

1.

EL ABURRIMIENTO ¿VIVE EN NUESTRAS AULAS?

DOES BOREDOM LIVE IN OUR CLASSROOMS?

David Frago Franco¹

Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores
Acatlán.

RESUMEN.

Este trabajo tiene el objetivo de reflexionar sobre el fenómeno del aburrimiento en las aulas universitarias, sus causas, consecuencias y formas de afrontarlo, con el fin de que profesores y alumnos generen consciencia sobre su participación en la configuración de ambientes de aburrimiento y, con base en ello, construyan sus propias soluciones.

Sabemos que cada aula en cada institución educativa superior es diferente en personas, clima, ambiente, relaciones, formas de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, es por ello que ante la reflexión del aburrimiento que se da en el aula particular, puedan estratégicamente buscar las soluciones al problema. Aquí, lo estratégico, refiere a la articulación de las personas implicadas en la situación problema, que son capaces de analizarlo y comprenderlo, además de construir colectivamente las soluciones.

En este sentido, el texto parte de lo que es el aburrimiento, sus características, causas y consecuencias en lo general, para después derivarlo al ámbito

¹ ORCID. 0000-0003-3277-2841 David Frago Franco
dfragosofranco@yahoo.com.mx

educativo en la formación universitaria, buscando encontrar también sus causas y consecuencias, así como sus posibles soluciones.

Baste decir que el aburrimiento no es una determinación del ambiente sobre la persona, y tampoco la responsabilidad de dicha persona, es un fenómeno que tiene muchas direcciones e implicaciones y que por ello, tendría que promoverse más investigación sobre ello.

PALABRAS CLAVE. Aburrimiento, educación universitaria, causas, consecuencias, afrontamiento.

ABSTRACT.

This work aims to reflect on the phenomenon of boredom in university classrooms, its causes, consequences and ways of dealing with it, so that teachers and students generate awareness about their participation in the configuration of boredom environments and, based on this, build their own solutions.

We know that each classroom in each higher education institution is different in people, climate, environment, relationships, ways of carrying out the teaching-learning process, which is why, when reflecting on the boredom that occurs in the private classroom, they can strategically seek solutions to the problem. Here, the strategic refers to the articulation of the people involved in the problem situation, who are capable of analyzing and understanding it, in addition to collectively building solutions.

In this sense, the text starts from what boredom is, its characteristics, causes and consequences in general, to then derive it to the educational field in university education, seeking to find its causes and consequences, as well as its possible solutions.

Suffice it to say that boredom is not a determination of the environment on the person, nor the responsibility of said person, it is a phenomenon that has many

directions and implications and that therefore, more research on it should be promoted.

KEY WORDS. Boredom, university education, causes, consequences, coping.

INTRODUCCIÓN

En cuántas ocasiones, los profesores vemos que los y las estudiantes se están durmiendo en clase, están entreteniéndose con el celular, mandando mensajes, “dedeando” en la pantalla del celular, en facebook, instagram, o el chat; algunas mujeres están con su cabello buscando como arreglar las puntas, mirándose al espejo el maquillaje, o checando lo terso o maltratado de su cutis; los hombres se entretienen, salen y entran del salón, se acomodan para cabecear... Hay tantas formas de expresar su estado de aburrimiento; no saben qué hacer, sólo esperan a que concluya la clase. Ante esto, algunos docentes se cuestionan: ¿qué puedo hacer para que no se aburran, ya que mi materia es teórica o contextual? ¿Qué tipo de estrategias debo encontrar para que no estén pasivos y les interese? ¿Qué tipo de contenidos debo tratar y cómo los debo abordar de manera que sean dinámicos?, ¿qué formas de evaluación deben generarse, de manera que los motive a participar, estudiar y aprender?. La conclusión a la que llegan muchos profesores es que los alumnos están aburridos y los docentes no saben ni qué ni cómo hacer para lograr el interés de sus formandos?

Precisamente, esta ponencia busca abordar este estado afectivo de la persona, a partir de tres momentos: el primero versará sobre el aburrimiento, qué es, en qué consiste, cómo se instala, cuáles son sus causas y consecuencias? El segundo momento, vincula la educación con el aburrimiento, tratando de dilucidar cuáles son sus implicaciones en estudiantes y profesores. Y, el tercer momento, más didáctico, propondrá una serie de acciones para enfrentar el aburrimiento en el salón de clases.

PRIMER MOMENTO.

Estar aburrido, qué es, en qué consiste, cómo se instala en la persona, cuáles son sus causas y consecuencias?

Aburrimiento es una palabra interesante, porque expresa en su semántica muchas de nuestras experiencias, vivencias y estados anímicos en los que nos hemos encontrado todos, por lo menos en alguna ocasión. ¿Cuántas veces decimos a los demás, estoy aburrido, tú no? Seguramente, el otro me responde afirmativamente. Lo sentimos, lo identificamos, pero en muchas ocasiones no sabemos el por qué de este estado que nos invade y nos hace adoptar una serie de actitudes y comportamientos.

Para abordar este fenómeno del aburrimiento, primero lo definiremos desde su etimología, luego las aportaciones de los diccionarios y, posteriormente, de algunos autores.

Veamos su etimología. Derivada del latín abhorrere, que significa tener aversión a algo, está más ligado al odio a través del aborrecimiento. De principio significa rechazo y sentimiento negativo.

Algunos diccionarios nos agregan más elementos:

El Diccionario de Autoridades dice que era un sentimiento muy profundo: aburrir era apesadumbrarse mucho, no sólo entristece, sino aborrece, ya que la pesadumbre es un sentimiento de tristeza, agobio y culpa.

Para el Diccionario de Covarrubias, el aburrido es el descontento de sí mismo, estar despechado, estar medio desesperado. Para el aburrido cualquier cosa resulta abrumadora, de ahí su relación con la pereza. “Estoy descontento conmigo porque no hago algo, pero tampoco quiero hacer algo y eso me da tristeza.

Para el Diccionario de los Sentimientos de Marina, el aburrimiento es la experiencia de desactivación completa del sistema motivacional. Es la emoción de no sentir una emoción. Según él, el aburrimiento tiene relación con dos grupos de sentimientos:

- a. con la experiencia de la ausencia de estímulos relevantes o activadores. Esto lo relaciona con la acidia (palabra antigua que significa desgana, pereza, holgazanería o angustia), empalago, fastidio, hartazgo, hastío, tedio.
- b. Con la experiencia de pérdida del objeto de nuestros deseos y se vincula con la tristeza, la melancolía, el desamparo, la nostalgia y la resignación.

Entonces, el aburrimiento es una situación enfadosa, es un malestar provocado por algo repetitivo y falta de interés o por la pérdida de nuestros deseos.

Ahora recuperemos lo que algunos autores nos dicen:

Para Javier Sánchez Rosas (2019) el aburrimiento es una emoción caracterizada por sentimientos desagradables, carente de estímulos, baja actividad fisiológica, falta de interés y dificultad para concentrarse en una actividad. Es una emoción negativa, agrega, porque es experimentada como displacentera y desactivadora de la conducta, porque reduce la activación fisiológica. Para López y Sánchez (2010), el aburrimiento es un estado emocional del sujeto, influido por múltiples factores; es un estado emocional desagradable, en el que el sujeto siente cansancio, fastidio o tedio. Es un sentimiento negativo ante algo repetitivo o sin interés y va acompañado de sensación de alargamiento del tiempo.

El aburrimiento posee componentes específicos afectivos (sensaciones desagradables), cognitivos (sensación de que el tiempo transcurre lentamente, distracción), fisiológicos (nivel de activación bajo), expresivos (postura corporal caída, expresión facial, tono de voz monótono) y motivaciones (impulso por abandonar o cambiar la situación).

En síntesis, lo que la etimología, los diccionarios y los autores citados nos dicen es que el aburrimiento no sólo es el estado anímico de sentirme desactivado, pesado, sino que implica, desde mi punto de vista, tres aspectos que entran en juego: la persona, los efectos y el exterior de la persona. Revisemos cada uno:

- a. la persona, en la cual encuentro tres formas en que se instala (siguiendo a Marina (1999):

- en su interior, sus ánimos, sus intenciones, sus motivaciones, sus fines, sus objetivos, los cuales están disminuidos o perdidos; los seres humanos se aburren porque carecen de impulsos, de proyectos. Hay un tedio endógeno que tiene diferentes orígenes: cansancio, miedo, decepción, sentimiento de indefensión o incapacidad, depresión orgánica, tristeza. La manera como se siente: triste, enfadada, falta de interés, pereza, desgano, fastidio.
 - O también, la persona se aburre porque está saciado. Los estímulos se anulan por la saciedad. Cualquier saciedad desactiva el sistema de deseos. La manera como se siente es hartazgo, hastío.
 - Asimismo, las personas se aburren por la falta de preocupaciones, aventuras, peligros, problemas, pero también por la angustia, la cual es un estado afectivo que aparece como reacción ante un peligro inminente, lo cual provoca malestar, sensación de sofoco, sufrimiento mental y tristeza.
- b. los efectos que provoca: aversión, pesadumbre, descontento de sí mismo, además de los sentimientos hacia otros u otro: aborrecimiento, molestia
- c. el exterior de la persona: no hay motivación, no hay activación ni actividad, no hay proyecto grupal o colectivo. Hay falta de estímulos. Esto produce inquietud, irritabilidad y necesidad de estimulación. Sus causas pueden ser: la monotonía, la repetición, la rutina, la habituación.
- Dice una frase con mucha certeza: “El animal se duerme, pero el ser humano se aburre y por eso busca excitaciones o diversiones.

Nos queda claro que el aburrimiento tiene que ver con la dimensión afectiva del ser humano, y por lo tanto, la podemos llamar:

- a) una emoción, en tanto mueve al cuerpo ante la valoración de la sensación sentida; lo dispone a la pasividad. Recordemos que una emoción en psicología se define como un proceso psicológico, subjetivo y complejo que puede ser inducido por estímulos ambientales y por medio de variables fisiológicas (Phillip G, 1989, citado por López y Sánchez, 2010). Para Maturana (1995, citado por López y Sánchez, 2010) las emociones son “disposiciones corporales dinámicas que especifican el dominio en

que nos movemos en nuestro hacer, y que se constituyen como acciones a nuestro hacer". Las emociones de los sujetos determinan las acciones que estos llevan a cabo, así los estudiantes actuarán de acuerdo a la emoción que les surja en el espacio interaccional del aula.

- b) un sentimiento, en tanto la acción o resultado de percibir una sensación, ya que el sentimiento provee dirección en el sentir, pensar y actuar.
- c) Un afecto, proyecto lo que siento en el otro.

En el aburrimiento, como estado afectivo, hay una implicación, pero también desimplicación. Agnes Heller (2004, p.15) nos dice que estar implicado en algo significa estar vinculado con ese algo; me compromete, me identifica, me atrapa, además, implica el pensar, el actuar y el sentir que se manifiesta por vía de la acción o la reacción. La emoción me invade, el sentimiento implica todo mi ser y el afecto lo manifiesta y expresa al otro.

Esta implicación tiene dos límites, (Heller, 2004), uno inferior que es la indiferencia y otro superior que depende del organismo y de las circunstancias sociales en que se dé dicha implicación.

En el aburrimiento la persona no percibe estímulos relevantes o activadores, hay monotonía y repetición. Además, no hay ocupación en algo, ya sea porque no me dan qué hacer o no busco qué hacer, posiblemente porque tengo pereza o porque en el medio no hay qué hacer. Ambas situaciones provocan un sentimiento negativo, ya que se siente que el tiempo es muy largo y no termina jamás.

En síntesis, en el aburrimiento hay implicación entre el sujeto y el entorno, ninguno de los dos busca el optimismo, la activación, la motivación. También puede haber desimplicación, el sujeto se aparta del entorno por descontento de sí mismo, o el entorno se aparta del sujeto, porque no ofrece algo motivante y de interés.

Hablemos ahora de los tipos de aburrimiento:

Bernstein plantea dos tipos de aburrimiento:

1. Aburrimiento como respuesta (la respuesta implica una reacción, y toda reacción implica una acción, que en el caso del aburrimiento sería una inacción). Esta apunta a la sensación de pesar e insatisfacción que todo individuo puede experimentar frente a determinados estímulos, que por una razón u otra no le llenan, lo hacen sentir falta de algo, incluso vacío. Este no encuentra su causa en el interior del sujeto, sino en las condiciones del medio o del entorno. Es capaz de sentir al mismo tiempo pesadumbre, cierta agitación que le lleva a buscar alternativas con el fin de superarla.
2. Aburrimiento crónico. Más que una sensación es un estado de apatía, desgana, dejadez que se experimenta independiente del estímulo. En este caso el motivo del aburrimiento no es externo, sino interno. Cuando crece mucho es preocupante. Es patológico y ocasiona un malestar general en quien lo vive; esta es la apatía generalizada, impide cualquier voluntad de acción. Aquí la agitación no existe. A los individuos que sufren este tipo de aburrimiento, les invade toda su vida, es su vida entera la que los aburre, no hay acción ni actividad, objeto ni lugar que despierte su interés; modificar el contexto carece de sentido. Este sujeto es el que necesita modificarse a y en sí mismo. El problema no radica en los estímulos externos percibidos, sino en su experiencia de no estar enteramente en contacto consigo mismo.

Según Heidegger (2002, citado por Abbagnano, 2012) hay tres tipos de aburrimiento:

1. Aburrirse por. Es el más superficial y el que todos experimentamos. Aquí tenemos una idea clara de lo que nos aburre, podemos señalar incluso los motivos que nos llevan a calificarlo de tal manera. En este estado, estamos desesperados por la espera, tenemos la sensación de cierto vaciamiento. Dejar vacío o estar colmados concierne al trato con las cosas. El dejarnos vacíos se elimina cuando las cosas están a disposición. Este aburrimiento viene de fuera.
2. Aburrirse en. Es un poco más profundo, todos alguna vez lo hemos experimentado. Aquí nos estamos aburriendo en una situación que debería ser cualquier cosa menos aburrida, por ejemplo, estar en una

fiesta, todo está a la orden, pero nos sentimos vacíos, nos sentimos aburridos. El ser dejados vacíos no sucede sólo en y a causa de la falta de lo que llene, es que el vaciamiento ya está dado, aunque haya entes que lo busquen llenar. Nosotros mismos nos dejamos desvanecer, por lo tanto no hay nada que llenar; este vacío es el dejar atrás nuestro auténtico sí mismo. Estamos detenidos en el tiempo, es dar más largas, eso significa oprimir. Aquí el aburrimiento viene del interior; se alza desde la propia existencia; todo es pasatiempo y aburrimiento.

3. Uno se aburre. (remarca el carácter impersonal). este aparece como positivo a diferencia de los otros dos. El aburrimiento profundo aburre cuando decimos o cuando callando, sabemos que es uno el que se aburre. Hay que estar atentos y escucharnos, a pesar que la indiferencia siga definiendo nuestro modo de estar. Nos encontramos de algún modo abandonados. Significa dejarnos vacíos de todo lo que lo ocupará.

Una vez que hemos revisado las tipologías, encuentro que hay una situación que hemos dejado de lado, ya que nos hemos concentrado en lo negativo del sentimiento de aburrimiento y es lo que plantean Bench & Lench, (2013, citados por Sánchez, 2019) dicen que el aburrimiento tendría también la función de ayudar a proponerse objetivos nuevos e impulsar a buscar diversas alternativas a la situación actual carente de estimulación. Cualquier otro objetivo es capaz de proporcionar una recompensa cuando el individuo está experimentando aburrimiento. La motivación que proporciona este sentimiento es llevar al que está aburrido a buscar alternativas. Esta opción, nos lleva a formular otra tipología del aburrimiento: negativo y positivo, el primero nos hunde en nosotros mismos y en cancelar toda posibilidad de motivación, sin embargo, el segundo, nos impulsa, nos mueve, nos hace encontrar motivos de acción y realización.

SEGUNDO MOMENTO: Aburrimiento y educación

En este apartado, después de abordar conceptualmente el aburrimiento, vamos a identificar las causas y consecuencias del aburrimiento en el salón de clases del espacio universitario. Iniciaremos con el aburrimiento y la institución educativa, luego puntualizamos las diversas causas y consecuencias de este sentimiento en las aulas.

¿Por qué resulta aburrida la escuela actual?

Para unos científicos el aburrimiento tiene sus raíces en la pérdida de sentido de la escuela en la sociedad. Dice Magnin (en Crapez, 2004), “la escuela ya no es necesariamente legítima, hoy se considera que el saber debe ser algo funcional e inmediatamente utilizable.

Los estudiantes no le encuentran sentido a lo que aprenden en la escuela, cuando no lo relacionan o aplican de forma inmediata en sus vidas, no le encuentran valor a ese conocimiento y les causa aburrimiento. Esto es debido a que los profesores imparten clases descontextualizadas.

El aburrimiento también está relacionado con el tipo de sociedad que vivimos; una sociedad que ha cambiado vertiginosamente en los últimos años con el proceso de globalización y los avances tecnológicos que han revolucionado los medios de comunicación, las computadoras, las redes sociales, el internet. El aburrimiento también está relacionado con ese vivir deprisa y con la necesidad de dar una respuesta instantánea al deseo. Hoy las formas de vivir y de comunicarse ya cambiaron; el cambio es una constante en todos los ámbitos que circundan al estudiante, sin embargo la escuela sigue conservando mucho de tradicional, aunque con algunas novedades.

La escuela no está adaptada a las necesidades actuales y esto genera problemas en los estudiantes; no responde a lo que de ella se espera; a causa de la enseñanza que transmite, a causa de su estructura y su arquitectura, a causa del tipo de relaciones que desarrolla entre estudiantes y maestros, a causa del gran sistema de selección que constituye, la escuela sólo puede engendrar aburrimiento y rebeldía (Lurcat, L., 1977).

Vamos ahora a puntualizar las diferentes causas del aburrimiento en el salón de clases en dos niveles: individual y grupal (López y Sánchez, 2010).

a. Causas individuales del aburrimiento.

Plantea Sánchez (2019) citando a Pekrun y colaboradores (2010) que el aburrimiento depende del control percibido sobre una actividad y el valor que se le atribuye a la misma. El aburrimiento puede surgir cuando una actividad es escasamente valorada y se la percibe muy fácil o difícil.

Desde otra perspectiva, se considera que el aburrimiento ocurre cuando una persona experimenta un estado neurológico de baja activación a la vez que un estado psicológico de insatisfacción, frustración o desinterés como respuesta al bajo nivel de activación.

b. Causas grupales del aburrimiento:

Dentro del salón de clases se vive un ambiente y se genera un clima afectivo provocado por cada uno de los presentes en ese espacio. En principio, el aburrimiento puede ser causado por el profesor, por la asignatura, por el plan de estudios, por los métodos que se usan para enseñar y aprender, por la evaluación; también, por el interés grupal que se manifiesta hacia esos elementos, por el propio estado afectivo que tienen los estudiantes y el docente; además, por el tipo de relaciones interpersonales que se construyen en el salón de clases entre alumnos o entre estudiantes y profesor. No sabemos por qué, pero nos sentimos aburridos en una clase, o a veces, todo un semestre. Esto implica que los alumnos desertan del curso, que falten constantemente, no participen en las actividades.

Profundicemos en los diferentes factores que provocan aburrimiento en el aula: el entorno de aprendizaje como la enseñanza y la conducta docente, las características de las tareas y consignas de trabajo, el formato de las evaluaciones, el clima social del aula, entre otros, incidirán sobre la activación de emociones en los estudiantes, tales como el aburrimiento.

En relación a los aspectos de la dinámica de la clase que producen aburrimiento pueden mencionarse: clases muy estructuradas y poco flexibles, clases en las que el docente lee la mayor parte del tiempo, clases monótonas, clases con un uso exclusivo del power point, clases magistrales o unidireccionales, o que llevan un ritmo lento en la presentación de contenidos, escasa planificación o preparación previa del desarrollo de la clase, ausencia de proximidad docente-alumno, participación monopolizada o exclusiva de solo algunos de los compañeros de clase. El aburrimiento está estrechamente relacionado con el docente y la forma de impartir sus clases y de relacionarse con los estudiantes.

“Si aceptamos que el cambio de emoción cambia la acción o el dominio de conductas de estudiantes y profesores, entonces es de gran importancia develar

aquellas emociones que surgen en ellos con mayor frecuencia en la interacción en el aula, puesto que son esas emociones las que están en la base de las acciones posibles de emprender a fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje” Ibañez y Salgado (2001).

En relación a los materiales generadores de aburrimiento se pueden señalar: textos reiterativos, que no avanzan en los temas ni introducen conceptos nuevos, textos lejanos a la experiencia cotidiana y a la cultura del estudiante, redacciones muy formales o académicas, la utilización de videos de internet como recurso exclusivo o reiterado para estudiar, o textos con un elevado nivel de dificultad o ambigüedad.

Otras causas que condicionan la aparición del aburrimiento pueden mencionarse también: actividades sin sentido o de poco agrado, insuficiente orientación para la realización de una tarea, recursos inadecuados para realizar una actividad; entorno de aprendizaje altamente estructurado y restrictivo, escaso margen para la elección de actividades, estrategias de enseñanza poco estimulantes, actividades que no coinciden con el nivel de habilidad de los estudiantes, metas poco claras o enfocadas. papel pasivo del estudiante asociado a la forma de abordar los temas por parte de los docentes, ya que, al estar inactivos y sin interactuar, estos se aburren generando sensaciones y sentimientos desagradables como cansancio, desánimo, indiferencia y soledad.

Con relación a los contenidos, cuándo estos no tienen significado para ellos, pues, no los entienden, tienen una estructuración muy compleja, no tienen coherencia ni congruencia, no le encuentran aplicación ni relación con su vida cotidiana.

En síntesis, cómo se manifiesta el aburrimiento en clases: como rechazo pasivo, inercia, inhibición, sueño, ausencia, cansancio, fastidio, tedio o rechazo activo, agresividad, escándalo, rebelión, estos son signos de aburrimiento en el aula, que los docentes podemos descubrir mediante la observación con los estudiantes o incluso directamente comunicándose con los alumnos.

Pasemos ahora a las consecuencias del aburrimiento en lo general:

- sobre la atención, dispersa y se buscan otros estímulos.

- sobre la motivación, se pierde y no se tiene ganas de encontrarla.
- Se relaciona con el estrés, impulsividad y conductas de riesgo; uso de drogas, alcohol y nicotina; depresión e insatisfacción con la vida. juego excesivo; impulsividad; delincuencia juvenil; depresión, angustia; problemas de salud; procrastinación, aumento de la agresión. (Daschmann et al., 2011; Le pera, 2011, entre otros.

-

Tratemos las consecuencias del aburrimiento en el salón de clases:

Cuando un estudiante se aburre en clase como resultado de una situación carente de sentido o estímulo, presta atención a estímulos más interesantes y le resta importancia a la clase y se siente motivado a salir del aula o a faltar a clases.

Cuando al estudiante le cuesta mucho o muy poco entender algo explicado en clase puede sentir confusión y aburrimiento; la situación se experimenta como aversiva y la meta del estudiante se convierte en evitar esta situación.

Además hay efectos perjudiciales sobre la motivación, las estrategias de aprendizaje, los recursos cognitivos, la autorregulación y el desarrollo académico de los estudiantes, incluyendo ausentismo y abandono escolar, entre otros.

El aburrimiento escolar existe y nadie pone en duda su relación con alguna de las facetas de la enseñanza. Uno de los problemas graves a que conduce el aburrimiento, aunado a otras causas, es el abandono o fracaso escolar, que en muchas ocasiones direcciona hacia el consumo de alcohol, droga y delincuencia juvenil.

López y Sánchez (2010) realizaron una investigación con jóvenes de bachillerato, de los últimos semestres; el objetivo era saber qué es para ellos el aburrimiento y cómo lo viven en las aulas.

Uno de los resultados es que los docentes deben estar preparados para hacer uso de variadas estrategias didácticas donde el estudiante participe activamente en su aprendizaje y no se aburra, ya que según sus propias respuestas la pasividad de su parte y el protagonismo y la forma de dar clases de los maestros es lo que los lleva a aburrirse.

Los autores clasifican las causas del aburrimiento en tres categorías:

1. Pasividad, no tener en que entretenerse, no tener con qué divertirse, estar desocupado, no tener nada que hacer.
2. Hacer algo que no les gusta. Cuando algo no te gusta, no querer hacer algo, no tener ganas de hacerlo, no estar interesado en lo que se hace, hacer algo desagradable o que no llama la atención.
3. Sensaciones y sentimientos: cansancio, sueño, flojera, fatiga, soledad, indiferencia, desánimo.

De acuerdo a lo expresado por los estudiantes, aburrido es: Mantenerse inactivo o haciendo algo a disgusto, que no es interesante, por lo cual se presentan sensaciones desagradables, como flojera, fatiga, cansancio o sueño que hacen que el sujeto sea indiferente o no tenga ánimos para hacer las cosas.

Causas por las que se aburren los estudiantes en las clases.

Los estudiantes manifiestan que los maestros hablan toda la clase, dictan, no ponen actividades, no dejan participar, no hay interacción maestro-estudiante, las clases no son dinámicas, estar toda la clase sentada o sentado. El maestro sólo habla y el estudiante escucha, en todas estas causas se puede percibir que el estudiante se mantiene inactivo y sin interactuar, lo cual se corresponde con la primera causa del aburrimiento que es el papel pasivo del estudiante.

Los estudiantes también dicen que deben hacer cosas que no les gusta, cuando dicen que los temas no les gustan, no les interesan, esto debido a que los maestros se encargan que sus clases sean tediosas, no explican, no se les entiende, no dan ejemplos, no preparan sus clases, no les interesa si los estudiantes entendieron y además son autoritarios. Es entonces cuando los alumnos experimentan sensaciones y sentimientos desagradables, se sienten cansados, solos, chocados y se aburren.

Los estudiantes expresan que el aburrimiento en clase se da porque el maestro solo repite el libro, no sabe qué hacer, sólo pone a hacer resúmenes, habla de su vida, no sabe nada, no sabe enseñar, solo habla, dicta, no motiva, no explica, es aburrido, es autoritario y sus clases son repetitivas, siempre iguales, con información no actualizada, no hay nada que hacer, no hay dinámicas, los temas se presentan de forma aburrida y algunos ya son muy conocidos, los temas no

parecen interesantes ni importantes, no son divertidas, son largas, entonces el estudiante no está activo, no hace nada, solo escucha, solo está viendo al frente, no está ocupado, está sentado, quieto, callado escribiendo, no pone atención, no entiende la clase, siente cansancio, se siente solo, se distrae, no utiliza su cerebro solo repite, por lo tanto se aburre.

Ante la pregunta de si disfruta el aprendizaje cuando, las respuestas las agruparon en cinco categorías: estudiante, ambiente, contenido, maestro clase. Y las respuestas fueron:

Me siento agusto, lo llevo a la práctica, me divierto, entiendo, pongo atención, razono, dialogo, siento, aplico mis conocimientos en mi vida y en mis pláticas, me concentro, estoy activo., Con respecto al ambiente dicen: es agradable, relajado, con amigos, música, espacios de risa. En relación al contenido: me gusta, cosas importantes, interesante, innovador. Del maestro dicen: explica claramente, anima al grupo, sabe, es flexible, ameno, no habla todo el tiempo, agradable, buena relación con los estudiantes, apoya, da una conclusión, buen humor, trata de enseñar, trae deseos de trabajar, no tiene preferidos. Y finalmente de las clases dicen que hacen ejercicios, actividades, dinámicas, activas, con participación.

Los estudiantes para que no se aburran en las clases piden: maestros que les exijan, pero que se pongan a trabajar, que mejoren sus clases, que expliquen bien, que organicen sus clases. que estas sean más dinámicas, interactivas, que utilicen diferentes técnicas didácticas, que se relacionen con ellos, que les permitan participar activamente en su aprendizaje, en otras palabras, piden maestros preparados y comprometidos con su trabajo, que se preocupen por diseñar y planear su práctica docente.

El problema del aburrimiento es importante ya que los estudiantes se aburren en varias de las clases que cursan al día y durante muchas de las horas que pasan en la escuela.

TERCER MOMENTO: ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AFRONTAR EL ABURRIMIENTO.

Acciones del estudiante para afrontar el aburrimiento.

Sánchez (2019) plantea, retomando a Nett et al. (2010) que se han identificado cuatro estrategias de afrontamiento del aburrimiento que son la resultante de cruzar aproximación- evitación y cognición-conducta.

1. Las estrategias de aproximación involucran la resolución cognitiva o conductual de la situación que genera la experiencia de aburrimiento, y por otro lado, las estrategias de evitación refieren a su evasión, ya sea pensando o haciendo algo distinto a la tarea .
2. Las estrategias de aproximación cognitiva involucran un cambio de percepción de la situación por parte del alumno. Estas son las más efectivas para reducir el aburrimiento. Por ejemplo, un estudiante aburrido en una clase, recuerda la importancia de prestar atención para aprobar una evaluación o busca la aplicabilidad o interés de aquello que tiene que aprender.
3. Las estrategias de evitación cognitiva refieren al uso de recursos cognitivos con fines de evadirse de la situación de aburrimiento. Estas estrategias son las que más se asocian con el aburrimiento. Muchos estudiantes llevan a cabo estas estrategias a través de la fantasía, pensando en otra cosa en la clase.
4. La estrategia de aproximación conductual se refiere al intento por cambiar la situación real que genera aburrimiento. Una de las estrategias más comunes consiste en pedirle al profesor tareas más interesantes, proponer alternativas a la tarea encomendada, o simplemente informar la situación. Las estrategias de evitación conductual refieren a las acciones que el estudiante realiza para evadirse del aburrimiento, buscando alguna distracción como charlar con un compañero, o jugar con el celular, entre otras.

Acciones del docente para disminuir el aburrimiento.

1. Los estudiantes pueden aburrirse como consecuencia de percibir que tienen mucho o poco control de las actividades de aprendizaje. Las técnicas de entrenamiento atribucional ayudan a los estudiantes a

enfrentar las experiencias de aburrimiento, al promover una mayor percepción de control. El objetivo de estas técnicas consiste en ayudarlos a cambiar la forma en que piensan acerca de las causas de su éxito o fracaso, comprometiéndolos a hacerse responsables de sus resultados académicos. Para ello es importante que los docentes enfatizen la importancia de percibir los fracasos en términos de causas controlables, atribuyan el logro al esfuerzo y brinden la oportunidad para que los estudiantes tengan experiencias de éxito en las actividades.

2. Algunas estrategias de enseñanza pueden disminuir el aburrimiento, por ello es necesario el compromiso del docente en estilos de enseñanza beneficiosos para la experiencia del estudiante. Por ejemplo, uso de vocabulario fácil de comprender cuando explican. Diversificar las formas de explicar para atender a la diversidad. El aburrimiento puede ser mitigado mediante la implementación de estrategias educativas que apuntan a la novedad, la sorpresa, la variedad, el suspenso e incongruencia, fomentando la curiosidad y creatividad en los alumnos.
3. Pueden utilizarse clases prácticas y grupos de discusión lo que lleva a un mayor compromiso y actitud del estudiante. También acciones docentes para promover la participación activa y reflexionada del estudiante.
4. El Docente debe ser expresivo y entusiasta al enseñar y asegurarse de captar la atención, haciendo uso de su voz, mirada, gestos y el cuerpo. Debe brindar consignas claras para que los estudiantes sepan sin ambigüedades lo que deben hacer, a la vez que brindar clases o materiales de estudio que se ajusten al nivel de habilidad de los estudiantes.
5. Además, el ritmo con el que se avanza en la enseñanza debe ser adecuado al progreso de la comprensión de los estudiantes, ni muy rápido ni muy lento, pues esto genera confusión o hastío.
6. Las expectativas que el docente transfiere a los estudiantes deben tener un nivel de desafío promedio ajustado a las capacidades que poseen. Un patrón de enseñanza con estas características promueve tanto un alto valor intrínseco como un alto control sobre la situación.

7. La falta de sentido y utilidad del aprendizaje, así como la falta de dirección en el proceso de aprendizaje evocan en el estudiante no sólo la frustración, sino también aburrimiento.
8. Presentar material con sentido en un contexto significativo, hacer conexiones entre el contenido y la vida cotidiana y proporcionar orientación y guía en el proceso de aprendizaje pueden contrarrestar el aburrimiento.
9. Respecto a las estrategias de afrontamiento, los docentes deben promover las estrategias de aproximación y desalentar las estrategias de evitación. Las intervenciones que busquen reivindicar el valor de las clases y /o actividades (aproximación cognitiva), promueven un mayor compromiso y una disminución del aburrimiento. Las estrategias de aproximación conductual pueden promoverse:
 - a. fomentando en los estudiantes una actitud crítica y asertiva que permita expresar al docente su aburrimiento y/o proponer alternativas a las actividades.
 - b. b. incorporando en el docente una actitud respectiva a las críticas de sus alumnos sobre las actividades de aprendizaje. Así, si los estudiantes contemplan la situación de aprendizaje como modificable, pueden esforzarse en llevar a cabo las acciones para modificarla y tener más control sobre la misma.
10. Otro elemento clave como sugerencia para el docente es la motivación del alumno para estudiar y para querer y desear estar en clases. El rendimiento escolar tiene un contenido tanto cognitivo como afectivo y que los maestros influyen en los estudiantes no sólo por la información que ofrecen sino también por las relaciones que establecen con ellos. Sin embargo, el aspecto afectivo tiene un gran peso para el logro de los aprendizajes, y esto se debe a que cuando el estudiante se siente motivado por el docente, siente mayor confianza en sí mismo, optimiza sus capacidades al máximo y así logra mejores y mayores aprendizajes. (Nieto y Nieto, 1997).
11. En un estudio realizado por estos autores, encontraron que los materiales didácticos son uno de los medios adecuados para mantener

despierto el interés de los estudiantes en las clases, elevando así el nivel de motivación, logrando obtener una mejor enseñanza y reduciendo el aburrimiento. Sin embargo, agregan, los profesores no utilizan el material didáctico por falta de creatividad, de tiempo, de recursos materiales, por desinterés por el desarrollo e impartición de clase y falta de planeación. Todos estos elementos fueron encontrados en la aplicación de una encuesta a alumnos y profesores de nivel medio superior en Veracruz.

12. Con respecto a la planeación educativa, se plantean Cruz y Dajes (1994), que ella aumenta la eficiencia de la enseñanza, ya que a través de esta se evitan improvisaciones que confunden al educando, posibilita la coordinación entre diferentes disciplinas para alcanzar una enseñanza integrada, también propicia que los estudiantes pongan mayor atención a los aspectos esenciales de la materia. Se observa una relación entre planeación docente y la motivación de los estudiantes por aprender, ya que con el buen manejo de procedimientos y mecanismos dinámicos ajustados a la tecnología educativa se logra motivar a los estudiantes promoviendo su participación en clase.

CONCLUSIONES

1. El aburrimiento es una emoción, un sentimiento y un afecto que se expande por toda la vida del sujeto y lo lleva a una condición de enfado, odio, aversión, molestia, pesadumbre, etcétera.
2. El aburrimiento es un sentimiento, pero también es positivo.
3. El aburrimiento es la expresión de desactivación completa del ser.
4. El aburrimiento puede relacionarse con la ausencia de estímulos relevantes o con la pérdida del objeto de nuestros deseos.
5. El aburrimiento posee componentes cognitivos, afectivos, fisiológicos, expresivos y motivacionales.

6. El aburrimiento se puede instalar en la persona misma, en los efectos que producen las acciones de esa persona, o en el exterior de la persona, en su entorno.
7. El aburrimiento implica a la persona integral.,
8. El aburrimiento puede ser circunstancial o crónico; se da por objetos o situaciones que acontecen fuera de la persona, al estar dentro de las situaciones y en la persona misma.
9. El aburrimiento tiene implicaciones muy importantes en el aprendizaje y la enseñanza, además que impacta en el proceso formativo de la persona.
- 10.El aburrimiento provoca diferencias, conflictos y relaciones negativas entre profesor y alumno.
- 11.El aburrimiento puede enfrentarse desde la misma persona que lo experimenta, o desde la acción del docente, quien consciente de su vocación y compromiso, se renueva para adaptarse a la condición del alumno y así llevarlo a los niveles de desarrollo y aprendizaje deseados.
- 12.El aburrimiento nos enseña que la vida es dinámica, flexible, adaptativa, cambiante y transformadora.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Abbagnano, Nicola (2012). Diccionario de Filosofía. México: FCE.
2. Camarillo Guerrero, Marisol (2014). Impacto de una estrategia basada en la inteligencia emocional sobre la autorregulación del aburrimiento experimentado por estudiantes de primero de secundaria en la clase de matemáticas de una institución educativa privada. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Escuela de Graduados en Educación. Tesis de Maestría., México, San Luis Potosí: TECM.
3. Heidegger(2002). ¿Qué es la metafísica?. Chile: Universidad de Chile.
4. Heller, Agnes. (2004). Teoría de los sentimientos. México: Ediciones Coyoacán.

5. Iglesias Soilán, Manuel (2020). La enseñanza universitaria: el aburrimiento en las aulas. *Publicaciones*, 50(3), 93-108. doi: 10.30827/publicaciones.v50i3.15160.
6. Iglesias Soilán, Manuel (2020). La enseñanza universitaria: el aburrimiento en las aulas. *Publicaciones*, 50(3), 93-108. doi: 10.30827/publicaciones.v50i3.15160
7. López Aguilar, Norma Graciela y Sánchez Dorantes Ludivina (2010). El aburrimiento en clases. *Procesos psicológicos y sociales*, vol. 6, año 2010, no. 1 y 2. ISSN 1870-5618.
8. Marina, José Antonio (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
9. Marina, José Antonio y López Penas, Marisa (1999). *Diccionario de los sentimientos*. México: Anagrama.
10. Sánchez Rojo, Alberto. (2016). El aburrimiento como competencia: educación para un mundo sobreestimulado. en *Teor. Educ.* 28, 2- 2016, pp. 93-112. Ediciones Universidad de Salamanca.
11. Sánchez Rosas, Javier (2019). *Aburrimiento: función, causas y estrategias de intervención*, *La ciencia de enseñar. Aportes desde la psicología cognitiva a la educación*. Santiago Vernucci y Eliana Zamora (compiladores). Mar de la Plata: Universidad Nacional de Mar de la Plata.
12. Torales, Julio y Barrios, Iván (2017). El aburrimiento en estudiantes universitarios. *Fundación Educación Médica* 2017, 20(4): 207. Asunción Paraguay.

