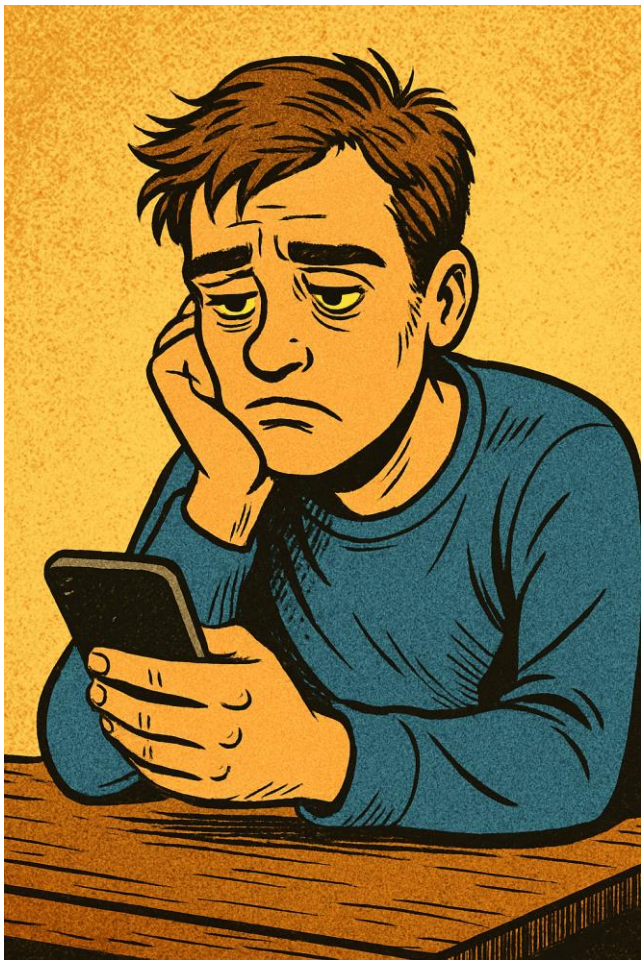
Cuando el silencio incomoda: aburrimiento como nuevo desencadenante de adicciones en jóvenes



Diversas investigaciones han comenzado a señalar un fenómeno cada vez más frecuente: la dificultad de la juventud para tolerar el aburrimiento y la tendencia a la búsqueda constante de estímulos. Estudios recientes coinciden en que el aburrimiento puede actuar como un factor de riesgo para el desarrollo de conductas adictivas.

Matijašević et al. (2025) identifican el aburrimiento como una preocupación pedagógica relevante, especialmente cuando el tiempo libre de los adolescentes carece de estructura y significado. Su estudio, realizado con jóvenes de entre 15 y 17 años, encontró una asociación significativa entre el aburrimiento y diversas conductas de riesgo, como por ejemplo el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas, el

ciberacoso, los trastornos de la alimentación e incluso el robo. La muestra del estudio que declaraba aburrirse con frecuencia tenía entre dos y tres veces más probabilidades de consumir alcohol o sustancias y de implicarse en actividades delictivas. Los autores explican que el aburrimiento, descrito como un "estado aversivo" caracterizado por la falta de sentido y estimulación, suele generar la búsqueda de estímulos externos para aliviar el malestar emocional. Cuando esta necesidad no se satisface mediante actividades significativas, puede conducir a mecanismos de afrontamiento desadaptativos y a una disminución del autocontrol, aumentando la probabilidad de tomar decisiones arriesgadas.

El estudio de Baltaci y Açar (2025) amplía esta comprensión al analizar la relación entre el aburrimiento y la adicción a los vídeos cortos. Los adolescentes que se aburren tienden a experimentar más síntomas depresivos y una mayor búsqueda de sensaciones, lo que incrementa su vulnerabilidad a desarrollar comportamientos adictivos. El estudio se apoya en la teoría de la búsqueda de excitación, es decir, que las personas buscan mantener cierto nivel de estimulación interna y, si disminuye, tienden a involucrarse en actividades más estimulantes. Las plataformas de vídeos cortos, con su ritmo acelerado y recompensas inmediatas, resultan especialmente atractivas bajo estas condiciones.

Wan et al. (2025) analizan este mismo fenómeno en estudiantes de universidad y muestran que la propensión al aburrimiento se asocia positivamente con la adicción a los vídeos de formato corto, incluso seis meses después. Los autores identifican al miedo a perderse algo (FOMO o Fear Of Missing Out) como un mediador clave en esta relación. En otras palabras, la intolerancia a la incertidumbre amplificaría esta asociación. Las personas que se sienten incómodas ante la falta de información o situaciones inciertas tienden a percibir el entorno como más amenazante, y esta vulnerabilidad las lleva a depender más de los vídeos cortos como una forma de aliviar la ansiedad o el desasosiego.

En conjunto, los tres estudios coinciden en que el aburrimiento no es un estado neutro, sino un factor que puede desencadenar una variedad de conductas de riesgo o adictivas cuando no se gestiona adecuadamente. Matijašević et al. (2025) destacan la necesidad

de estructurar el tiempo libre y ofrecer actividades significativas que canalicen la necesidad de estimulación. Baltacı y Açar (2025) subrayan la importancia de abordar la depresión y la búsqueda de sensaciones como estrategias preventivas frente a la adicción digital.

Por su parte, Wan et al. (2025) señalan que reducir el FOMO y mejorar la tolerancia a la incertidumbre puede ser clave para mitigar la dependencia a los estímulos digitales.

REFERENCIAS

Baltaci, Ö, & Açar, I. (2025). Does Leisure Boredom Predict Short Video Addiction in Adolescents? *Psychiatric Quarterly,* 1–15. Doi: 10.1007/s11126-025-10172-4

Matijašević, B., Mališa, S., & Vukašinović, A. (2025). The Role of Boredom in the Development of Risky Behaviours Among Adolescents. *Adolescents, 5*(3), 36. https://doi.org/10.3390/adolescents5030036

Wan, Z., Guo, M., Yang, C., Li, W., Li, X., Zheng, W., & Zhao, Y. (2025). Exploring the relationship between boredom proneness and short-form videos addiction among Chinese college students through a moderated mediation model. *Scientific Reports, 15*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-025-22313-7