



LECTURAS DE EVALUACIÓN DE VELOCIDAD Y COMPRESIÓN LECTORA

Nivel universitario y profesional

LECTURA 5

Indicación: Lee el texto realizando el *skimming* y el *scanning*, tratando de comprender y controlando el tiempo con el cronómetro.

Comienza la lectura:

El aburrimiento del cerebro no siempre representa una realidad negativa. Si es bien aprovechado, este estadio marca un descanso de los problemas cotidianos, así como también la búsqueda de alternativas creativas para evitarlo. No obstante, si la sensación es prolongada se convierte en una amenaza. Tanto el Síndrome de Boreout como el Aburrimiento Crónico son frecuentes en personas a las que, por algún motivo, se les agota la novedad, el desafío y la emoción.

Aunque pareciera que tienen síntomas similares, el Aburrimiento Crónico o de Síndrome de Boreout se diferencia del Síndrome de Estar Quemado o Burn-Out. En el caso de Burn-Out, el paciente sufre de agotamiento que le impide continuar con las demandas cotidianas y una extrema situación de distrés, sin tiempo de aburrirse ni de mostrar baja autoestima; no existe sentimiento de infrautilización de las propias potencialidades. En cambio, en el síndrome de aburrimiento crónico se da todo lo contrario.

Si bien el síndrome de aburrimiento crónico no es un problema fatal, en términos psicológicos es un estado emocional de insatisfacción dentro de una existencia que se percibe como insulsa, vacía y sin sentido. Porque con la llegada del aburrimiento la persona manifiesta la impresión de que el gozo y las experiencias gratificantes propias de la vida han quedado detenidas. A pesar de que se mantiene la aspiración de recuperar el gozo y las sensaciones agradables, la persona aburrída no está dispuesta a iniciar actividad alguna que pueda acabar con ese estado, ya sea porque está disminuida su capacidad de actuación o porque cree que nada a su alcance puede cambiar la situación.

Vale aclarar que aburrirse, hasta cierto punto, es bueno. No sólo promueve la creatividad, sino que, además, el cerebro cuenta con la posibilidad de buscar otras alternativas para salir de un estado incómodo. Por otro lado, representa una especie de 'descanso' para que la mente se desconecte de lo cotidiano y dedique



más tiempo a otras posibilidades. En los momentos de aburrimiento el cerebro, lejos de estar inactivo, enciende la llamada 'red neuronal por defecto', un sistema que activa una parte de la corteza parietal medial y la corteza prefrontal medial para 'soñar despierto' y planificar escenarios posibles o pensar en otras soluciones.

El problema surge cuando el aburrimiento se manifiesta severo y prolongado y la introspección en vez de ser una ventaja se convierte en una amenaza. Ahí las personas dejan de leer las señales adecuadas, con incremento del riesgo, porque el individuo demasiado aburrido toca el techo soportable con facilidad y empieza a desconcentrarse, a experimentar estrés, simplemente porque este estadio prolongado priva de la sensación de placer natural.

Ante una situación nueva e interesante, el cerebro libera dopamina, el neurotransmisor relacionado con la sensación de bienestar y la intensidad de las recompensas. Coincidentemente, según un estudio de 2007, publicado en el *Journal of Sport Behavior*, personas con niveles naturalmente más bajos de dopamina requieren de una mayor cantidad de novedades para estimular el cerebro y así obtener recompensas. Esto hace que aumente su propensión a conductas riesgosas, que, en general, son novedosas para la mayoría de la gente. El problema está en que no sólo a las personas que naturalmente generan menos dopamina puede ocurrirles esto, también a los afectados de aburrimiento prolongado, donde, incluso, el riesgo le suena bien al cerebro con tal de obtener placer.

También, el aburrimiento afecta la plena concentración debido al estrés que este ocasiona, así lo precisa la revista *Perspectives on Psychological Science*. Aceptar el aburrimiento es intentar vivir bien con menos estimulación y actividad cerebral, por eso, el aburrimiento impacta afectando sobre la corteza prefrontal, el área involucrada en la memoria de trabajo, que es la que permite la cognición necesaria para desarrollar una determinada actividad.

La falta de proyectos de cara al futuro, no tener una actividad profesional satisfactoria, relaciones humanas pobres y escasas, la falta de incentivos, de hobbies, de compromisos de algún tipo, una postura radicalmente escéptica ante la vida, el desinterés por los demás y por lo que ocurre alrededor —junto con muchos más factores de todo tipo— favorecen la aparición de aburrimiento que puede llegar a hacerse crónico.

El aburrimiento es la consecuencia de un progresivo empobrecimiento en la esfera de la personalidad y de una actitud ante la vida, que ha perdido sus ingredientes fundamentales, es una patología que afecta a quienes están poco motivados en el trabajo, y se aburren día tras día, por tareas que les exigen poco de su capacidad y su tiempo. Paradójicamente, aparentan estar siempre ocupados, para no asumir más esfuerzos, y a simple vista, parece vagancia o pereza, sin embargo, en el trabajo, padecen el llamado Síndrome Boreout, que puede llegar a desencadenar problemas de salud por ansiedad y estrés.

Hay jefes que se quejan de que sus empleados rinden cada vez menos, de que están siempre mal predispuestos, de que trabajan regulando sus fuerzas, como si lo hicieran a propósito. Por otro lado, hay empleados que se quejan de que sus superiores no reconocen sus esfuerzos, de que no se sienten motivados y de que el mal clima que los rodea los mantiene agobiados.



Las neurociencias permiten analizar cómo funcionan estos mecanismos a nivel cerebral, y, para contrarrestar el aburrimiento. La persona tiende a adoptar una conducta con relación a una expectativa de recompensa, con ello, activa neurocircuitos relacionados con la motivación, aunque no sea consciente de ello. Toda situación con sensación de exclusión activa las mismas áreas cerebrales que el dolor físico; si las señales de valoración no se dan explícitamente, el cerebro inventa, infiere, saca conclusiones con la poca información de que dispone, con muchas chances de estar errado.

Recientes investigaciones detectaron que el bienestar emocional generado por estados de aceptación y confort activa un mejor funcionamiento neurocognitivo del cerebro y facilita la motivación. Cuando los jefes, a nivel laboral, se ocupan de detalles referidos a sus equipos de trabajo, generan mayor adhesión y más implicación laboral. Decirle a un colaborador algo bueno o valorarlo impulsa el circuito de recompensa y del placer e impulsa hacia la superación con pertenencia. De esta manera, los elogiados tenderán a repetir ese comportamiento y eso, seguramente, producirá mejores resultados.

El estimular en el trabajo los espacios para los vínculos y la integración con buenos momentos de comunicación libera oxitocina, una neurohormona que fortalece la sensación de confianza y seguridad. Solo con eso las personas pasan de ser individuos a ser parte de verdaderos equipos con trascendencia.

Los problemas en el ambiente laboral, muchas veces, perpetúan un malestar creciente y poca concentración, modificarlo le exige al cerebro un mayor consumo de energía y una fuerte dosis de motivación para salir de la rutina y aceptar de buena gana el cambio.

Sin dudas, las diversas circunstancias que generan situaciones de malestar consigo mismo conllevan un grado de frustración severa por tener que repetir todos los días las mismas tareas con iguales resultados. Mantener las condiciones más la falta de motivación, unido a la necesidad constante de 'esconder' la inactividad ante los demás por temor a represalias, genera estrés crónico con consecuencias negativas sobre la salud, alteraciones de la función del sueño, cognitivas, variaciones del peso, problemas respiratorios, dolores musculares, dolor de cabeza... que pueden ser el origen de otras enfermedades o de un requerimiento interdisciplinario más exhaustivo. Si el aburrimiento crónico o el Síndrome Boreout no se resuelve rápido, puede desembocar en una depresión mayor y síntomas más graves.

En estudios realizados en la Universidad de East Anglia de Inglaterra, se ha descubierto que sobre todo en los primeros años de vida, aburrirse estimula la creatividad, el estar siempre ocupados la aniquila, por tanto, es imprescindible permanecer 'ociosos' durante un tiempo porque así se desarrollará la imaginación, la creatividad y el aprender a valernos por nosotros mismos. Lo malo es que en la sociedad actual los padres proporcionan a sus hijos actividad constante, gratificación instantánea y entretenimiento sofisticado, esos son los enemigos del potencial creativo y de la libertad de pensamiento de los más pequeños. Por eso, se reclama que el aburrimiento sea reconocido como una emoción humana legítima con un papel central en el aprendizaje y la creatividad.



Por lo tanto, es necesario que en algunos momentos de la vida haya auténtico aburrimiento, superado con juegos, diversión o cambio de actividad. Vale aclarar que se trata de un aburrimiento controlado y momentáneo, porque si llega a ser repetitivo e intenso puede conducir al daño como el fumar, alcoholizarse, consumir drogas, o caer en el exceso de ingestión de alimentos.¹

ANÁLISIS DE LA LECTURA:

Responde a cada una de las preguntas no según tu parecer, sino según lo que dice el texto, sin volver a leer el texto y sin mirar la clave de respuestas. Recuerda que puede haber respuestas parecidas, pero tú debes marcar la alternativa que mejor responda a la pregunta. El cuestionario debe responderse máximo en 4 minutos.

1. ¿Cuál es el título más adecuado para el texto que acabas de leer?

A) El Síndrome de Boreout. B) El cerebro desmotivado. C) El aburrimiento y la creatividad.

2. El síndrome del aburrimiento crónico se da principalmente cuando:

A) Hay alteraciones cognitivas. B) Se agota la novedad y la emoción. C) Hay consumo de drogas.

3. ¿Cómo debe ser el aburrimiento del cerebro?

A) Aburrimiento energético y gratificante. B) Aburrimiento reflexivo y beneficioso. C) Aburrimiento controlado y momentáneo.

4. Cuando estamos aburridos, el cerebro activa la 'red neuronal por defecto' ¿Qué ventajas ofrece esto?

A) Permite pensar en nuevas soluciones. B) Permite superar la depresión. C) Crea una coraza protectora contra los excesos.

5) ¿Cuál de estas inferencias es más coherente con el texto?

A) Algunas veces, es bueno no tener ocupados a los niños. B) La desmotivación siempre deriva en depresión. C).

6. Autocalificación. En una escala de 0.1 a 0.5 ¿Cuánto te calificarías sinceramente por tu comprensión? Marca con un aspa (X).

Mínima comprensión		←—————→			Máxima comprensión	
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5		

¹ Autor: Asociación educar.
Total de palabras: 1415.



Ahora, califícate, teniendo en cuenta la clave de respuestas del cuestionario que es la siguiente: /1:C/2:B/3:C/4:A/5:A/.

Transcribe los puntos al siguiente cuadro y halla el puntaje total.

Evaluación por cuestionario					Autoevaluación	Total
Preg. 1	Preg. 2	Preg. 3	Preg. 4	Preg. 5	Preg. 6	

La suma de los puntajes de las seis preguntas puede variar entre 0.2 y 1.00. ¿Cuántos puntos sumaste en total? Ese puntaje lo debes transcribir a tu formulario de 'Evaluación de velocidad y comprensión lectora'.