

# Aburrimiento y ocio: De lo desagradable a lo agradable

---

## Boredom and Leisure: From the Unpleasantness to the Pleasantness

Efraín Gayosso Cabello  
Universidad Nacional Autónoma de México, México  
efrain.gayosso@gmail.com

Gustavo Adolfo Maldonado Martínez  
Universidad Autónoma de Chihuahua, México  
gustavo.maldonado4724@gmail.com

Fecha de recepción: 29/01/2022 • Fecha de aceptación: 17/07/2022

### *Resumen*

Recientemente, en filosofía, aquello que ha sido atractivo respecto al aburrimiento han sido los efectos negativos que puede haber en las personas que lo experimentan. En este artículo, contrario a esta perspectiva, nos ocupamos de qué es el aburrimiento y si puede haber efectos positivos. Como punto de partida, consideramos que el aburrimiento es una experiencia afectiva *desagradable*. Dada esta característica del aburrimiento, esta experiencia afectiva motiva al sujeto que la experimenta a buscar maneras para mitigarla. Después de esta caracterización del aburrimiento, argumentamos que no solamente motiva a realizar actividades negativas para mitigarlo, sino también a actividades positivas. Una de estas actividades positivas es el ocio. Respecto al ocio desarrollamos la idea de que es una actividad que promueve experiencias afectivas agradables y es un buen candidato para

### *Abstract*

Recently, in philosophy, what has been attractive about boredom has been the negative effects it can have on the people who experience it. In this article, contrary to this perspective, we deal with what boredom is and if there can be positive effects. As a starting point, we consider boredom to be an *unpleasant* affective experience. Given this characteristic of boredom, this affective experience motivates the subject who experiences it to look for ways to eliminate it. After this characterization of boredom, we argue that it not only motivates negative activities to eliminate it, but also positive activities. One of these positive activities is leisure. Regarding leisure, we developed the idea that it is an activity that promotes pleasant affective experiences and is a good candidate for mitigating boredom, since it allows the transition from an unpleasant affective experience

mitigar el aburrimiento, ya que permite el paso de una experiencia afectiva desagradable a otras agradables. Contrario a lo que normalmente se piensa sobre el ocio como una actividad nociva, en este artículo pretendemos mostrar que esta es una actividad positiva para quien la realiza. La manera en la que el ocio es benéfico es que puede contribuir al cultivo de ciertas virtudes y, de esta manera, al florecimiento de las personas.

*Palabras clave: Entretenimiento, experiencias afectivas, teorías de lo desagradable, virtudes.*

to other pleasant ones. Contrary to what is normally thought about leisure as a harmful activity, in this article we intend to show that this is a positive activity for those who carry it out. The way in which leisure is beneficial is that it can contribute to the cultivation of certain virtues and, in this way, to the flourishing of people.

*Keywords: Affective experiences, amusement, theories of unpleasantness, virtues.*

---

## *Introducción*

El aburrimiento ha sido poco tratado en filosofía. De acuerdo con C. Calhoun (2011), “la perspectiva dominante en filosofía y en psicología ha sido que el aburrimiento es un problema poco atractivo, y lo más interesante es lo que se hace cuando se está aburrido” (269).<sup>1</sup> Además, agrega que en general, bajo esta perspectiva, el aburrimiento es un problema, ya que lleva a las personas aburridas a tener malos hábitos como, por ejemplo, las apuestas, el abuso de la bebida y las drogas, comer en exceso, cometer delitos, abandonar la escuela, desempeñarse de manera deficiente en el trabajo y generar conflictos sociales (269-270). A diferencia de esta perspectiva, en este artículo plantaremos que el aburrimiento no solo motiva a buscar malos hábitos para mitigarlo. Como se verá más adelante, una manera de mitigar el aburrimiento, y que puede estar constituida por buenos hábitos, es el ocio.

Cabe destacar que este artículo tiene un carácter filosófico. Además de discutir cómo comprender el concepto de “aburrimiento” a partir de su característica de lo desagradable y las repercusiones que tiene en el ocio entendido como una experiencia agradable, también apuntaremos hacia una ética de las virtudes. Lo anterior es posible, ya que, como se desarrollará en la segunda sección, el ocio puede propiciar el cultivo de virtudes al estar constituido por buenos hábitos. De esta manera, esperamos que este artículo sea útil para investigaciones filosóficas futuras acerca de las virtudes y el ocio, así como a las discusiones sobre cómo comprender el aburrimiento.

En este artículo procederemos de la siguiente manera: primero caracterizaremos el aburrimiento como una experiencia afectiva desagradable y, como tal, que involucra un deseo de dejar de

<sup>1</sup> Las traducciones son de nuestra autoría, a menos que se cite una traducción publicada en castellano.

experimentarla. Al tener este deseo se tiene una motivación a buscar maneras de satisfacerlo, ya sea a través de prácticas nocivas como las mencionadas anteriormente o de prácticas que pueden conllevar buenos hábitos, como el ocio. Así, en la segunda parte exploraremos de qué manera el ocio mitiga el aburrimiento y lleva al cultivo de buenos hábitos. Al final, esperamos que se pueda ver con claridad la relación entre el ocio y el aburrimiento, y que el ocio es una respuesta adecuada al aburrimiento en cuanto que es benéfico para las personas, al permitir el cultivo de virtudes.

### *Una caracterización del aburrimiento*

Es importante destacar que el aburrimiento está presente en varios aspectos de la vida humana y muchas veces es ineludible tener esta experiencia. La gran mayoría, si no es que todos, hemos sentido alguna vez aburrimiento. Las situaciones en las que uno puede sentirse aburrido son de distinta índole. Por lo general, se piensa que una situación aburrida es aquella en la que uno se ve obligado a hacerla o una actividad que es muy repetitiva. No obstante, también uno se puede aburrir en situaciones que generalmente disfruta o que ha elegido hacer. Por ejemplo, una persona que disfruta, le gusta mucho y ha elegido ver la saga completa del *Señor de los Anillos*, puede aburrirse después de la mitad de la segunda película.

Así, cabe preguntarse por qué nos aburrimos y qué lecciones podemos obtener de esta experiencia, y no simplemente verla como algo que se tiene que evitar. Generalmente, la caracterización que se le ha dado al aburrimiento es de una experiencia que surge por la falta de sentido, es decir, surge a partir de una actividad que ha perdido valor para el sujeto y ya no es parte de su interés (Heidegger, 2007; Svendsen, 2006). Esto puede ser cierto, pero como veremos más adelante, ésta es solo una causa del aburrimiento y no, como se suele pensar, un elemento que es parte del aburrimiento. Hay situaciones en las que se pueden realizar actividades que tienen un sentido para el sujeto y, sin embargo, sentirse aburrido. La persona que se aburre en el maratón de su saga de películas favoritas, no se

aburre porque no tenga sentido esa actividad, sino que hay un desgaste en la actividad y esto causa una experiencia desagradable para la persona. Vayamos por partes y veamos con más detalle en qué consiste el aburrimiento.

Empezaremos dando una perspectiva del concepto desde la tradición alemana,<sup>2</sup> y después diremos cómo entendemos el aburrimiento tomando distancia de esta tradición. De acuerdo con Rüdiger Safranski (2011: 183), el aburrimiento surge como el gran tema de la modernidad con los románticos.<sup>3</sup> Por ejemplo, Ludwig Tieck, en su *William Lovell* (2002), dice:

Sin duda el aburrimiento es el tormento del infierno, pues hasta ahora no he conocido otro mayor; los dolores del cuerpo y del alma ocupan el espíritu; el infeliz se sacude el tiempo con quejas y, bajo la multitud de ideas que le asaltan, las horas vuelan con rapidez e inadvertidamente [...] dime una pena que equivalga a este cáncer, que poco a poco devora el tiempo (citado por Safranski, 2011: 183).

De acuerdo con lo anterior, el aburrimiento es una experiencia de lo más desagradable, equivalente a un tormento infernal. Sin embargo, también se puede apreciar que tiene una estrecha relación con el tiempo. De ahí que el aburrimiento poco a poco devore al tiempo. Así, no es extraño que autores como Heidegger y Svendsen se hayan centrado en que el aburrimiento es un tiempo sin sentido o carente de valor, y poco se hayan centrado en por qué es una experiencia desagradable.

Tanto para Heidegger (2007) como para Svendsen (2006) el aburrimiento está relacionado con la experiencia del paso del tiempo. Para este último, el aburrimiento “está ligado a un modo de pasar

2 Tomamos como punto de partida la tradición alemana porque en esta tradición se le ha prestado mayor atención al aburrimiento desde un punto de vista filosófico.

3 Cabe mencionar que Safranski, en su análisis, solamente se enfoca en el romanticismo alemán. Además, como tal, este movimiento tuvo una fuerte influencia no solo en las letras alemanas; también influyó de manera importante en otras áreas más allá de la literatura, como es el caso de la filosofía.

el tiempo, en el que el tiempo mismo no es un horizonte de posibilidades, sino algo que debemos pasar” (2006: 29). Por otro lado, para Heidegger, el aburrimiento muestra “una *relación con el tiempo*, un modo como estamos respecto al tiempo, un sentimiento del tiempo” (2007: 114; énfasis en el original). Aquí cabe destacar que esta manera de ver el aburrimiento en relación con el tiempo tiene que ver con el significado que se le da en alemán al término para referirse a esta experiencia. En alemán, el aburrimiento se define como un pasar del tiempo largamente.<sup>4</sup>

Por otro lado, Heidegger (2007) también caracteriza el aburrimiento como un atributo de los objetos. De acuerdo con este autor, “aburrido: con ello queremos decir pesado, monótono; no estimula, no excita, no aporta nada, no tiene nada que decirnos, no nos incumbe [...] el carácter de «aburrido», por tanto, *pertenece al objeto* y al mismo tiempo *se refiere al sujeto*” (118; énfasis en el original). De esta manera, el aburrimiento no es un atributo del objeto en sí mismo, sino que el sujeto atribuye la propiedad de “aburrido” a algo. Así, para una persona puede ser aburrido un partido de fútbol, mientras que para otra no. A partir de este ejemplo se puede ver cómo el aburrimiento puede ser un atributo de los objetos, pero solo de manera extrínseca.

Svendsen (2006), por su lado, no caracteriza el aburrimiento como un atributo de los objetos que el sujeto les otorga. Para este autor, el aburrimiento “no es el tiempo mismo, ni las cosas mismas, sino la situación en la que se incluyen” (152). Así, de acuerdo con Svendsen, el aburrimiento no es una propiedad de los objetos ni simplemente es experiencia del tiempo, sino que es algo que surge de las situaciones.

En la definición de Svendsen se puede ver que la caracterización del aburrimiento es relacional, es decir, el aburrimiento surge de la relación del tiempo y el sujeto con un objeto en una situación dada. Sin embargo, si bien el aburrimiento puede ser una experiencia que surge de la relación del tiempo de un sujeto con un objeto en una situación, esto no explica qué es la experiencia de aburrimiento en

4 La palabra que se utiliza en alemán para «aburrimiento» es «*Langeweile*».

sí. Lo desarrollado por Heidegger y Svendsen explica por qué surge el aburrimiento, es decir, se enfocan en aquello que causa al aburrimiento.

Por otro lado, para Kant (2004) el aburrimiento tiene que ver con el vacío y el desgaste. Así, de acuerdo con él, el aburrimiento es el “sentir repugnancia de la propia existencia, por tener vacío de sensaciones el espíritu, que tiende incesantemente a procurárselas” (56). Por otro lado, en otro pasaje de la *Antropología* (2004) menciona que el aburrimiento surge del *desgaste* “que nos hace cada vez menos capaces de seguir gozando” (163).

Para evitar la experiencia del aburrimiento, según Kant (2004), debe haber moderación en el deleite, “pues el estar saciado produce aquel repugnante estado [el aburrimiento] que convierte para el hombre estragado la vida misma en una carga” (164). Con Kant se puede ver que el aburrimiento no sólo surge de la falta de sentido o de la relación del sujeto con el tiempo como un momento largo. Tampoco es una característica intrínseca de los objetos. Bajo la perspectiva kantiana el aburrimiento surge, por un lado, del “vacío de sensaciones en el ánimo”, es decir, como se dice coloquialmente, de aquello que no nos “emociona”; y, por otro lado, también surge del desgaste o de la repetición de las distintas experiencias. De ahí que para evitar el aburrimiento sea necesaria la moderación en el deleite.

Por ejemplo, lo anterior se puede ver si imaginamos una vida que no tiene fin. B. Williams (2013) en “El caso Makropulos” plantea el caso de Elina Makropulos,<sup>5</sup> una mujer que ha tomado un elixir de la vida que le ha dado la inmortalidad. La vida de Elina “ha alcanzado un estado de *tedio*, indiferencia y frialdad. Todo carece de alegría: «al final todo es lo mismo», dice, «cantar que callar» (114; énfasis nuestro). Así, una vida como la de Makropulos está constituida por la repetición y el desgaste que son causa de aburrimiento y de ahí que sea una vida que ha alcanzado un estado de tedio, indiferencia y frialdad.

5 Elina Makropulos es un personaje de la obra de teatro *El caso Makropulos* escrita por K. Čapek y posteriormente hecha ópera por L. Janáček (Uribarri & Anaya, 2011).

Sin embargo, lo anterior solamente se enfoca en ciertos elementos del aburrimiento, a saber, la repetición de algo y el desgaste de aquello que solíamos disfrutar. Aún está pendiente responder por qué el aburrimiento es una experiencia desagradable, aunque ya tenemos algunas pistas: no nos gusta realizar algo que implique repetición y a la larga tener más de lo mismo; buscamos actividades que nos estimulen.

Para contestar por qué el aburrimiento es desagradable se puede apelar a diferentes criterios. Un criterio al que se suele apelar cuando se habla de una experiencia afectiva desagradable es la intensidad con que se siente la experiencia. Se suele pensar que, a mayor intensidad, más desagradable es la experiencia, mientras que, a menor intensidad, menos desagradable es. Incluso, en dosis mínimas de intensidad, se tiende a pensar que la experiencia no es del todo desagradable. No obstante, esta manera de definir lo desagradable de una experiencia afectiva no es adecuada.

Pensemos el caso del aburrimiento. Por lo general, el aburrimiento es una experiencia afectiva que no se siente intensamente. Por ejemplo, una tarde de domingo José se encuentra sin hacer nada y cualquier actividad que piensa que podría hacer la encuentra fútil y desiste de hacerla. Está aburrido y esto es desagradable para él. Sin embargo, José no siente ninguna emoción u otro estado afectivo particularmente intenso. Así, en esta persona no hay estados afectivos intensos como los que se sienten cuando un día antes de un viaje no se puede dormir por la ansiedad que el viaje causa o el miedo que se siente cuando una persona sospechosa se sube al transporte público.

Si no es la intensidad de la experiencia afectiva ¿cómo se puede establecer que una experiencia afectiva como el aburrimiento es desagradable? Para responder a esta pregunta hay distintas teorías que tratan de responder qué es lo desagradable. Dentro de estas teorías se pueden encontrar al menos dos posturas que abarcan a cada teoría particular. Por un lado, están las teorías *internistas* y por el otro las teorías *externistas*.

Esta manera de clasificar a las teorías apela a cuál es el componente que, según la teoría, hace que una experiencia sea desagradable. Por un lado, las teorías internistas apelan a un componente

interno o inherente de las experiencias. Por otro lado, las teorías externistas apelan a un componente externo que, por lo regular, es una actitud como una creencia o un deseo. No obstante, otra manera de clasificar a las teorías es apelando a la estructura de las experiencias desagradables. Así, por un lado, están las teorías del *contenido* que argumentan que, dependiendo la teoría, una experiencia desagradable está constituida por un *feeling*, un tono hedónico, una evaluación o tienen contenido imperativo. Por el otro lado, están las teorías del deseo que argumentan que una experiencia desagradable no tiene un contenido intrínseco en específico, sino que más bien la experiencia desagradable está constituida por una experiencia afectiva y un deseo de que esta experiencia desaparezca.<sup>6</sup>

Ahora bien, para decir que una experiencia es desagradable, las teorías internistas apelan a un componente interno de las experiencias afectivas. Dependiendo de cuál sea ese componente será el tipo de teoría. Así, por un lado, está la teoría del *feeling*<sup>7</sup> distintivo (Bramble, 2013), y por el otro, la teoría del tono hedónico (Crisp, 2006; Kagan, 1992; Sapién, 2020).

La primera teoría afirma que “una experiencia para ser agradable (o desagradable) lo es sólo porque implica o contiene un tipo distintivo de *feeling*, el cual podríamos llamar «el *feeling* de placer en sí mismo», o simplemente «el *feeling* placentero» (o, en el caso

6 Para ver más sobre la distinción: Sapién, (2020: 806).

7 Aquí optamos por dejar el término “*feeling*” sin traducir ya que traducirlo por “sentimiento” o “sensación” no sería adecuado. El término “*feeling*” se refiere a cómo se sienten las experiencias afectivas, es decir, lo que es distintivo de cada experiencia apelando a cómo se sienten. En cambio, de acuerdo con el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, “sentimiento” en español se refiere a “un estado del ánimo” que puede tener connotaciones cognitivas. Por ejemplo, “se dejó llevar por sus sentimientos” o cuando se habla de una “educación sentimental”. “Sensación” tampoco es adecuado porque este término se refiere a cambios fisiológicos o sensaciones que se tienen a partir de los sentidos, lo cual no siempre es así en las experiencias afectivas. Aunque es cierto que la mayoría de las experiencias afectivas están acompañadas por cambios fisiológicos, el cambio no es suficiente para distinguirlas entre sí. Por ejemplo, el miedo y la ira pueden tener los mismos cambios corporales y, sin embargo, sentirse diferente. De ahí que, por ejemplo, sea difícil para la neurofisiología definir qué es un estado afectivo sin auxiliarse de otras disciplinas como la psicología o la filosofía. Para ver más de esta discusión: Damasio, (2010); Deonna & Teroni (2012); Hansberg (1996); Prinz (2004); Tappolet (2016).

de experiencias desagradables, «el *feeling* desagradable»” (Bramble, 2013: 202). Así, para esta teoría la experiencia desagradable y el *feeling* desagradable son idénticos. De acuerdo con esta teoría, lo que hace que una experiencia sea desagradable es precisamente el *feeling* desagradable que constituye a la experiencia. De este modo, el *feeling* distintivo es común a todas las experiencias desagradables, y esto permite que, por ejemplo, se pueda reconocer como desagradables al aburrimiento y al miedo, ya que de acuerdo con esta teoría tanto el aburrimiento y el miedo tienen ese *feeling* desagradable distintivo.

Sin embargo, esta teoría enfrenta serios problemas. El problema más importante que enfrenta es que no todas las experiencias desagradables se sienten igual. Este problema es mejor conocido como el problema de la heterogeneidad (Brady, 2018a: 34-35; Sapién, 2020: 808). Si bien se pueden reconocer como desagradables tanto el aburrimiento como el miedo, estas experiencias se sienten de manera completamente distintas, es decir, no hay un *feeling* distintivo que ambas experiencias compartan. El miedo y el aburrimiento son experiencias que se sienten de manera distinta, y lo único que tienen en común es que ambas son desagradables. No obstante, si se sienten de manera distinta, entonces lo que hace que sean experiencias desagradables no es un *feeling* distintivo sino otro componente.

Una alternativa a la teoría del *feeling* distintivo es la teoría del *tono hedonista*. Para esta teoría, lo desagradable no se define en términos de un *feeling* distintivo, ya que las experiencias desagradables se sienten de manera distinta. Para salir del problema de la heterogeneidad, esta teoría propone que lo desagradable es una dimensión como, por ejemplo, el volumen de los sonidos. De acuerdo con S. Kagan (1992) el volumen es

una dimensión a través de la cual los sonidos pueden variar. Éste es un aspecto de los sonidos con respecto a cómo se pueden clasificar. El reconocimiento de las diferencias cualitativas entre los sonidos de una sinfonía, la lluvia que cae y el canto de un pájaro no hace nada para cuestionar nuestra capacidad de identificar una sola dimensión —el volumen— con respecto a la cual se pueden clasificar estos y otros sonidos (172).

Así, análogo al volumen, lo desagradable es una dimensión en la cual las experiencias desagradables pueden variar. De este modo, el

volumen es un elemento intrínseco a todas las experiencias de sonido, incluso si estas experiencias tienen diferentes cualidades auditivas [...]. Del mismo modo, lo desagradable es un elemento intrínseco a todas las experiencias desagradables, incluso si éstas son extremadamente diversas al nivel de la cualidad sensitiva (Brady, 2018a: 41-42).

La teoría evita el problema de la heterogeneidad, al decir que lo desagradable es una dimensión intrínseca de las experiencias afectivas que es análoga al volumen en las experiencias auditivas. Sin embargo, otra objeción surge para la teoría. A continuación, veamos esta objeción.

El volumen es una cualidad intrínseca del sonido, así como, por ejemplo, el rojo es una cualidad distintiva en el rojo coral y el rojo cereza (Brady, 2018a: 42; Crisp, 2006: 104). De este modo, el volumen es una cualidad distintiva de los sonidos, así como el rojo lo es para distintos tonos de rojo. Sin embargo, tanto el volumen como el rojo son dimensiones bien identificadas en las cuales se pueden clasificar los sonidos o los diferentes tonos de rojo. Sin embargo, en las experiencias desagradables hay distintas dimensiones. La experiencia del dolor muscular es muy diferente a la experiencia del frío, y la experiencia de miedo es muy diferente de las experiencias de sufrimiento físico; a la vez que la experiencia de aburrimiento es diferente, por ejemplo, a la de ansiedad. Así, estas experiencias a pesar de identificarse como desagradables, no se dan en una misma dimensión como los sonidos en el volumen o los tonos de rojo en el color rojo.

Las teorías externistas tratan de evitar los problemas que las teorías internistas tienen. Principalmente tratan de evitar *el problema de la heterogeneidad*. Para evitar este problema y reconocer la diversidad de las experiencias afectivas, estas teorías proponen que para explicar lo desagradable de estas experiencias no se tiene que apelar a algún componente intrínseco interno de las experiencias. Lo que

proponen estas teorías es apelar a un componente externo que, por lo general, es una actitud como los deseos o las creencias. Así, dependiendo de la actitud que se proponga será el tipo de teoría.

Dentro de las teorías externistas se pueden identificar al menos tres perspectivas principales: la evaluativista, la imperativista y la del deseo. Cada una de estas teorías tienen virtudes y también problemas. A continuación, trataremos de explicar cada teoría tomando como modelo el aburrimiento. Al final esperamos que sea claro en qué sentido el aburrimiento es una experiencia afectiva *desagradable*.

Las teorías imperativistas argumentan que un estado afectivo es agradable, o desagradable, porque está constituido por un contenido imperativo, es decir, por órdenes para evitar a los estados desagradables u órdenes para buscar aquellos que son agradables. Estas teorías principalmente se han enfocado en el dolor y en los procesos homeostáticos involucrados cuando los organismos sienten dolor (Klein, 2015). De acuerdo con estas teorías, el dolor consiste en órdenes que motivan a los organismos a evitar o eliminar situaciones que les causan dolor.

No obstante, recientemente Barlassina y Hayward (2019) han desarrollado una teoría imperativista que no solo se enfoca en el dolor, sino que su teoría está enfocada más ampliamente en qué hace que un estado afectivo sea desagradable. De acuerdo con ellos, las teorías como las de Klein (2015) no explican por qué un estado es desagradable, y solo se limitan a señalar a qué objetos se dirigen los estados desagradables. Por ejemplo, de acuerdo con Klein, el dolor se dirige a evitar o eliminar las situaciones que causan dolor.

A diferencia de una teoría como la de Klein, la teoría de Barlassina y Hayward (*Reflexive Imperativism Theory*) propone

que una experiencia A se siente placentera en virtud de estar (al menos en parte) constituida por una orden con contenido imperativo reflexivo (1), mientras que una experiencia D se siente desagradable en virtud de estar (al menos en parte) constituida por una orden con contenido imperativo reflexivo (2):

¡Más de A!

¡Menos de D! (2019: 1014).

De acuerdo con esta teoría, el aburrimiento sería una experiencia desagradable porque está constituida (al menos en parte) por una orden que dice “¡menos aburrimiento!”. Sin embargo, esta teoría enfrenta el problema de que difícilmente puede dar cuenta del contenido imperativo de los estados afectivos cuando se apela al nivel del mundo natural. Este es un problema para la teoría, porque intenta dar cuenta de la estructura de los estados afectivos desagradables en ese nivel, y pretende que el contenido imperativo pueda ser probado empíricamente (Barlassina & Hayward, 2019: 1036).

A diferencia de la teoría imperativista, la teoría evaluativista argumenta que un estado afectivo es desagradable cuando se tiene una evaluación de que ese estado es malo para uno. De acuerdo con D. Bain (2019),<sup>8</sup> una experiencia desagradable consiste en que “(1) estés experimentando una experiencia introspectiva de dolor que represente daño corporal. (2) Que tu dolor sea desagradable consiste en su representación adicional del daño como malo para ti” (464). Aunque Bain piensa su teoría para experiencias de dolor, ésta se puede extender a otras experiencias desagradables. De esta manera, en el caso del aburrimiento, este es desagradable porque es representado como malo para uno, es decir, hay una evaluación negativa respecto al aburrimiento experimentado. De este modo, por ejemplo, un niño que se aburre en clase tiene la representación de su experiencia como mala para él y, por consiguiente, el aburrimiento que tiene es desagradable para él.

Sin embargo, esta teoría enfrenta algunos problemas. Al menos se pueden identificar dos: el problema normativo y el problema de autoeliminación. El primer problema tiene que ver con que, si la creencia de que algo es malo para el sujeto es suficiente o no para que esa experiencia sea de hecho mala. Parece ser que no es suficiente con tener la creencia, ya que, si fuera el caso, entonces lo que es malo no son las malas noticias en sí, sino el mensajero que las da. De este modo, tomar analgésicos sería irracional. Lo que se estaría atacando con los analgésicos no sería al dolor mismo, sino al portador

8 Otras teorías evaluativistas se pueden ver en: Helm (2002); Cutter & Tye (2011).

de las noticias de dolor. Sin embargo, no es irracional tomar analgésicos y, por lo tanto, la teoría evaluativista está equivocada.<sup>9</sup>

Una manera para responder a la objeción es argumentar que el dolor no sólo es malo para el sujeto, sino que es malo en sí. De esta manera se evita el problema del mensajero, ya que al tomar analgésicos no se ataca al mensajero, sino que se toman para disminuir lo desagradable del dolor. Se toman analgésicos para disminuir lo desagradable del dolor porque esta experiencia es mala en sí y no es mala por las noticias que porta el mensajero. Así, no es irracional tomar analgésicos, porque de hecho sí se ataca a lo desagradable del dolor en lugar de al mensajero (Bain, 2019).

A pesar de que la teoría evaluativista logra responder al problema del mensajero, enfrenta otro problema. El problema que enfrenta tiene que ver con la motivación para eliminar estados afectivos desagradables y la creencia de que estos estados son malos. La objeción se basa en que no es suficiente creer que algo es malo para tener la motivación para eliminarlo (Aydede & Fulkerson, 2019: 42). Cabe destacar que la motivación es un componente relevante para la teoría, ya que, para ésta, cada vez que alguien experimenta un estado desagradable, el sujeto tiene la motivación para eliminar dicho estado.

El punto principal de la objeción es que esta teoría falla al explicar cómo, de un estado de primer orden (por ejemplo, el aburrimiento), se sigue un estado de segundo orden (la motivación para eliminar el aburrimiento).<sup>10</sup> Esta objeción surge porque, por ejemplo, una persona aburrida de la vida en general, a pesar de creer que estar aburrida es desagradable y ese estado es malo para ella, no necesariamente está motivada a eliminar su aburrimiento, porque puede creer que nada tiene sentido y cualquier cosa que haga no eliminará a su aburrimiento. Para esta persona la vida en sí misma es aburrida. De este modo, la teoría evaluativista no nos dice por qué el aburrimiento es desagradable y malo para el sujeto, ya que a

9 Para más sobre esta objeción a la teoría evaluativista ver: Brady (2015); Jacobson (2013).

10 Para ver más sobre esta objeción: Aydede & Fulkerson (2019: 39-43).

pesar de que uno considere desagradable a su experiencia de aburrimiento, esto no explica por qué de hecho es desagradable. Por otro lado, tampoco explica por qué a veces se está motivado a eliminarla y a veces no. Lo último sobre la motivación es relevante para señalar cómo el aburrimiento puede motivar a buscar experiencias de ocio para mitigarlo.

Una alternativa a la teoría evaluativista es la *teoría del deseo*. Para esta teoría “las sensaciones son desagradables cuando los sujetos *desean* que la sensación cese” (Brady, 2018a: 47; énfasis nuestro). Así, de acuerdo con lo anterior, “una sensación S, que ocurre en el tiempo t, es desagradable si y sólo si el sujeto de S desea, intrínsecamente y *de re*, en t, que S no ocurra en t” (Heathwood, 2007: 41). Por ejemplo, es desagradable para una persona estar aburrida en la fila del banco, ya que desea no estar aburrida.

Esta teoría enfrenta un problema muy serio que se ha conocido como el *Dilema de Eutifrón* (Brady, 2018b). De acuerdo con este problema, si lo desagradable no se puede definir independientemente del deseo, entonces ¿qué hace que una sensación sea desagradable? ¿Es desagradable porque se tiene el deseo de eliminarla? ¿O porque es desagradable se tiene el deseo de eliminarla? La teoría del deseo, como se ha planteado, no puede resolver este dilema.

Para que el dilema no surja, M. Brady propone una nueva versión de la teoría del deseo. De acuerdo con él

lo desagradable es una propiedad, no de una sensación desagradable, sino de la relación entre la sensación y el deseo de que cese, aquí no hay dilema [...]. Dado que en la nueva teoría del deseo es desagradable la experiencia de tener una sensación de desagrado que uno quiere parar, entonces en esta perspectiva es falsa que la sensación es desagradable porque uno desea que cese (Brady, 2018a: 53).

Así, para esta teoría, lo que es desagradable no es la sensación en sí misma sino la experiencia en su conjunto de la sensación de desagrado y el deseo de que esa sensación se deje de sentir. De este modo, para la persona aburrida en la fila del banco, lo desagradable

no es que esté aburrida, sino que lo desagradable es que siente aburrimiento y tiene el deseo de no sentirse aburrida.

Esta manera de definir lo desagradable permite también explicar casos en los que sensaciones típicamente desagradables no lo son para algunas personas, como es el caso del masoquista. En este caso, la persona no desea que cese el dolor por lo que no hay una sensación de desagrado. También esta nueva versión de la teoría del deseo puede explicar cuando una persona encuentra desagradables sensaciones que se consideran típicamente como agradables. Por ejemplo, una persona que sufre de la alegría que siente porque desea no sentirla, ya que, por ejemplo, puede creer que no merece sentir alegría.

Por otro lado, esta teoría también puede dar cuenta cuando un sujeto, a pesar de tener una experiencia desagradable, no tiene la motivación de eliminarla. Por ejemplo, para la persona que está aburrida de la vida, es desagradable estar aburrida porque desea no estarlo, pero a la vez no hace nada para no estar aburrida, ya que cree que nada podrá contra su aburrimiento. Así, a pesar de su deseo, no hace nada para no estar aburrida, ya que su creencia la hace desistir de satisfacer su deseo.

Cabe señalar que la teoría del deseo, tal como la define Brady (2018a; 2018b), se considera un holismo de lo mental, pues los estados mentales no se dan de manera aislada y estos se influyen entre sí. Así, las creencias pueden afectar a los deseos y viceversa, a la vez que estos estados mentales pueden afectar a nuestras emociones y afectos. De igual modo, nuestras experiencias afectivas pueden afectar a nuestras creencias y deseos. Lo anterior también se extiende a otros estados mentales como imaginaciones, percepciones, etc.

A partir de lo anterior, y tomando como punto de partida a la teoría del deseo, podemos definir el aburrimiento como una experiencia afectiva que surge de actividades que implican desgaste y repetición. También puede surgir de un tiempo sin sentido, es decir, de la pérdida de interés o la falta de interés de la actividad que se esté realizando. Como se vio anteriormente, este tiempo sin sentido se puede entender como tiempo que no tiene valor para el sujeto que lo experimenta.

En cuanto a lo desagradable del aburrimiento, podemos decir que el aburrimiento es desagradable cuando tenemos la experiencia afectiva de estar aburridos y el deseo de no estarlo. Cuando una tarde de domingo estamos aburridos, y deseamos no estarlo, tenemos una experiencia desagradable. Al tener una experiencia desagradable que es el conjunto de la sensación de aburrimiento y el deseo de no tener esta sensación, en ocasiones esta experiencia puede motivarnos a buscar maneras de eliminar el aburrimiento, es decir, tratar de satisfacer el deseo de no estar aburridos.

En esta sección hemos planteado por qué surge el aburrimiento. Tratamos de evitar reducir sus causas solo al tiempo sin sentido o a la falta de sentido. Otras causas del aburrimiento pueden ser, por ejemplo, situaciones repetitivas y que desgastan la atención del sujeto. En esta sección también explicamos por qué el aburrimiento puede ser desagradable. Aquí exploramos distintas teorías sobre lo desagradable y tratamos de dar una explicación de la característica de lo desagradable del aburrimiento que no solamente se centre en por qué nos aburrimos.

Al final se explicó que el aburrimiento no es desagradable en sí, ya que no hay una característica intrínseca de lo desagradable de los estados afectivos. El aburrimiento es desagradable cuando la experiencia está constituida por la sensación de aburrimiento y el deseo de no sentir esta sensación.

Muchas veces, aunque no siempre, la experiencia del aburrimiento y el deseo de eliminarlo motiva a buscar maneras para ya no sentirlo. Una de estas maneras puede ser a través del ocio. En la siguiente sección nos concentramos en explicar cómo el aburrimiento puede motivar al ocio y también explicaremos cómo la práctica del ocio puede ser benéfica para los seres humanos. En este sentido, queremos decir que la experiencia del aburrimiento, a pesar de ser desagradable, puede motivar a actividades positivas. Además, sin el componente desagradable del aburrimiento sería difícil que éste nos motive a buscar actividades para mitigarlo, como puede ser el ocio.

Una vía para mitigar el aburrimiento puede ser el ocio. Es importante añadir que el aburrimiento no solo motiva a experiencias de ocio, sino que también puede motivar a otras actividades. No obstante, en lo que sigue solo nos enfocamos en la relación entre ocio y aburrimiento. Lo que vamos a explorar a continuación es cómo la motivación del aburrimiento a la experiencia de ocio puede resultar en el paso de una experiencia desagradable a una agradable.

Podemos decir que sin el aburrimiento no habría motivación para buscar actividades de descanso o distracción que se pueden encontrar en el ocio. Estas actividades son benéficas porque, además de ser agradables, permiten disponer libremente de nuestro tiempo y orientarlo a actividades relativas a nuestros gustos o aficiones. En lo que sigue nos concentraremos en explorar con más detalle el concepto de ocio.

En su raíz griega, *skhole*, ocio significa estar liberado de toda ocupación. Para Aristóteles, “estamos no ociosos para tener ocio” (*EN*, X.7, 1177b, 3-4). Lo anterior se refiere a la liberación de estar ocupado. Esto se puede entender como estar ocupados para luego poder no estarlo, o bien, estar intranquilos para poder estar tranquilos. En este sentido, el ocio puede responder a la intranquilidad que puede ser causada por el aburrimiento por la característica desagradable de éste.

Cabe aclarar que Aristóteles concibe el ocio a partir de la contraposición de este concepto con el trabajo, es decir, para él el ocio es una liberación de ocupaciones y obligaciones. Además, no solo ve el ocio a partir de esta contraposición, sino que también lo ve como la única actividad en la que se puede desarrollar la contemplación. Así, para el estagirita, el ocio es la única actividad “que parece ser amada por sí misma, pues nada se saca de ella excepto la contemplación, mientras que de actividades prácticas obtenemos, más o menos, otras cosas, además de la acción misma. Se cree, también, que la felicidad radica en el ocio” (*EN*, X.7, 1177b, 2-3). Como podemos ver, en Aristóteles el ocio está estrechamente relacionado con la contemplación. Sin embargo, actualmente el concepto de

ocio es más amplio. No solamente se limita a la contemplación, sino también a otras actividades que pueden estar relacionadas con las aficiones, los gustos y otras en las que se pueda encontrar descanso y distracción. Esto último está asociado con la idea de Aristóteles de que la felicidad radica en el ocio.

Es importante considerar qué tiene de especial el ocio en relación con el aburrimiento. El ocio es una cuestión de fines, a diferencia de otras experiencias como el entretenimiento que también pueden ser un vehículo para mitigar el aburrimiento. Por definición, el concepto de ocio se inclina hacia lo *autotélico*, a saber, es valioso por sí mismo y es un fin en sí mismo. Por ejemplo, para Aristóteles:

la naturaleza misma procura no solo el trabajo adecuado sino también estar en capacidad de tener un ocio decoroso, el cual es, para decirlo de nuevo, el principio de todas las cosas. Siendo ambos necesarios, el ocio es, con todo, preferible al trabajo y tiene razón de fin [...] Pero el ocio parece encerrar en sí mismo el placer, la felicidad y la vida bienaventurada (*Pol.*, VIII.1, 1337b, 30-35 – 1338a, 5).

De acuerdo con Aristóteles, la felicidad es el fin valioso en sí mismo y el ocio, al apuntar a la felicidad, puede entenderse en términos *autotélicos*.

De acuerdo con lo anterior, el ocio se presenta como una experiencia que puede brindar beneficios. Para una explicación más detallada de la experiencia de ocio recurrimos a M. Cuenca (2014) que, en *Ocio valioso*, nos presenta la idea de que el “ocio es todo aquello que las personas realizamos de un modo libre y sin una finalidad utilitaria, una acción personal y/o comunitaria que tiene su raíz en la motivación y la voluntad” (84). La esencia del ocio radica en la acción voluntaria desinteresada y libre del individuo sobre aquello en lo que ha de emplear dicho tiempo y en qué ha de desarrollar sus capacidades o enfocar sus experiencias.

Bajo esta interpretación, se puede decir que el ocio es algo valioso, aunque hace falta matizarlo. Un ocio que es valioso contribuye al desarrollo de las capacidades de los individuos.

Cabe mencionar que el ocio puede considerarse como una experiencia que se da en el tiempo y le otorga valor a éste. Así, para Cuenca y Aguilar (2009):

la consciencia del valor del tiempo libre ha permitido que el ocio emerja de los espacios proscritos al lugar sagrado que ocupa hoy. En este apoyo y refuerzo mutuo han salido robustecidos los dos, el ocio y su tiempo. Ello no impide que, a su vez, hayan marcado sus diferencias y colocado a cada cual en un nivel: el tiempo como posibilidad, el ocio como sentido (15).

El valor del tiempo de ocio radica en la libre elección con el fin de satisfacer nuestros gustos e intereses lejos de cualquier obligación. Por ello, el ocio, al alejarse de la obligación, puede estar constituido por experiencias afectivas agradables.

Cuando decimos que el ocio es valioso le adjudicamos tal adjetivo en la medida que nos resulta en algo benéfico e involucra experiencias afectivas agradables. Sin embargo, cabe aclarar que los términos “valor” y “valioso” no son sinónimos. El valor involucra al menos dos valencias: una *negativa* y otra *positiva*. Por otro lado, “valioso” se refiere a la atribución de valor en un sentido positivo. Por ejemplo, Villoro (1997), en el *Poder y el valor*, argumenta que el valor tiene que ver con aquello que responde al interés de cada uno y, en este sentido, aquello que es valioso es lo que responde al propio interés. Así, de acuerdo con este autor,

mi interés por el cine, por ejemplo, rebasa el deseo circunstancial de ver tal o cual película, permanece y se reitera en muchas circunstancias, explica variados comportamientos referentes a ese espectáculo, como leer determinados artículos, discutir y recordar directores, además de frecuentar las salas de proyección. El interés de los campesinos por lograr mejores precios de sus productos no se reduce a la actual cosecha, mueve a acciones sociales variadas en periodos diferentes (1997: 15).

Si nos apegamos a la definición de valor que da Villoro, entonces podemos decir que una situación u objeto puede ser valioso en virtud de que es agradable para los sujetos, ya que al ser agradable puede responder a los intereses propios de cada uno. En este sentido, el ocio, al ser agradable, responde al interés de los sujetos y es valioso; mientras que el aburrimiento puede ser una experiencia que va en contra de su interés por ser desagradable, y de ahí que se pueda considerar como una experiencia no valiosa.

Ahora bien, en lo que sigue nos enfocaremos en distinguir los aspectos del ocio que pueden mitigar el aburrimiento y que además pueden ser benéficos para los sujetos. El ocio, al poder ser benéfico, se puede considerar como “ocio *autotélico*” que es “una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que, partiendo de determinada actitud ante el objeto de la acción, descansa en tres pilares esenciales: elección libre, fin en sí mismo (*autotelismo*) y sensación gratificante” (Cuenca, 2014: 85). De lo anterior resalta el valor de la autonomía y de la libertad del individuo, y que tal experiencia consiste en una *sensación gratificante*, lo cual está en contraposición al aburrimiento que está constituido por sensaciones desagradables.

Dentro de las formas de retribución valiosa del ocio es preciso destacar el cultivo de virtudes. El ocio fomenta virtudes dado que nos puede llevar a ejercer buenos hábitos. Por ejemplo, una persona que en sus ratos libres disfruta de pintar lienzos puede cultivar la virtud de la creatividad<sup>11</sup> dadas las condiciones necesarias para el ejercicio de esta actividad. En este sentido, el ocio no solo es una vía

11 Es preciso notar que dentro de las discusiones sobre virtudes hay posturas contrarias respecto a considerar la creatividad como una virtud. Por ejemplo, para L. Zagzebski (1996: 104) la creatividad es una excelencia natural y, por esta razón, no es una virtud, ya que las virtudes son excelencias adquiridas y no naturales. Por otro lado, para M. Kieran (2019) la creatividad puede considerarse una virtud porque “involucra habilidades, destrezas y juicios de modo que tiende a producir algo nuevo y valioso. Una persona creativa es alguien dispuesta a buscar y realizar actos creativos. Una persona creativa ejemplar (o completamente virtuosa) es alguien que está dispuesta a hacer dichos actos por las razones adecuadas” (168). Aquí consideramos que la creatividad puede ser una virtud por las razones que da Kieran y porque, además, si bien puede ser una excelencia natural, también puede ser cultivada y perfeccionada por el hábito para llegar a ser completamente virtuoso a través del desempeño de actividades de ocio como las mencionadas.

para mitigar el aburrimiento, sino que también puede ser una respuesta virtuosa al aburrimiento. Esta idea está en oposición a la idea que se mencionó al principio de este artículo de que el aburrimiento suele motivar actividades nocivas.

Para aclarar por qué la experiencia de ocio constituye una actividad virtuosa podemos recurrir al concepto de Dumazedier (1964). Para este autor, el ocio es “el contenido del tiempo orientado hacia la realización de la persona como fin último” (28). De esta manera, el ocio se puede contrastar con el mero entretenimiento, que no es considerado como un fin último. A partir de lo anterior, es importante distinguir el ocio del entretenimiento.

De acuerdo con esta concepción, el ocio, independientemente de sus prácticas, presenta determinadas funciones. Así, “el ocio, cualquiera que sea su función, es en primer término, una liberación y un placer. Luego se separa en tres categorías que, en nuestra opinión corresponden a sus tres funciones primordiales de descanso, diversión y desarrollo” (Dumazedier, 1964: 29-30). De las funciones mencionadas nos centraremos en la diversión y el desarrollo, ya que guardan una relación más estrecha con el aburrimiento. El descanso, por su parte, cumple una función netamente de recuperación. Cuando descansamos es para cubrir una necesidad y, al ser cubierta, el descanso cesa y cambiamos de actividad. No obstante, la diversión y el desarrollo responden a la necesidad de llevar a cabo una actividad agradable que puede servir para mitigar el aburrimiento. De esta manera, “a partir de los estudios de Dumazedier el ocio ha sido considerado como fenómeno de liberación, creador y contestatario. Con la función liberadora se ha querido constatar que el ocio nos libera de la fatiga y del *aburrimiento*” (Cuenca, 2009: 70; énfasis nuestro).

Cuando se tiene demasiado tiempo se puede estar aburrido, y si no hay las condiciones que fomenten la práctica de un ocio que cultive virtudes, puede surgir la motivación para realizar actividades nocivas. En contraste, si hay las condiciones<sup>12</sup> para practicar dicho

12 Un ocio que contribuye al cultivo de virtudes depende de las condiciones materiales y sociales del individuo y de su entorno. Tales condiciones se asocian a las opciones que el individuo puede disponer para ocupar su tiempo de ocio. Estas opciones están condicionadas por circunstancias ajenas al individuo como la estructura económica y las

ocio, puede surgir de la experiencia de aburrimiento una motivación para un ocio cercano a lo edificante, que puede ser formativo y propiciar el desarrollo de nuestra realización.

Comúnmente existe el malentendido de que el ocio es una actividad evasiva, ya que se tiende a asociar con la mera diversión. Sin embargo, hay que señalar que no todo ocio que involucre diversión va a estar en detrimento del desarrollo de los individuos. De igual manera, no todo entretenimiento ha de ser nocivo y evasivo, o bien, contrario al florecimiento de los individuos. El entretenimiento por sí mismo es una necesidad que se satisface con la actividad de ocio. De esta manera, también pretende combatir la pesadez y el desgaste que son causa del aburrimiento.

Por otra parte, el ocio puede ser una alternativa al aburrimiento porque puede ser una irrupción de lo repetitivo o de lo continuo. El ocio involucra en gran medida reposo y cambio de la actividad a la no actividad, y también el paso de una actividad desgastante a una gozosa. De esta manera, el ocio puede ser concebido como una alternativa cuando se está aburrido. De ahí que muchas actividades de la industria del ocio, en su aspecto más reconfortante del negocio del tiempo libre, tengan la intención del alejamiento, la relajación, el descanso y prioridades de confort.

El ocio nos dota de la capacidad de disponer de nuestro tiempo con libertad, nos ayuda a reafirmar nuestra capacidad de actuar, es decir, nuestra agencia. En cambio, el aburrimiento disminuye nuestra capacidad de actuar, ya que al tener la experiencia de aburrimiento ésta puede ser tan abrumadora que enfoca nuestra atención en solo pensar en acciones que la eliminen. De esta manera, el aburrimiento puede limitar nuestra agencia al enfocar nuestra atención en lo desagradable que es y solo pensar en maneras para mitigarlo.

condiciones de trabajo. Las condiciones de trabajo, por ejemplo, tienen que permitir que las personas tengan tiempo libre suficiente para su esparcimiento y satisfacer las necesidades básicas para permitir el goce del tiempo de ocio. Por otro lado, también estas opciones se ven afectadas por la voluntad y el gusto del individuo, ya que esto afecta las elecciones que haga respecto a las actividades de ocio. Por consiguiente, si se desarrolla la sabiduría práctica (*phrónesis*), el individuo tendrá la disposición de elegir ciertas actividades de ocio sobre otras actividades que no sean benéficas para él.

En el ocio se recupera la agencia que se pierde en el aburrimiento. “El ocio es un tiempo del que podemos disponer libremente, o en el que podemos ser libres” (Svendsen, 2006: 44). En el ocio es necesario que nuestras acciones sean verdaderamente autónomas en relación con las actividades en las que ocupamos nuestro tiempo libre.

Como hemos visto, el aburrimiento es un estado desagradable y en muchas ocasiones es inevitable. Sin embargo, también es una oportunidad para el ocio. El aburrimiento puede dar la posibilidad de reflexionar sobre cómo se está viviendo, lo cual incide en las decisiones que se toman y las obligaciones que se aceptan para encarar lo que realmente se quiere hacer. En este sentido, a pesar de que el aburrimiento limita nuestra agencia, también puede ser una oportunidad para buscar actividades en las que se nos permita elegir libremente, como es en el caso del ocio.

Por otro lado, el aburrimiento tiene dos tendencias. Una es la parte positiva que nos da pautas para reflexionar y comprendernos mejor a nosotros mismos. En este sentido, por ser desagradable no debe considerarse como negativo del todo, ya que puede tener consecuencias positivas. Además, nos invita a ver a conciencia lo que hay en nuestro interior. Consideramos aquí que el criterio para ello sería estimar qué tanto motiva el aburrimiento para nuestra edificación y realización como seres humanos; y reflexionar sobre si el ocio da oportunidad para lo anterior.

La otra tendencia es que el aburrimiento también puede ser negativo, pero no solamente porque sea desagradable, sino porque nos puede motivar a buscar apresuradamente actividades que pueden resultar autodestructivas. De esta manera, el aburrimiento puede inclinarse más hacia el vicio que hacia la virtud. Por ejemplo, de acuerdo con Elpidorou (2020),

las personas propensas al aburrimiento experimentan déficits de control de impulsos. Si buscan algo que los emocione es más probable que adopten comportamientos riesgosos (por ejemplo, conducción imprudente) y sean más propensos a comer, fumar en exceso, el abuso de drogas y alcohol, y los juegos de azar (48).

Sin embargo, como veremos a continuación, el aburrimiento también puede fomentar actividades de ocio que, además de causar la experiencia de estados afectivos agradables, fomenta el cultivo de virtudes. En consecuencia, el aburrimiento no solamente motiva a buscar actividades viciosas, sino también a buscar aquellas que son virtuosas o promueven el cultivo de virtudes.

Ahora nos enfocaremos en las virtudes, posteriormente desarrollaremos cuál es la relación que tienen con el ocio. La concepción aristotélica<sup>13</sup> propone que las virtudes son rasgos de carácter adquiridos a través del hábito y la educación. De acuerdo con Aristóteles, “nos hacemos constructores construyendo casas, y citaristas tocando la cítara. De un modo semejante, practicando la justicia nos hacemos justos; practicando la moderación, moderados” (*EN*, II.1, 1103a, 31-32). Por un lado, el hábito permite el ejercicio y perfeccionamiento de las virtudes. Por otro lado, la educación orienta sobre cuáles virtudes cultivar, cómo cultivarlas y en qué momento ejercerlas.

El ocio, por su parte, propicia hábitos que contribuyen al cultivo de virtudes. Aristóteles señala el vínculo entre ocio y virtud. De acuerdo con él, “se necesita ocio para el nacimiento de la virtud” (*Pol.*, VII.9, 1329a, 4). Por ejemplo, el hábito de la lectura por placer solamente se puede llevar a cabo cuando se tiene tiempo de ocio. Esta actividad responde a gustos e intereses de cada persona. Además, el hábito de la lectura puede contribuir al cultivo de virtudes como la curiosidad y la empatía.<sup>14</sup> Por consiguiente, el ocio así entendido influye en nuestro desarrollo y florecimiento.

Ahora bien, por otro lado, las virtudes también influyen en el ocio. Las virtudes nos permiten saber cuándo el ocio nos brinda un beneficio o cuándo nos perjudica. Para poder distinguir el daño del

13 Nos apegamos a la concepción aristotélica de virtudes, ya que esta ha sido muy influyente en la tradición sobre las virtudes y la teoría actual está fuertemente influenciada por esta concepción. Sin embargo, se pueden encontrar otros acercamientos a la teoría de las virtudes como el budismo o el confucianismo. Para otros acercamientos a la teoría de virtudes, ver: Snow (2017).

14 El libro *Rethinking Empathy Through Literature* (Hammond & Kim, 2014) contiene una serie de investigaciones desde distintas perspectivas sobre cómo la literatura contribuye al cultivo y desarrollo de la empatía.

beneficio se apela a la sabiduría práctica (*phrónesis*). En este sentido, una persona virtuosa puede distinguir entre el ocio que es benéfico para ella del que es nocivo y así decantarse por aquel que le sea benéfico.

De esta manera, la orientación del aburrimiento hacia la experiencia de ocio resulta en el paso de una experiencia desagradable a una agradable, y de una experiencia que por sí misma no aporta nada a una que puede contribuir al cultivo de virtudes. El aburrimiento forma parte de la condición humana. Existe en nuestras vidas la posibilidad de aburrirnos nuevamente. Por eso es importante recalcar que el ocio no está aquí planteado como una solución absoluta para el aburrimiento, sino como una alternativa que puede contribuir a aprovechar de mejor manera cuando se tiene dicha experiencia afectiva.

### *Conclusiones*

En este artículo hemos analizado cómo se puede entender la experiencia de aburrimiento y su relación con el ocio. Comenzamos dando una caracterización del aburrimiento a partir de distintos factores que lo pueden desencadenar, así como por qué es una experiencia afectiva desagradable. A partir de su caracterización como una experiencia afectiva desagradable, concluimos que el aburrimiento puede motivar a buscar maneras para mitigarlo, ya que al ser desagradable está constituido por un deseo de no sentirse aburridos.

Por lo general se ha pensado que el aburrimiento motiva a realizar actividades nocivas como las apuestas, delitos, el abuso de sustancias, etc. No obstante, en este artículo planteamos que esta experiencia afectiva no solamente motiva a realizar actividades nocivas, sino que también puede motivar a realizar actividades que son constitutivas de la experiencia del ocio. En esta parte planteamos que el ocio a pesar de que a menudo es considerado como una actividad sin valor, puede ser una actividad valiosa que contribuye al desarrollo y florecimiento de los seres humanos a través del cultivo de virtudes. Así, si el ocio puede ser una vía para mitigar el aburrimiento y es valioso, entonces la motivación de buscar actividades de ocio para ya

no estar aburridos resulta en la búsqueda de actividades que pueden ser valiosas para los sujetos.

Finalmente, podemos concluir que a pesar de que el aburrimiento es un estado afectivo desagradable, esto no lo hace del todo negativo, ya que puede motivar a realizar actividades valiosas como el ocio que contribuye al cultivo de virtudes. El aburrimiento es una experiencia humana ineludible, pero contamos con maneras adecuadas para eliminarlo que se alejan de la idea común de que el aburrimiento fomenta el vicio.

### Referencias

- Aristóteles. (1988). *Política*. Traducción de M. García Valdés. Madrid: Gredos.
- (1985). *Ética Nicomáquea*. Traducción de P. Pallí Bonet. Madrid: Gredos.
- Aydede, M., & Fulkerson, M. (2019). "Reasons and Theories of Sensory Affect". En D. Bain, M. Brady, & J. Corns (eds.), *Philosophy of Pain: Unpleasantness, Emotion, and Deviance*. New York: Routledge, pp. 27-59.
- Bain, D. (2019). "Why Take Painkillers?". En *Noûs*, 53(2), pp. 462-490. <https://doi.org/10.1111/nous.12228>.
- Barlassina, L. & Hayward, M. (2019). "More of me! Less of Me! Reflexive Imperativism about Affective Phenomenal Character". En *Mind*, 128(512), pp. 1013-1044. <https://doi.org/10.1093/mind/fzz035>.
- Brady, M. S. (2015). "Feeling Bad and Seeing Bad". En *Dialectica*, 69(3), pp. 403-416. <https://doi.org/10.1111/1746-8361.12110>.
- (2018a). *Suffering and Virtue*. Oxford: Oxford University Press.
- (2018b). "Painfulness, Desire, and the Euthyphro Dilemma". En *American Philosophical Quarterly*, 53(3), pp. 239-250. <https://www.jstor.org/stable/45128618>.
- Bramble, B. (2013). "The Distinctive Feeling Theory of Pleasure". En *Philosophical Studies*, 162(2), pp. 201-217. <https://doi.org/10.1007/s11098-011-9755-9>.
- Calhoun, C. (2011). "Living with Boredom". En *SOPHIA*, 50, pp. 269-279. <https://doi.org/10.1007/s11841-011-0239-3>.
- Crisp, R. (2006). *Reasons and the Good*. Oxford: Oxford University Press.

- Cuenca, M. (2009). *Ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- (2014). *Ocio valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M., & Aguilar, E. (2009). *El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cutter, B., & Tye, M. (2011). "Tracking Representationalism and the Painfulness of Pain". En *Philosophical Issues*, 21, pp. 90-109. <https://www.jstor.org/stable/41329419>.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Pantheon.
- Deonna, J., & Teroni, F. (2012). *The Emotions: A Philosophical Introduction*. En New York: Routledge.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Elpidorou, A. (2020) *Propelled, How Boredom, Frustration, and Anticipation Lead Us to the Good Life*. New York: Oxford University Press.
- Hammond, M. M., & Kim S. J. (2014). *Rethinking Empathy through Literature*. New York: Routledge.
- Hansberg, O. (1996). *La diversidad de las emociones*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Heathwood, C. (2007). "The Reduction of Sensory Pleasure to Desire". En *Philosophical Studies*, 133, pp. 23-44. <https://doi.org/10.1007/s11098-006-9004-9>.
- Heidegger, M. (2007). *Los conceptos fundamentales de la metafísica*. Traducción de J. A. Ciria. Madrid: Alianza.
- Helm, B. (2002). "Felt Evaluations: A Theory of Pleasure and Pain". En *American Philosophical Quarterly*, 39, pp. 13-30. <https://www.jstor.org/stable/20010055>.
- Jacobson, H. (2013). "Killing the Messenger: Representationalism and the Painfulness of Pain". En *Philosophical Quarterly*, 63(252), pp. 509-519. <https://doi.org/10.1111/1467-9213.12029>.
- Kagan, S. (1992). "The Limits of Well-Being". En *Social Philosophy and Policy*, 9(2), pp. 169-189.
- Kant, I. (2004). *Antropología en sentido pragmático*. Traducción de J. Gaos. Madrid: Alianza Editorial.
- Kieran, M. (2019). "Creativity as an Epistemic Virtue". En H. Battaly (Ed.), *The Routledge Handbook of Virtue Epistemology*. New York: Routledge, pp. 167-177.
- Klein, C. (2015). *What the Body Commands: The Imperative Theory of Pain*. Cambridge: MIT Press.
- Prinz, J. (2004). *Gut Reactions*. New York: Oxford University Press.

- Safranski, R. (2011). *Romanticismo: Una odisea del espíritu alemán*. Traducción de R. Gabás Pallás. México: Tusquets.
- Sapién, A. (2020). "The Structure of Unpleasantness". En *Review of Philosophy and Psychology*, 11, pp. 805-830. <https://doi.org/10.1007/s13164-019-00458-5>.
- Snow, N. E. (2017). *The Oxford Handbook of Virtue*. Oxford: Oxford University Press.
- Svendsen, L. (2006). *Filosofía del tedio*. Traducción de C. Montes Cano. Barcelona: Tusquets.
- Tappolet, C. (2016). *Emotions, Values and Agency*. Oxford: Oxford University Press.
- Tieck, L. (2002). *William Lovell*. Berlin: Directmedia.
- Uribarri, G., & Anaya, A. (2011). *El caso Makropulos: Ópera, longevidad y ficción*. Obtenido de Proópera: [https://proopera.org.mx/wp-content/uploads/2020/01/32-%C3%B3pera-justicia-julio-2011\\_compressed.pdf](https://proopera.org.mx/wp-content/uploads/2020/01/32-%C3%B3pera-justicia-julio-2011_compressed.pdf).
- Villoro, L. (1997). *El poder y el valor*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Williams, B. (2013). "El caso Makropulos: reflexiones sobre el tedio de la inmortalidad". En *Problemas del yo*. Traducción de J. M. Holguera, G. Ortiz Millán & L. E. Manríquez. México: UNAM-Instituto de Investigaciones Filosóficas, pp. 113-136.
- Zagzebski, L. (1996). *Virtues of the mind*. New York: Cambridge University Press.