano y marcado en mujeres
Van Tilburg et al. (10)	Experimental, seis estudios	Adultos	El aburrimiento aumenta la nostalgia mediante la búsqueda de sentido
Danckert y Merrifield (11)	Resonancia magnética funcional	Adultos sanos	Actividad de la red por defecto; menor actividad de la ínsula anterior
Wilson et al. (12)	Experimental, 11 estudios	Estudiantes y adultos de la comunidad	Pensar a solas resultó difícil; 67 % de los hombres se administró una descarga
Nederkoorn et al. (13)	Experimental	69 estudiantes	Más descargas autoadministradas en la condición de aburrimiento
Garro-Mena y Calderón-Castro (14)	Evaluación en tiempo real en el aula	23 estudiantes, Costa Rica	Clases expositivas aumentaron el aburrimiento; actividades dinámicas lo redujeron

Fuente: elaboración propia (2026) a partir de los estudios citados.

El aburrimiento en contextos educativos

En el aula, el aburrimiento se relaciona con el tipo de actividad. Garro-Mena y Calderón-Castro evaluaron en tiempo real el aburrimiento de 23 estudiantes universitarios de ingeniería en Costa Rica: las clases expositivas tradicionales aumentaron el aburrimiento, mientras que las actividades dinámicas lo redujeron; durante el trabajo en equipo, el aburrimiento aumentó cuando los estudiantes enfrentaron un problema superior a sus capacidades (14). La revisión bibliométrica de Meza-Mejía y Moya Gómez Verea identificó 85 artículos sobre el aburrimiento de adolescentes en la escuela, con un 56,5 % publicado desde 2020, y un predominio de los enfoques que lo consideran un fenómeno emocional (15).

DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión muestran que el aburrimiento no es solo un malestar, sino una señal con funciones psicológicas definidas. Los modelos teóricos coinciden en que surge cuando la persona no logra implicarse en una actividad satisfactoria (1,6,9) y en que motiva la búsqueda de alternativas (8). La evidencia empírica respalda que se distingue de otras emociones negativas por la baja atención y el bajo sentido (7), y que puede impulsar la búsqueda de sentido mediante la reflexión sobre el pasado (10). Estas funciones son coherentes con la lectura filosófica que ve en el aburrimiento una forma de cuestionar la vida cotidiana regida por el rendimiento (5).

Sin embargo, la función de señal no garantiza un desenlace positivo. La misma necesidad de escapar del aburrimiento que puede llevar a buscar actividades valiosas también puede conducir a conductas perjudiciales, como la autoadministración de estímulos dolorosos (12,13). Este riesgo parece mayor en personas con antecedentes de autolesiones (13), lo que sugiere que, en el ámbito clínico, conviene explorar el aburrimiento y las estrategias con que la persona lo afronta, en lugar de considerarlo un síntoma menor.

El aumento del aburrimiento en los adolescentes (4) y su frecuencia al estudiar y trabajar (3) indican que el entorno también influye. En el aula, el tipo de actividad modifica el aburrimiento (14), y la investigación educativa sobre el tema ha crecido en los últimos años (15). Estos hallazgos coinciden con el componente atencional del modelo MAC, según el cual tanto la falta como el exceso de exigencia producen aburrimiento (6), y sugieren que el diseño de actividades con sentido y con un desafío adecuado puede prevenirlo.

Las bases neurocognitivas del aburrimiento, centradas en la red neuronal por defecto y en la ínsula anterior (2,11), apoyan la idea de que se trata de un fallo para implicar los recursos de control ejecutivo. No obstante, la evidencia de neuroimagen es todavía escasa, y la falta de una definición operativa común y de una clasificación validada de sus subtipos dificulta la comparación entre estudios (2).

Esta revisión tiene limitaciones. Al ser narrativa, la selección de los estudios puede no ser exhaustiva y no se combinaron cuantitativamente los resultados. Además, la mayoría de los estudios empíricos procede de países de ingresos altos y de muestras de estudiantes, y la distinción entre formas defensivas y expresivas del aburrimiento planteada en la práctica clínica no cuenta todavía con respaldo empírico.

CONCLUSIONES

El aburrimiento es una emoción propia, caracterizada por la baja atención y el bajo sentido percibido, que funciona como una señal de que la actividad actual ha dejado de ser valiosa y motiva la búsqueda de alternativas y de sentido. Su desenlace depende de la respuesta que se le dé: puede impulsar la reflexión y el cambio, o conducir a conductas perjudiciales.

En la práctica clínica y educativa, se recomienda explorar el aburrimiento persistente y las estrategias de afrontamiento, y diseñar actividades con sentido y con un desafío adecuado. Se requieren estudios en población latinoamericana y una definición operativa común que permita comparar los resultados.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), por el apoyo brindado al desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS

1. Eastwood JD, Frischen A, Fenske MJ, Smilek D. The unengaged mind: defining boredom in terms of attention. Perspect Psychol Sci. 2012;7(5):482-95.
2. Raffaelli Q, Mills C, Christoff K. The knowns and unknowns of boredom: a review of the literature. Exp Brain Res. 2018;236(9):2451-62.
3. Chin A, Markey A, Bhargava S, Kassam KS, Loewenstein G. Bored in the USA: experience sampling and boredom in everyday life. Emotion. 2017;17(2):359-68.
4. Weybright EH, Schulenberg J, Caldwell LL. More bored today than yesterday? National trends in adolescent boredom from 2008 to 2017. J Adolesc Health. 2020;66(3):360-5.
5. Dasuky Quiceno SA, Galvis Mejía JP. Positividad y negatividad del aburrimiento: una hermenéutica de la cotidianidad. Areté. 2023;35(1):92-119.
6. Westgate EC, Wilson TD. Boring thoughts and bored minds: the MAC model of boredom and cognitive engagement. Psychol Rev. 2018;125(5):689-713.
7. van Tilburg WAP, Igou ER. Boredom begs to differ: differentiation from other negative emotions. Emotion. 2017;17(2):309-22.
8. Bench SW, Lench HC. On the function of boredom. Behav Sci (Basel). 2013;3(3):459-72.
9. Tam KYY, van Tilburg WAP, Chan CS, Igou ER, Lau H. Attention drifting in and out: the boredom feedback model. Pers Soc Psychol Rev. 2021;25(3):251-72.
10. van Tilburg WAP, Igou ER, Sedikides C. In search of meaningfulness: nostalgia as an antidote to boredom. Emotion. 2013;13(3):450-61.
11. Danckert J, Merrifield C. Boredom, sustained attention and the default mode network. Exp Brain Res. 2018;236(9):2507-18.
12. Wilson TD, Reinhard DA, Westgate EC, Gilbert DT, Ellerbeck N, Hahn C, et al. Just think: the challenges of the disengaged mind. Science. 2014;345(6192):75-7.

13. Nederkoorn C, Vancleef L, Wilkenhöner A, Claes L, Havermans RC. Self-inflicted pain out of boredom. Psychiatry Res. 2016;237:127-32.
14. Garro-Mena L, Calderón-Castro JA. Técnica para la evaluación del aburrimiento en tiempo real en estudiantes de nivel universitario. Rev Electron Educare. 2022;26(3):1-11.
15. Meza-Mejía MC, Moya Gómez Verea I. Adolescentes aburridos en la escuela. Caracterización de la producción científica en SCOPUS. RIDE Rev Iberoam Investig Desarro Educ. 2025;15(30):e910.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/