

ABURRIMIENTO

Puede definirse a la fatiga como una reducción en la aptitud para trabajar a causa del trabajo anterior. Esta definición utiliza como criterio el resultado. Es difícil determinar la naturaleza de la fatiga, es probable que la reducción en la aptitud para trabajar esté causada por diversos cambios, desde los químicos o los psicológicos.

Podemos también abordar el problema de la fatiga estudiando los sentimientos de la persona fatigada.

Una persona puede sentirse completamente descansada y su trabajo mostrar un rápido declive. Bajo una fuerte motivación, los hombres pueden continuar trabajando durante largos periodos de tiempo sin fatigarse, mientras que, en otras condiciones, pueden sentirse fatigados antes de empezar a trabajar.

La actitud de un individuo es un factor importante en la aptitud para trabajar, pero su presencia no puede detectarse mediante ninguna de las medidas fisiológicas conocidas.

Cualquier estudio de la fatiga debe controlar no sólo la actividad física real, sino también los factores indefinidos del medio ambiente que influyen sobre la perspectiva de un hombre y su actitud hacia el trabajo.

Cuando la fatiga afecta al organismo en su totalidad, el problema es de naturaleza psicológica. Cuando el trabajo produce cambios químicos y fisiológicos, el problema ofrece interés a los químicos biólogos y a los fisiólogos.

Cualquier cambio progresivo que esté causado por un gasto de energía y que pueda localizarse en el cuerpo afecta a las funciones psicológicas.

El aburrimiento es lo opuesto a la motivación. El aburrimiento en el trabajo es un factor perturbador. Si el trabajo es monótono, puede ser debido a la naturaleza repetitiva del trabajo o a que el trabajador no experimente progreso.

El aburrimiento es lo opuesto a la motivación. Por lo que el sistema de denegar oportunidades para la terminación de la tarea, es un estudio del aburrimiento, mientras que la reacción de tales oportunidades es un estudio de la motivación.

La interrupción de la tarea se debe principalmente a que los métodos modernos de trabajo han hecho que muchas tareas se hayan convertido en monótonas y aburridas.

El aburrimiento en el trabajo es un factor perturbador. Si el trabajo es monótono, puede ser debido a la naturaleza repetitiva del trabajo o a que el trabajador no experimente progreso.

Por ejemplo, el aburrimiento en el departamento de fabricación de una industria telefónica es más pronunciado en los trabajos que se relacionan con el equipo de la oficina central. No hay posibilidad de diagnosticar la molestia, y el trabajo es muy limitado, puesto que un hombre puede trabajar durante horas dentro de un espacio de pocos pies.

No existe nunca una experiencia real de progreso; incluso cuando se termina el trabajo, el trabajador comienza la operación total de nuevo. Los trabajadores de fuera, sin embargo, se aburren muy poco, a pesar de realizar constantemente el mismo trabajo. Ellos van al menos de un sitio a otro.

Existen varios factores para que las personas se aburran en su trabajo. A continuación mencionaremos algunos de ellos:

- **Iluminación.**– La iluminación en el campo de trabajo influye para que una persona se sienta aburrida o hasta fatigada. Si un trabajador se encuentra laborando en un lugar a media luz, esto le dará pauta a que le comience a dar sueño o se sienta fatigado.
- **Ventilación.**– La ventilación es uno de los puntos más importantes que se deben de tomar en una industria. Las personas se sienten fastidiadas cuando hace mucho calor. Si la ventilación es adecuada, esto ayudará a que las personas se mantengan más activas.
- **La música.**– Ésta ayuda notablemente a que una persona no se aburra en su trabajo. En un estudio, el 85% de las personas prefieren escuchar música para poderse distraer un poco y no encontrar su trabajo monótono y sin motivación. Es recomendable que la música no sea muy acelerada si las edades de los trabajadores son muy variadas, ni tampoco muy tranquila, porque originaría que el personal se durmiera. Si la música es adecuada, se mejorará notablemente la producción.
- **Las relaciones humanas.**– Es bueno que se permita, dentro de la industria, que las personas desarrollen amistades. En un lugar de trabajo donde no se permite platicar mucho con los compañeros, se es más difícil laborar, sin embargo, no se debe caer en la exageración.

Hay muchos factores que influyen en una persona para que ésta se aburra.

También algo recomendable para que la fatiga y el aburrimiento desaparezcan es la toma de descansos. Éstos no deben ser muy prolongados, ya que se afectaría la producción, pero si deben de existir para que los trabajadores se distraigan.

Existen situaciones laborales que podrían provocar aburrimiento:

- **Tareas Interminables.**– Esto ocurre cuando el trabajo por hacer nunca se acaba, sin importar cuánto se avance ni lo duro que se labore. Es como la fila interminable de clientes que a veces pierden su identidad o como un trabajo de línea de producción, o como cualquier trabajo que no tenga un inicio y un punto natural de terminación. Esto provoca que el trabajo se haga demasiado monótono.
- **Situaciones sin beneficio.**– Existen trabajos en los cuales sin importar lo que se haga, siempre hay alguien que queda insatisfecho. Algunos ejemplos son:
 - **Demandas incompatibles.**– *Si trabaja en organizaciones matriciales, donde depende de dos jefes, puede enfrentar demandas incompatibles. Uno de ellos le puede exigir rapidez, mientras que el otro quiera calidad. Conjuntar ambas cosas no es posible.*
 - **Roles antagónicos.**– *Un ejemplo de esta situación sin beneficio es el de una mujer ejecutiva, que también se supone debe ser madre ejemplos, esposa modelo y empleada estrella, de la cual la compañía espera que viaje y cuya familia desea que permanezca en casa.*
 - **Conflictos de valore.**– *Tal vez se cree en lo que se hace en el trabajo y se esfuercen por hacerlo bien, sin embargo, a cualquier lugar a donde va, las personas critican su trabajo.*
- ♦ **Sobrecarga de trabajo.**– Una gran carga de trabajo no es necesariamente desmotivante, en la medida en que tenga todo bajo control y reciba las ganancias adecuadas.

El Hastío Y El Aburrimiento

Hay mucha gente que se aburre mucho. A veces tanto que, por ejemplo, incluso en su refugio televisivo tienen que esforzarse para no ser engullidos por el *zapping*: van pasando continuamente de un canal a otro y en vez de poder elegir entre cinco programas distintos, al final resulta que todos les aburren y ellos mismos acaban

arrastrados por esa posibilidad de pasar de un programa a otro y no se enteran de lo que sucede en ninguno.

Están tan perezosos y aburridos que no tienen fuerza ni para divertirse. Dejan simplemente pasar las horas sin encontrar nada que les ilusione. Las tardes se les hacen interminables, dicen que todos los días son iguales, que todo les cansa. Les cansa lo malo, y se cansan también de lo bueno. Y se aburren los que tienen poco, y se aburren –incluso más– los que tienen mucho.

El problema no son los aburrimientos transitorios, sino el que toma posesión del estado habitual de ánimo, el de esa gente que con veinte años dice que ya lo ha visto todo y que todo le aburre.

El aburrimiento es una enfermedad difícil de curar. Hace poco leí que hay tres remedios contra esta enfermedad del aburrimiento: el trabajo, el amor y el interés por los detalles pequeños. Y que esos tres remedios, además, sólo se venden en forma de semilla: que hay que tener un poco de paciencia, porque al principio son algo pequeño, pero luego crecen y acaban floreciendo e iluminando la vida.

El aburrimiento general no se combate divirtiéndose. Las diversiones pueden arrancar las hojas de la tristeza pero no arrancan su raíz. Las diversiones resuelven sólo pequeños instantes de aburrimiento.

La forma de resolver el problema global es enamorándose de la tarea que nos ocupa la mayor parte del tiempo que en esta vida pasamos levantados de la cama: trabajar. El que se entrega con generosidad al trabajo es difícil que conozca el aburrimiento.

El trabajo es uno de los mejores educadores del carácter: enseña

- a dominarse a uno mismo;
- a perseverar;
- a templar el espíritu;
- a olvidar tonterías y a muchas cosas más.

Interesa descubrir el valor grande de cosas que pueden parecer insignificantes. Nada es inútil. Todo es valioso. El encanto de una labor se encierra detrás de ese disfrutar terminando bien las cosas, cuidando esos detalles que hacen que nuestro trabajo sea un verdadero servicio a los demás.

Que no nos suceda como en aquella oficina vacía en la que un visitante hizo al ordenanza la siguiente pregunta: –¿Es que no trabajan por la tarde?, y la respuesta fue: –Cuando no trabajan es por la mañana. Por la tarde no vienen.

LOS NIÑOS HABLAN

Estoy aburrido... no hay nada que hacer

Estas son expresiones que los padres no quieren escuchar. Los niños que se encuentran aburridos pueden encontrar algo que hacer, pero quizás estas son cosas no incluidas en las actividades recomendadas por los padres.

La próxima vez que sus hijos estén inquietos e impacientes, pruebe estas actividades:

- Con su dedo dibuje un diseño sobre la espalda de su niño(a). Vea si él / ella puede adivinar que es. Dele un turno a su niño(a) para que él / ella dibuje en su espalda.

- Juegue billar con el dedo. Tome un pedazo de papel y conviértalo en una pequeña bola. Tomen turnos empujando / pasando la bola de un lado al otro de la mesa.
- Caminen juntos. Mientras caminan recojan piedras y palos. Más tarde, sepárenlos de acuerdo al tamaño, colocándolos del más largo al más corto.
- Construyan aviones de papel. ¿De quién es el avión que vuela más lejos?
- Hagan una lista de deseos. Por supuesto todos deben saber de antemano que algunos de esos deseos no se harán realidad, pero será muy divertido conocer los deseos de cada uno.
- Juegue un "juego de guerra" con tarjetas, esto ayudará a los niños a aprender sobre números.
- Recorte fotos de revistas viejas y péguelas en hojas de periódico, esto creará un pequeño desorden que le encantará a los niños.
- Grabe una cinta con canciones cantadas por usted y sus niños. Esta actividad además de divertida será apreciada por los abuelos cuando ellos escuchen la grabación.
- Haga tiendas de campaña: Use cobijas, sábanas y ganchos de ropa y deje que los niños coman meriendas y tomen una siesta dentro de la tienda de campaña.
- Lea un Libro: Suena muy común pero sigue curando el aburrimiento.