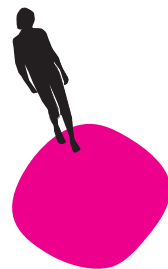
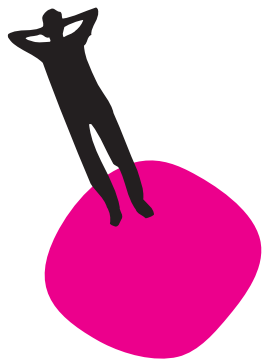




# y tú, ¿qué sientes?

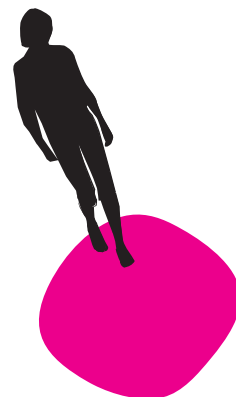
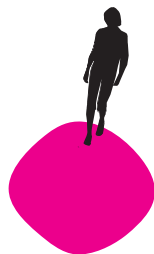
EL UNIVERSO DE LOS SENTIMIENTOS



Me aburro...

**ABURRIMIENTO**  
**DIVERSIÓN**

pues no seas burro



© FAD, 2006

**Edita**

FAD  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono: 91 383 80 00

**Dirección técnica**

Eulalia Alemany

**Autores**

José Ángel Medina  
Fernando Cembranos

**Cubierta e ilustraciones**

Jesús Sanz

**Maquetación**

Quadro  
Plaza de Clarín, 7 – 28529 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 – 28021 Madrid

**ISBN**

Obra Completa: ISBN 84-95248-73-5  
Aburrimento/Diversión: ISBN 84-95248-76-X

**Depósito legal**

M-47009-2006



# índice

1. introducción ..... 5
2. presentación al grupo ..... 7
3. soportes e instrumentos ..... 9
  - las amistades peligrosas. Película de Stephen Frears ..... 10
  - trasnochadores. Cuadro de Edward Hopper ..... 13
  - la casa de Bernarda alba. Obra de teatro de Federico García Lorca ..... 16
  - barrio. Película de Fernando León ..... 19
  - salta. Canción de Tequila ..... 22
  - tu pisa. Poema de Pablo Neruda ..... 25
4. ideas a tener en cuenta sobre el aburrimiento y la diversión ..... 28



Probablemente no existe ninguna persona que no se haya aburrido nunca. Esperar a una cita que llega tarde o aguardar a que llegue la hora de hacer algo son situaciones que, con facilidad, resultan aburridas. Para algunas personas es aburrido andar, estar en la playa, hacer deporte, ver la televisión, viajar, pensar, ver un jardín, tomar el aperitivo o arreglar una mesa, para otras es tremendamente gratificante o placentero. Por otro lado es fácil preguntar a alguien por algo que le divierta.

El aburrimiento, que según el diccionario se relaciona con “no tener algo que distraiga o divierta”, depende en gran medida de lo que se está haciendo, de cómo se está haciendo y de quién lo está haciendo. Por eso resulta a veces complicado dar con la actividad adecuada para todas las personas del grupo, iniciar una tertulia en la que todas estén interesadas o elegir la película que a todas les apetezca ver.

El aburrimiento es una situación que acarrea emociones y sentimientos negativos, nos producen displacer... no nos gusta aburrirnos. El muermo, la apatía, el cansancio, la molestia, el desánimo son emociones frecuentemente asociadas al aburrimiento. Y también la ansiedad (por no dejar de aburrirse), la tristeza, la autopercepción negativa y otras. No cabe duda de que merece la pena no aburrirse. Sin embargo la diversión está asociada a la alegría, el bienestar, el entusiasmo, la energía, la activación, las relaciones o la desinhibición.

Aburrirse es más común de lo que pueda parecer. Al contrario de lo que algunas personas piensan, divertirse (en el sentido más amplio de la palabra) no es la “situación natural” del ser humano, es más bien al contrario. Si no se hace nada por disfrutar, es cuando alguien se aburre. Es decir la diversión, el placer o el disfrute, individual o colectivo, requiere esfuerzo.

Si para las personas en general el aburrimiento es una situación que se desea evitar, en el caso de los adolescentes la situación es aún más llamativa. Existen algunas razones para que esto sea así:

- Por su situación social y cultural (están en trance de ser personas adultas) los adolescentes se encuentran en un periodo de aprendizaje de muchas cosas. Y una de ellas es divertirse.
- El malestar que produce el aburrimiento en los adolescentes es vivido de una manera más negativa que en los adultos. Aburrirse es una situación que en el universo adolescente está mucho peor vista, sobre todo por las posibles asociaciones a “ser una persona aburrida”.

- No es tan importante divertirse con lo que se hace como NO aburrirse. En este sentido la “elección” de muchos adolescentes de una actividad determinada no pasa tanto por las características de esa actividad, como por la idea de que están evitando aburrirse.
- Por sus características evolutivas y en concreto con las dificultades que manifiestan para manejar el medio y el largo plazo, los adolescentes no suelen ser proclives a actividades cuyas ventajas y/o beneficios se perciban más allá de un periodo de tiempo reducido. Son pues reacios a acometer actividades complejas, que suelen ser las que mejor funcionan contra el aburrimiento.
- Los adolescentes son un sector de la población específico para la publicidad. Publicidad que no suele producir efectos positivos en las posibilidades que tienen de divertirse puesto que les convierte en consumidores de productos de consumo relacionados con el tiempo libre que son de ciclo corto (discos, bailes, modas pasajeras, etc.). También son grandes consumidores de televisión. Que suele producir desaprendizaje de las habilidades más importantes para no aburrirse y divertirse (creatividad, habilidades de planificación, capacidad crítica, independencia, autoestima...) y, además, genera un impacto bastante negativo en uno de los principales elementos para regular el aburrimiento: la red de relaciones personales.

Estas y otras razones colocan el aburrimiento y el malestar asociado a él como uno de los escollos más importantes para un desarrollo emocional equilibrado y productivo en el periodo adolescente. Pero, los adolescentes...

¿Serán capaces de hablar y discutir sobre ello?, ¿Es posible que reconozcan cuándo y por qué se aburren?, ¿Tiene algo que ver el aburrimiento adolescente con el adulto?, ¿Qué resulta peor para ellos el aburrimiento en sí o no saber salir de él?, ¿Tienen de verdad en sus manos la posibilidad de divertirse?

Por lo pronto reconocer las diferentes emociones asociadas al aburrimiento y la diversión: cómo aparecen, qué intensidades tienen, qué diferencias individuales existen, con qué se relacionan resulta una gran ventaja. Y ese es el objetivo de esta propuesta.

## **El aburrimiento es una Situación que acarrea emociones y sentimientos negativos ...no nos gusta aburrirnos**

En este documento se pueden encontrar 5 partes.

- Esta introducción en la que se pretende plantear algunos de los elementos, palabras e ideas que pueden estar relacionados con el aburrimiento y la diversión.
- Algunas referencias metodológicas en torno a la presentación de la actividad al grupo de clase para su desarrollo en el aula, de manera que se pueda motivar el trabajo y hacerlo partir de las aportaciones del propio alumnado.
- Soportes. Una enumeración de los seis soportes seleccionados para el trabajo en el aula.
- Seis apartados en los que se presentan cada uno de los soportes: su descripción, su contextualización, de qué hablan, qué contienen, por qué han sido elegidos y una propuesta de trabajo en el aula que se incluye tan sólo como una sugerencia.
- Algunas ideas generales a tener en cuenta sobre el aburrimiento y la diversión.

Se hace necesario antes de empezar a trabajar con los distintos soportes o instrumentos que en esta guía se proponen, hacer una presentación al grupo del ámbito sobre el que tratan. Es decir que, además de haber situado a los alumnos y alumnas en el marco de las emociones y sentimientos a analizar (probablemente en un momento anterior), es importante centrar en cierta medida el área emocional sobre la que versa el trabajo más inmediato: en este caso el aburrimiento y las emociones asociadas a él.

Existen dos tipos de presentación o dos modelos que se pueden seguir. El primero de ellos es algo más convencional. En él se propone al profesorado que realice la presentación, tomando ideas de la *Guía de aplicación*, de la introducción de este mismo cuaderno, de algunas de las secciones posteriores o del apartado final “Ideas a tener en cuenta...” en los que se vierten diferentes reflexiones y cuestiones en torno al tema central. No cabe duda de que la presentación al grupo debe tener un carácter motivador y, en ese sentido, el profesorado es el responsable en este primer momento de que esto sea así. Una pequeña intervención de no más de quince o veinte minutos será más que suficiente. Sobre todo si, como hemos dicho, no es la primera vez que se habla del programa en el aula.

El segundo modelo de presentación es menos sencillo, aunque es más indicado para favorecer la motivación y el interés del grupo. La idea consiste en realizar una pequeña actividad colectiva de manera que sean las propias ideas del grupo las que inciten a trabajar sobre el aburrimiento. Esta actividad no puede, ni debe ser muy costosa en tiempo y esfuerzo. Algunas ideas pueden ser, entre otras:

- Realizar una tormenta de ideas colectiva sobre el aburrimiento.
- Anotar y contar la última vez que cada persona se aburrió “como una ostra” y explicar por qué.
- Hacer una lista de las cosas y actividades que aburren y divierten (o dan placer o son gratificantes) para cada persona.
- Hacer un *ranking* de películas, lugares, momentos, libros, etc. aburridos y entretenidos.
- Hacer una lista de las cosas y actividades que aburren y divierten (o dan placer o son gratificantes) en general, sin personalizar, ni hablar de sí mismos.

Cada una de estas propuestas se puede realizar en grupo grande, en pequeños grupos o parejas; depende del tiempo disponible, de los hábitos del grupo, del profesorado, etc.



Son recomendables aquellas que permitan un mayor distanciamiento de lo personal (personalizar es una estrategia peligrosa que, al menos al principio, no conviene utilizar).

Cualquier otra forma de presentar la tarea al grupo puede resultar útil si el profesorado así lo valora. Una vez realizado esto se puede pasar al trabajo directo con los soportes que se presentan a continuación. Siempre teniendo en cuenta que a propósito del aburrimiento o cualquier otro ámbito emocional se pueden utilizar uno, varios o todos los soportes presentados y quedando clara que esta decisión la toma el profesorado o, en algún caso, el grupo de alumnos y alumnas.

Para esa decisión es importante saber que los soportes sólo guardan entre sí la relación de estar seleccionados y tratados con vistas a trabajar sobre el aburrimiento. Cada uno de ellos trata un conjunto de aspectos determinados, algunos de ellos se solapan, otros no. Es decir se puede utilizar sólo uno de los soportes propuestos o todos. Por separado constituyen elementos útiles y completos para trabajar el aburrimiento y sus ideas y emociones asociadas, en conjunto también, aunque con mayor amplitud.

**tormenta de ideas**

**lista de cosas que  
nos aburren**

**la última vez que  
me aburrí  
«como una ostra»**

**películas  
aburridas/divertidas**

**libros  
que me gustan**

Los soportes elegidos para trabajar el aburrimiento son:

- La película **Las amistades peligrosas** (Stephen Frears)
- El cuadro **Trasnochadores** (Edward Hopper)
- La obra de teatro **La casa de Bernarda Alba** (Federico García Lorca )
- La película **Barrio** (Fernando León)
- La canción **Salta** (Tequila)
- El poema **Tu risa** (Pablo Neruda)

En cada uno de los soportes se puede encontrar: una introducción que permite situarse en torno al soporte en cuestión, su autoría, su contenido o su naturaleza; contenidos e ideas acerca del soporte en el marco del aburrimiento, la diversión y sus emociones asociadas; una breve propuesta metodológica o sugerencias de trabajo en el aula y, por último, en ficha aparte, una reproducción de la obra (en el caso de cuadros, canciones...) o de parte de ella (en el caso de películas o piezas teatrales). A partir de la página siguiente se describen los diferentes soportes propuestos y sus posibles formas de utilización.



# las **amistades** peligrosas

## de Stephen Frears (1988)

La película *Las amistades peligrosas* de Stephen Frears fue estrenada en 1988 y muestra la aristocracia decadente en la Francia de 1789, antes de la Revolución, donde unos pocos privilegiados viven majestuosamente, mientras la mayoría se muere de hambre.

La marquesa de Merteuil quiere vengarse del vizconde de Bastide, uno de sus últimos amantes, porque le abandonó por otra mujer. Para ello necesita la ayuda del vizconde de Valmont, ex-amante de ella y experto conquistador. Ha de seducir a una joven, sobrina de la marquesa, a la que va a desposar el vizconde de Bastide. Pero el vizconde de Valmont tiene otros planes, un desafío mayor: conquistar a la virtuosa Madame de Tourvel, casada y fiel a su esposo.

Como si fueran dos arañas, la marquesa y el vizconde, van tejiendo una tela en la que sus víctimas van quedando atrapadas. No sienten ningún escrúpulo ni remordimiento. Sus juegos están por encima de cualquier cosa, incluso de ellos mismos. Al final el vizconde de Valmont es víctima de su propia trampa: logra que Madame Torvell se enamore de él pero, para su sorpresa, sucede algo inesperado y nuevo, se enamora de su presa.

La marquesa de Merteuil se percata de lo que está ocurriendo y se pone celosa. Por ello va elaborando diferentes estrategias para que Valmont fracase. La lucha entre ambos es a muerte.

## contenidos e ideas

Los protagonistas de esta película manifiestan falta de interés por todo aquello que resulte vulgar, cotidiano; son sofisticados, mantienen una actitud abúlica y con tal de salir de ella juegan con todo. Crean un mundo a su medida donde los sentimientos de los demás están a su servicio, utilizan a sus semejantes como si fueran marionetas.

La película muestra descarnadamente la situación a la que puede llevar el aburrimiento completo: es como si la maldad o la estupidez, la crueldad o la irracionalidad se colaran fácilmente cuando la mente no está ocupada en “menesteres” de mayor interés. El argumento está más centrado en las peripecias de la seducción. Sin embargo la película habla del hastío. Esa es la razón por la que se producen las mezquinas andanzas de los protagonistas principales.

En este sentido no es tan preocupante qué es lo que hacen (utilizar a las personas para su diversión y entretenimiento sin tenerlas en cuenta) sino por qué lo hacen. El papel de la aristocracia (en este caso la francesa de finales del XVIII) puede ser sustituido por otras categorías sociales de tiempos anteriores o más modernos.

Cuando las personas y los grupos tienen todo, buscan algo que hacer. Si tomamos como punto de partida la idea de que existe una motivación en los seres humanos a distraerse de alguna manera, nos encontramos con que el grado de satisfacción de las diferentes necesidades (afecto, supervivencia, significación social, seguridad, etc.) puede influir notablemente. Si todas esas necesidades están ya sobradamente cubiertas, son otras ideas y acciones las que parecen adueñarse de las personas que las convierten a su vez en nuevas necesidades. En la película unas personas que no tienen nada que conseguir (porque lo obtuvieron al nacer) buscan objetivos: seducir, traicionar, ser crueles...



**cuando las personas  
y los grupos tienen todo,  
buscan algo que hacer**

## **sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *Las amistades peligrosas* se puede plantear al grupo la pregunta qué tipo de cine, como actividad, resulta más divertido y aburrido, se va votando por ronda y se establecen los votos finales de cada categoría. Para presentar la secuencia se puede optar por el visionado o por la lectura dramatizada del diálogo (que se puede preparar con anterioridad con dos alumnos voluntarios) y siempre después de una introducción acerca de la trama de la película.

A continuación se plantea un debate en grupos de cinco o seis personas. Las preguntas que se proponen como inicio del debate acerca del soporte son: ¿Los personajes de la película se aburren o se divierten? ¿Es una forma de divertirse influir en los demás? ¿En qué se parecen las relaciones que aquí se muestran a las actuales? ¿Son iguales todas las personas que tienen poder?

Con *Las amistades peligrosas* se podría hacer que los mismos personajes se sitúen en la época actual y responder en grupos pequeños a los temas que tratarían, las artimañas que utilizarían, que papel tendrían internet, la televisión, los coches, la democracia, el papel de la mujer... en la misma historia de manejar a los demás a capricho.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Medios Audiovisuales del Centro.



# LAS AMISTADES PELIGROSAS

de Stephen Frears (1988)

- M. MERTEUIL *¿Sabéis por qué os he hecho venir esta noche?*
- V. VALMONT *Espero que para tener el placer de mi compañía.*
- M. MERTEUIL *Os necesito para que llevéis a cabo una heroica empresa. ¿Recordáis cuando Bastide me abandonó?*
- V. VALMONT *Sí.*
- M. MERTEUIL *¿Y se fue con aquella amante vuestra, tan poco esbelta, cuyo nombre no recuerdo?*
- V. VALMONT *Sí, sí.*
- M. MERTEUIL *Nadie me había hecho nunca nada semejante. Ni a vos, sospecho.*
- V. VALMONT *Me alivió mucho deshacerme de ella, con franqueza.*
- M. MERTEUIL *No es verdad, sabéis que Bastide lleva años buscando esposa, siempre ha sido un acérrimo partidario de la educación conventual y ahora ha encontrado la candidata ideal.*
- V. VALMONT *Cecile de Boland.*
- M. MERTEUIL *Acertásteis.*
- V. VALMONT *Su renta de sesenta mil al año debe tener algo que ver con los planes de Bastide.*
- M. MERTEUIL *Nada en absoluto, para Bastide lo principal es la virtud.*
- V. VALMONT *Creo que empiezo a adivinar lo que me vais a proponer.*
- M. MERTEUIL *Bastide estará con su regimiento en Córcega hasta fines de año, tendréis tiempo de sobra.*
- V. VALMONT *¿Tiempo?*
- M. MERTEUIL *Es un capullo de rosa.*
- V. VALMONT *¿Vos creéis?*
- M. MERTEUIL *Y cuando él vuelva de su luna de miel será el hazmerreír de todo París.*
- V. VALMONT *Ya veo.*
- M. MERTEUIL *Sí, amor y venganza, lo que vos preferís.*
- V. VALMONT *No, no puedo.*
- M. MERTEUIL *¿Qué?*
- V. VALMONT *De verdad, no puedo.*
- M. MERTEUIL *¿Por qué no?*
- V. VALMONT *Demasiado fácil, si Cecile no ha visto nada, no sabe nada, por fuerza ha de sentir curiosidad, sucumbirá antes de que desenvuelva su primer ramo de flores. Cualquiera entre una docena de hombres podría conseguirlo y yo tengo que pensar en mi reputación... Veo que voy a tener que decíroslo todo.*
- M. MERTEUIL *Por supuesto que sí.*
- V. VALMONT *Pues veréis, mi tía no está sola en estos momentos, hay una amiga pasando una temporada con ella, Madame de Tourvel.*
- M. MERTEUIL *No lo diréis en serio.*
- V. VALMONT *Seducir a una mujer famosa por su estricta moralidad, su fervor religioso y la felicidad de su matrimonio, ¿qué podría darme mayor prestigio?*
- M. MERTEUIL *A mí me parece degradante tener a un marido por rival, será humillante si fracasáis y vulgar si lo lográis. ¿Dónde se halla monsieur de Tourvel?*
- V. VALMONT *Presidiendo un proceso interminable en Borgoña.*
- M. MERTEUIL *No creo que esperéis sentir verdadero placer.*
- V. VALMONT *Oh, sí, veréis, no tengo ninguna intención de quebrantar sus prejuicios, quiero que crea en Dios y en la virtud y en la santidad del matrimonio y que a pesar de ello no pueda dominarse, quiero sentir el placer de verla traicionar aquello que más le importa. Estoy seguro que me entendéis. Creí que traición era vuestra palabra favorita.*
- M. MERTEUIL *No, no, es crueldad, siempre me ha parecido que suena más noble.*

me aburro... pues no seas burro



# trasmochadores

de Edward Hopper (1942)

Edward Hopper pintó este cuadro en 1942. Se puede adivinar por el aspecto del bar y de la calle la época que representa, el momento del día...

Es de noche y hace calor. Nadie camina por la calle y los coches no circulan, debe ser bastante tarde. Un bar está abierto y a través de su gran cristalera nos permite observar a cuatro personas: un camarero y tres clientes. El ambiente no está muy animado.

De frente vemos a una mujer y un hombre cerca uno del otro. ¿Son pareja?, ¿están intentando ligar?, ¿son conocidos del bar? Lo que está claro es que mantienen una actitud distante. Ella está abstraída, sostiene un objeto en su mano y sus ojos están fijos en él. El hombre mira sin ningún interés hacia el otro lado. El tercer cliente resulta misterioso, es un varón, se mantiene apartado al otro extremo de la barra. Sostiene un vaso mientras nos da la espalda. Es el silencio personificado.

Mientras, el camarero friega y levanta la cabeza mecánicamente por si le piden alguna cosa. De los cuatro es el que nos deja más claro qué es lo que está haciendo allí: trabaja. Ninguno de ellos presenta la menor curiosidad por los demás, ¿qué hacen allí?

## contenidos e ideas

Las personas que aparecen en el cuadro no parecen interactuar entre sí, ni siquiera parecen estar pensando en nada. Simplemente están allí, en el bar. Es posible que busquen compañía o simplemente hacen lo de siempre, lo que toca el fin de semana aunque no se lo pasen bien. Entonces ¿por qué no se van a otro sitio?

Este bar representa un tipo de local, de negocio, de lugar asociado al tiempo libre. Podría ser el símbolo de todos aquellos espacios donde transcurre el ocio de muchas personas: bares, discotecas, bancos del parque, tiendas, centros comerciales. Pero también puede utilizarse como símbolo la actitud y el aspecto de las personas que allí se encuentran: se aburren. Hay mucha soledad en lugares con gente y la soledad y el aburrimiento van de la mano.

Frecuentemente las personas no diseñan, ni piensan sus actividades de tiempo libre; sólo deciden dónde van a ir y, a lo sumo, con quién. Esto no quiere decir que no sea posible salir del aburrimiento de esa manera, pero resulta sorprendente la poca frecuencia con que

muchas personas piensan qué van a hacer, o por qué o para qué cuando se trata de su tiempo libre. Tiempo que está asociado a la diversión y al entretenimiento o, cuando menos, a la ausencia de aburrimiento.

Muchas de las cosas que ocurren en estos lugares, como en el del cuadro, dan cuenta de los resultados de tomarse el tiempo libre como un momento en el que apenas hay que decidir un par de cosas: dónde, con quién, cuánto me va a costar. Cuando se trata de salir del aburrimiento es necesario realizar un esfuerzo, trabajar, y ese esfuerzo va más allá de desplazarse sistemática y repetitivamente a unos lugares determinados, con la esperanza de que algo que allí ocurre o alguien que por allí pase resuelva la papeleta.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir la tarea con *Trasnochadores* se pueden utilizar las semejanzas y diferencias entre la cultura norteamericana y la española, lo que se puede preguntar a viva voz en el grupo grande. La ventaja de trabajar con un cuadro es que todo lo que no está representado por la imagen queda a interpretación de quien lo mira, el cuadro invita a pensar qué está pasando y por qué.

En grupos de cuatro personas deberán pensar quién es, qué hace y qué piensa cada uno de los cuatro personajes del cuadro. También se pueden hacer cuatro grupos y asociar a cada grupo un personaje. Luego se pone en común en el grupo grande.

Posteriormente, y de nuevo en pequeños grupos, se puede hacer una lista de diez razones para ir a los bares (garitos o establecimientos similares) y diez razones para no hacerlo.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Expresión Artística del Centro.

**el tiempo libre está asociado  
a la diversión  
y al entretenimiento**



# trasnochadores

de Edward Hopper (1942)



me aburro... pues no seas burro



# la **CASA** de **bernarda alba** de Federico García Lorca (1936)

La historia que cuenta *La casa de Bernarda Alba* se desarrolla en un pueblo, alrededor de 1936, fecha en la que Lorca presenta su obra a unos amigos (mes y medio después será fusilado por las tropas franquistas) y diez años antes de ser estrenada.

Bernarda Alba es una viuda, madre de cinco hijas, a las que tiene bajo su total dominio, no permitiendo que ninguna actúe fuera de las pautas férreamente marcadas por ella. La obra arranca con el entierro de Antonio María Benavides, segundo esposo de Bernarda. Angustias, la hija del primer matrimonio, ya puede casarse tras haberse hecho las particiones. Pepe el Romano, un hombre mucho más joven que Angustias, viene a pedirle la mano.

Adela, la menor de las hermanas, está locamente enamorada de él, y por ello hará todo lo posible para que la boda no se lleve a cabo. Martirio, Magdalena y Amelia, las demás hermanas, no se mantienen imparciales, son mujeres frustradas, aisladas, todas envidian a Angustias porque va a salir por fin de las cuatro paredes en las que su madre las tiene encerradas.

La Poncia, la criada, lleva toda la vida con Bernarda, sus oscuros orígenes la obligan a callar y a obedecer en todo a su ama. Sin embargo, el odio y el rencor que habitan dentro de su corazón, la empujan a enfrentarse a ella y contar lo que está pasando: Adela se ve a escondidas con Pepe el Romano.

Bernarda no puede consentir la vergüenza, el “qué dirán”, la deshonra, y cuando va a buscar a su hija para ajustarle las cuentas acompañada por la cohorte de todas las hermanas se encuentran con que se ha ahorcado. El silencio y la desolación vuelven a invadir, con el luto, la casa.

## contenidos e ideas

El aburrimiento y la rutina forman parte de la vida de estas mujeres, su mundo se reduce a las cuatro paredes que con tesón ha construido una madre tirana. El hastío, el dejar pasar las horas, conduce a una soledad compartida, en la que todas ellas están inmersas. Están juntas pero aisladas de tal manera que no se comunican, tan sólo se acompañan en sus quehaceres diarios. Esta forma de vida provoca un tipo de vínculos que son nocivos para el desarrollo personal. Se odian, se envidian...

Debajo de ese tedio hay unas ganas profundas de romper el yugo al que las tiene sometidas una sociedad y su representación directa: una madre que las oprime y anula. Porque

¿qué esconde el aburrimiento de estas mujeres? Miedo a enfrentarse a los sentimientos, miedo al cambio, miedo a la confrontación con los demás. Y sobre todo y por encima de todo una percepción distorsionada, equivocada, del honor y de la imagen.

Habitualmente muchas personas viven atezadas por las normas sociales, por la preservación del estatus, por guardar la homogeneidad con el resto, por hacer lo que hacen todos, por divertirse como el resto. A pesar de que las cosas que hacen, que dicen, que llevan o que declaran apreciar o despreciar no sean de su agrado, no sean reales.

A cambio de su libertad y de la posibilidad de salir del aburrimiento (que les produce lo que hacen) obtienen la aceptación social y grupal. Las actividades de ocio, la forma en que nos entretenemos también está dirigida y orientada: pensamos que somos nosotros los que lo elegimos pero no es así.

Parece como si fuera obligatorio ver unos programas determinados en la televisión porque si no es así estaremos fuera de las conversaciones. Parece que es necesario acudir a unos lugares concretos a unas horas específicas porque es la forma de encontrarse con los otros, parece recomendable consumir una serie de productos y poseer una serie de objetos para ser incluidos en el grupo.

El extremo celo con el que Bernarda salvaguarda la forma en que sus hijas deben vivir conforme a unas estrictas reglas no difiere mucho de la forma en la que a veces, la sociedad (esta vez a través de los medios de comunicación) nos obliga comportarnos de una forma concreta cuando de entretenerse y no aburrirse se trata. Cuesta tanto trabajo despegarse de una moda seguida por todo el grupo, como de las normas de una madre que no dudaría en matar a su hija con tal de que no haga “lo que no debe hacer”.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Tras una pequeña introducción sobre la trama de la obra y la ubicación en ella del fragmento seleccionado, se puede realizar la lectura dramatizada (que deberá ser preparada) en voz alta del fragmento.

Luego en dos grupos se puede preparar un juicio a las hijas de Bernarda Alba. Deberán encontrarse argumentos para la defensa de su actitud ante la madre y para su acusación. Es más conveniente hacerlo así que con Bernarda por la probabilidad de que derive en un debate sobre padres y madres que, siendo importante, no es el objeto de esta propuesta. Habrá de nombrarse una persona que haga de juez y un jurado. Se puede dar tiempo para trabajar y hacer la puesta en escena del juicio en una sesión posterior.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Lengua y Literatura del Centro.





# la casa de bernarda alba

de Federico García Lorca (1946)

- PONCIA *Bernarda: aquí pasa una cosa muy grande. Yo no te quiero echar la culpa, pero tú no has dejado a tus hijas libres. Martirio es enamoradiza, dígas tú lo que quieras. ¿Por qué no la dejaste casar con Enrique Humanes? ¿Por qué el mismo día que iba a venir a la ventana le mandaste recado que no viniera?*
- BERNARDA *¡Y lo haría mil veces! ¡Mi sangre no se junta con la de los Humanes mientras yo viva! Su padre fue gañán.*
- PONCIA *¡Y así te va a ti con esos humos!*
- BERNARDA *Los tengo porque puedo tenerlos. Y tú no los tienes porque sabes muy bien cuál es tu origen.*
- PONCIA *No me lo recuerdes. Estoy ya vieja. Siempre agradecí tu protección.*
- BERNARDA *¡No lo parece!*
- PONCIA *(con odio envuelto en suavidad). A Martirio se le olvidará esto.*
- BERNARDA *Y si no lo olvida peor para ella. No creo que ésta sea la "cosa muy grande" que aquí pasa. Aquí no pasa nada. ¡Eso quisieras tú! Y si pasa algún día, estate segura que no traspasará las paredes.*
- PONCIA *Eso no lo sé yo. En el pueblo hay gentes que leen también de lejos los pensamientos escondidos.*
- BERNARDA *¡Cómo gozarías de vernos a mí y a mis hijas camino del lupanar!*
- PONCIA *¡Nadie puede conocer su fin!*
- BERNARDA *¡Yo sí sé mi fin! ¡Y el de mis hijas! El lupanar se queda para alguna mujer ya difunta...*
- PONCIA *¡Bernarda, respeta la memoria de mi madre!*
- BERNARDA *¡No me persigas tú con tus malos pensamientos!*
- PONCIA *Mejor será que no me meta en nada.*
- BERNARDA *Eso es lo que debías hacer. Obrar y callar a todo. Es la obligación de los que viven a sueldo.*
- PONCIA *Pero no se puede. ¿A ti no te parece que Pepe estaría mejor casado con Martirio o... ¡sí! con Adela?*
- BERNARDA *No me parece.*
- PONCIA *Adela. ¡Esa es la verdadera novia del Romano!*
- BERNARDA *Las cosas no son nunca a gusto nuestro.*
- PONCIA *Pero les cuesta mucho trabajo desviarse de la verdadera inclinación. A mí me parece mal que Pepe esté con Angustias, y a las gentes, y hasta al aire. ¡Quién sabe si se saldrán con la suya!*
- BERNARDA *¡Ya estamos otra vez!... Te deslizas para llenarme de malos sueños. Y no quiero entenderte, porque si llegara al alcance de todo lo que dices te tendría que arañar.*
- PONCIA *No llegará la sangre al río.*
- BERNARDA *Afortunadamente mis hijas me respetan y jamás torcieron mi voluntad.*
- PONCIA *Eso sí. Pero en cuanto las dejes sueltas se te subirán al tejado.*

me aburro... pues no seas burro



# barrio de Fernando León de Aranoa (1998)

Javi, Manu y Rai son tres chicos de quince años que viven en un barrio periférico y están condenados a pasar en él todo el verano. Se dedican a hablar de chicas y a compartir sus secretos, y ven como todas las familias tienen dinero para irse de vacaciones... salvo las suyas. Con mucho tiempo libre por delante, tienen que pasar las horas buscándose la vida y, sobre todo, aburriéndose, o divirtiéndose a su manera. Siguen soñando y esperando con poder tomar uno de los barcos que se anuncian en los escaparates de las agencias de viajes, salir del barrio y ver el mar.

La película *Barrio* escrita y dirigida por Fernando León de Aranoa en 1998 presenta de forma clara y diáfana la vida, los pensamientos y los sentimientos de la gente joven que vive en los suburbios y que cifran gran parte de sus posibilidades presentes y futuras en la consecución de un dinero que no tienen.

Para describir los personajes de esta historia lo más adecuado será acudir a las palabras del director y guionista de la película:

“Los paraísos con los que sueñan Manu, Javi y Rai no están tan lejos. De alcanzarlos les separa una autopista y doscientas mil pesetas de renta, un padre sin curro, una habitación compartida, enrejada, el calor del verano y cuarenta metros de protección oficial. De lo que en ellos se esconde les hablan los anuncios de la tele, los escaparates. Son las ventanas, las puertas de salida del barrio. Puertas falsas, claro, protegidas con alarma. No resulta difícil encontrarlos asomados en alguna de ellas, charlando, envidiando, soñando...”

Sentados en el banco de su parque, las manos en los bolsillos vacíos y los pies en la tierra, en la tierra del parque, Javi, Manu y Rai le dicen no a las drogas. Y le dicen no al cine, y a las discotecas, y a jugar al tenis, y le dicen no a pasar las vacaciones en los Pirineos. Sentados en el banco de su parque le dicen no a todo, sencillamente porque no pueden decir otra cosa.”

## contenidos e ideas

En la secuencia de donde se ha extraído el diálogo los silencios son largos, angustiosos. Cuando no hay nada que hacer, los personajes se van al puente de la autopista y se “compran” los coches que pasan por debajo de ellos. Esta escena en particular y toda la película en general muestran los veraneos de aquellos jóvenes que no acceden a viajes y actividades más habituales. ¿Qué hacen? ¿qué piensan? ¿qué sienten?

A lo largo de la película se puede observar entre ellos: agobio, ansiedad, irascibilidad, impotencia, malestar, incertidumbre, resentimiento, rabia, desilusión, tensión, confusión, angustia, hostilidad. Todas esas sensaciones aparecen en gran medida asociadas al aburrimiento y éste a la ausencia de medios económicos.



¿Es cierto que sin dinero no se pueden divertir? Efectivamente no. Sin embargo ellos miran los coches que pasan, las chicas de las fotos, las ofertas de las agencias de viajes... Sin duda queda plasmado que si existe algo que dificulte la idea de que la diversión y el aburrimiento están más cerca del cerebro que del bolsillo, es la publicidad. Los jóvenes se aburren a menudo porque no acceden a lo que se les obliga a desear y a necesitar.

Los medios de comunicación venden un humo que todos y todas disfrutamos, hasta el juego de elegir coches se convierte en un motivo de conflicto en la escena. Lo que no se puede tener, se sueña y esos sueños se convierten en realidad.

¿Qué otras cosas hace la gente joven porque no tiene otra cosa que hacer? ¿Con qué sueña? ¿Qué harían si tuvieran el dinero? ¿Por qué se aburren cuando no gastan? ¿Y por qué se divierten más si lo hacen?

**¿Es cierto que sin dinero  
no se puede uno divertir?**

## **Sugerencias de trabajo en el aula**

Como forma de introducir el trabajo con *Barrio* se puede hablar del cine español, acerca de qué películas ha visto el grupo, cuáles les gustaron, cuáles no... A continuación lo más adecuado sería el visionado de la escena seleccionada ya que en esta película la ambientación y la interpretación son decisivas para la transmisión de ideas. Si no es posible deberán leerse los diálogos en voz alta. Siempre haciendo un resumen inicial del argumento de la película.

Se pueden realizar preguntas como: ¿Se pueden divertir las personas sin dinero? ¿Los ricos se divierten más? ¿Qué les depara el futuro a los protagonistas? ¿La clase social marca las formas de divertirse? ¿El aburrimiento se tiene, se impone o uno se lo busca? ¿Qué tipo de barrios son mejores o peores para vivir? Se trata de realizar un pequeño debate que concluya en la elaboración y puesta en común de una lista de "Recomendaciones sobre qué se puede hacer sin dinero para divertirse".

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Medios Audiovisuales del Centro.

# barrio

de Fernando León de Aranoa (1998)



Los tres amigos están sentados en un puente que cruza sobre la autopista. Sus rostros se asoman entre los barrotes, miran atentamente los coches que pasan.

MANU *Mañana empiezo (Manu va a repartir pizzas)*

RAI *¿Y cómo te lo vas a hacer sin moto?*

MANU *Con el bono y, aunque me tenga que pagar metro, me sobran 100 rupias por salida.*

JAVI *Podíamos hacer algo nosotros también.*

RAI *¿Cómo qué?*

JAVI *No sé, ya habrá algo que sepamos hacer.*

RAI *Claro.*

JAVI *Di tu algo.*

RAI *No sé, di tú.*

MANU *El próximo rojo que salga es el mío.*

RAI *¿Si es una moto también vale?*

MANU *Tiene que ser un coche.*

RAI *¡Qué suerte, un BMW!*

JAVI *El próximo azul que salga es el mío.*

MANU *Menuda mierda, te gana.*

RAI *El próximo blanco es el mío.*

Pasa mucho tiempo y no aparece ningún coche blanco.

MANU *Te has quedado sin coche, se ha pasado el tiempo.*

RAI *¿Qué tiempo?*

MANU *El del concurso, se siente.*

RAI *¿Quién lo dice?*

MANU *Lo digo yo que lo he inventado.*

RAI *Tú lo que eres es un gilipollas.*

JAVI *No empecéis.*

RAI *Además va a salir ahora.*

MANU *¡Que coño va a salir ahora!, aquí ya no sale nada.*

JAVI *Venga vamos a tomar algo.*

RAI *¿Y mi coche qué?*

JAVI *¡Rai, coño, que es un juego!*

RAI *Sí, un juego, pero el que se queda sin coche soy yo.*

JAVI *Yo te dejo el mío.*

RAI *El tuyo no me gusta, es una mierda, yo quiero que Manu me deje el BMW.*

JAVI *Te jodes.*

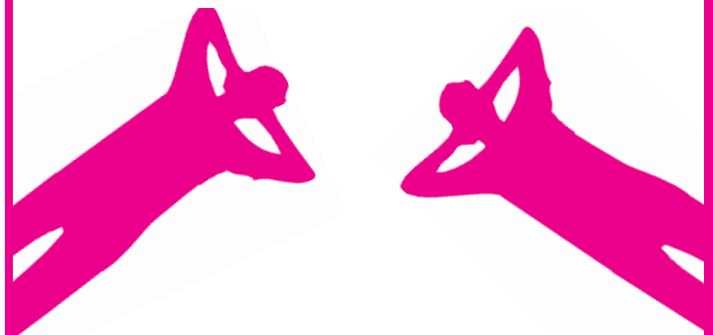
MANU *Ni de coña que me lo rayas.*

JAVI *¡Dejaselo coño! ¿qué más te da?*

MANU *¿Qué culpa tengo yo de que no le salga ninguno?*

(Se van andando mientras Rai se une a ellos de mala gana)

RAI *Promete que me lo vas a dejar... promete...*



me aburro... pues no seas burro

# Salta de Tequila

## (1981)

La canción *Salta* del grupo hispano-argentino Tequila está incluida en su disco *Confidencial* publicado en 1981. Tequila formó parte del resurgimiento del pop y del rock español al principio de la década de los ochenta.

La música en general es una de las artes más fácilmente relacionadas con la diversión (y en algunos casos con el aburrimiento). Pero esto es aún más cierto cuando se trata de algunos estilos y propuestas musicales en las que, sin menospreciar la calidad artística, el objetivo principal es divertir a las personas que escuchan o bailan las canciones.

El pop y el rock, y más recientemente innumerables estilos, mezclas y fusiones musicales, están hechos por y para divertir. Olvidando temporalmente el sentido comercial de la música, se convierten en una forma de diversión en sí misma: escuchar, tocar, componer, bailar o cantar son opciones de diversión muy apetecibles.

En el caso de esta canción, la forma y el fondo coinciden. Por un lado es un tema pensado y compuesto para ser divertido, para que las personas que lo escuchan y bailan se diviertan. Por otro lado, la diversión es en gran medida el tema de la canción: un buen día para divertirse, para saltar.

## contenidos e ideas

La canción *Salta* dice una cosa principal y no es precisamente que saltes. La diversión está dentro de cada persona. Sale de dentro y lo que hace que la vida sea divertida o aburrida es precisamente lo que hagamos o dejemos de hacer con ella. Saltar y divertirse.

En primer lugar, saltar relaciona además la diversión con el cuerpo y el movimiento. Los niños y las niñas cuando son pequeños saltan por saltar, se salta cuando se gana la lotería y cuando se mete un gol, cuando se aprueba un examen y cuando llegan las vacaciones. Todas las emociones conectan el cuerpo con la mente, en el continuo aburrimiento-diversión se hace muy patente cómo lo positivo (la diversión) está relacionado con el movimiento, mientras lo negativo (el aburrimiento) está más asociado a la inactividad.

*Salir de casa con la sonrisa puesta* es una forma de encarar la vida que parece facilitar la diversión, aparece aquí el control, el poder de las personas sobre sus posibilidades de divertirse. Cuando alguien elige divertirse, el día se convierte en *su* día y por lo tanto es

más difícil que se arruine. La diversión también aparece asociada a las relaciones y el sexo, pero lo que es divertido es la picardía, no la sexualidad: ligar, flirtear, conquistar...

A pesar de que el resto de las personas miren mal, es importante seguir siendo y haciendo aquello que nos divierte. Manteniéndose dentro de los límites del respeto mutuo, no hay que dejarse llevar por lo que otras personas nos dicen que debe divertirnos.

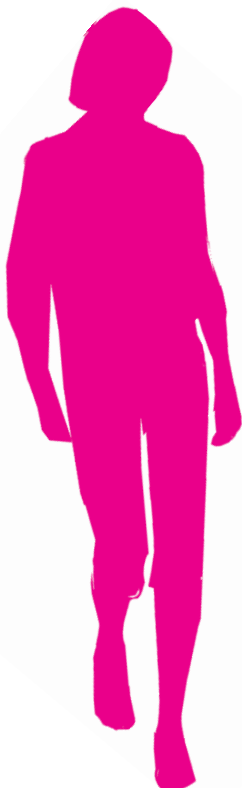
Y sobre todo, *salta conmigo*. La diversión en movimiento, el baile, la juerga, la risa son fundamentalmente con otras personas. Numerosas actividades divertidas son o pueden ser individuales como escuchar música o leer. Pero el movimiento casi siempre se asocia a actividades que se realizan con otras personas.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Salta* se puede preguntar al grupo qué tipo de música escuchan cuando quieren divertirse, se puede anotar en la pizarra y comprobar cuál es el "mapa" de los gustos musicales de la clase. El acercamiento se debería hacer escuchando la canción (el ritmo y la forma son importantes en este caso) y tener la letra delante. Luego en grupos de cinco personas comentar las ideas que más llaman la atención.

Posteriormente, en los mismos grupos, escriben en una cartulina cuáles son las ocho características principales de las actividades divertidas y cuáles son las ocho de las actividades aburridas. Todas las cartulinas juntas dan una idea muy aproximada de lo que piensan.

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Música del Centro.



**TAMBIÉN HAY NUMEROSAS ACTIVIDADES  
divertidas individuales  
como leer o escuchar música**





# Salta

de Tequila (1981)

*Salí de casa con la sonrisa puesta  
Hoy me he levantado contento de verdad  
El sol en la mañana brilla en mi cara  
Una brisa fresca me ayuda a despertar*

*Yo digo...*

*La ciudad parece mi amiga  
Hoy es mi día y nadie me lo va a arruinar  
Las chicas en la esquina ríen con picardía  
Yo sé lo que quieren y se lo voy a dar*

*Yo digo, ¡salta!, salta conmigo  
Digo, ¡salta!, salta conmigo  
¡Salta!, salta conmigo*

*Voy por mi camino sin preocupación  
Pasa la gente y me mira mal  
Pero no me importa, a mí me da lo mismo  
Hoy estoy alegre y tengo ganas de saltar*

*Yo digo, ¡salta!, salta conmigo  
Digo, ¡salta!, salta conmigo  
¡Salta!, salta conmigo*

*Yo digo, ¡salta!, salta conmigo  
Digo, ¡salta!, salta conmigo  
¡Salta!, salta conmigo.*

me aburro... pues no seas burro



# tu risa

de Pablo Neruda (1952)

Pablo Neruda fue un poeta chileno. Sus ideología comunista y su compromiso con la política de su país fueron una constante en su obra. Junto a ellas una enorme sensibilidad y una gran capacidad para hablar del amor conformaron una poesía que le valió un premio Nobel. Trabajó junto a Salvador Allende en la victoria del partido comunista de su país en unas elecciones y durante gran parte de su vida ejerció labores diplomáticas.

El poema *Tu risa* fue publicado en 1952 incluido en el libro *Los versos del capitán*. Un poema dedicado a la risa por dos razones. La primera de ellas, la del poeta, porque la considera el referente más importante de la persona a la que ama. La segunda de ellas es la que hace de la risa el objeto que el ser humano tiene más asociado a la diversión. La sonrisa tiene que ver con el bienestar o con la alegría, la risa es la representante de la diversión.

## contenidos e ideas

Es conocida la sentencia que dice que un minuto riéndose es como quince durmiendo. Reír es sano, es bueno, es deseable. Mientras acompañen la situación y las condiciones, nadie se niega a reirse. Es una actividad que los seres humanos disfrutan. Las hienas también, pero la risa humana tiene menos de instintiva y más de racional. El ingenio, la ironía, la tragicomedia necesitan del cerebro.

Pero la risa aparece aquí como algo vivificante, como algo que da la vida. No tanto la risa propia como la de otras personas. Hacer reír y ver reír es un placer. Los grupos se divierten cuando hay risas. Incluso muchas actividades que son esencialmente divertidas no se consideran como tales porque en su realización no es fácil o habitual introducir la risa.

La risa, la alegría, la diversión ante la vida son necesarias, tanto como el aire o el pan. No parece razonable alimentarse o respirar risa, pero el poema hace coincidir por medio de metáforas algunos de los elementos más importantes para la supervivencia humana (como el aire, el alimento o el agua) y algunos de los más hermosos (las flores o los metales preciosos) con la risa.

La risa es también un revulsivo y un medicamento, es una forma de sacudirse los reveses de la vida, una manera de enfrentarse a las dificultades, a los fracasos, a la mala suerte, al esfuerzo; incluso cuando uno se ha impuesto la difícil misión de cambiar el mundo (el próximo o el lejano) puede resultar un bálsamo adecuado ante los obstáculos más que probables.

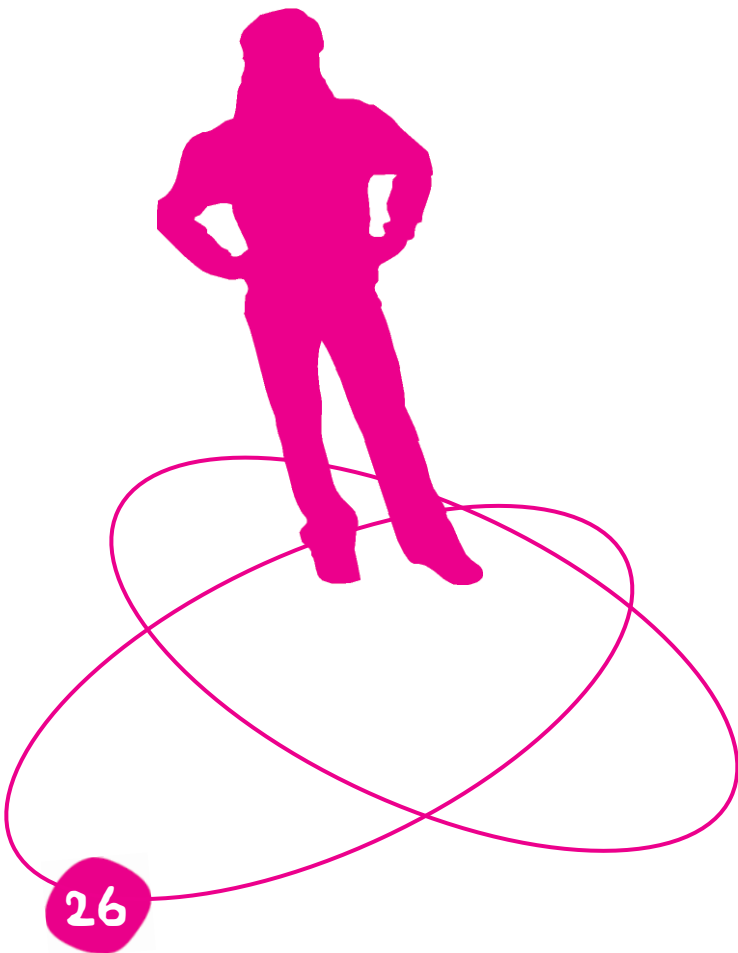
No se trata de tomarse las cosas a broma. Se trata de incorporar la risa como una herramienta para estar en el mundo. Desde el aspecto más local —la forma de pensar sobre lo que nos rodea, las personas con las que nos relacionamos, las actividades que realizamos— hasta el más general —el mundo y las ideas— como un todo en el que debe estar insertada la risa, la alegría. Consiste más bien en divertirse viviendo.

## Sugerencias de trabajo en el aula

Como forma de introducir el trabajo con *Tu risa* se puede utilizar el elemento más culturalmente aceptado como productor de risa. No estaría nada mal comenzar contando media docena de chistes. El acercamiento podría ser individual con la lectura pausada del poema. También puede leerse en voz alta e incluso se puede acudir a alguna de las versiones musicales del poema (hay una versión de Olga Manzano y Manuel Picón con varias canciones de *Los versos del capitán* de Neruda).

Posteriormente se puede dividir al grupo en subgrupos de cuatro personas para que comenten los tipos de risa que hay y los describan (nerviosa, contagiosa, abierta...). También o además se puede repartir al grupo diferentes expresiones emocionales y pedirles que adapten el poema a ellas: tu llanto, tu rubor, tu enfado, tu mala cara, tu marcha...

Podría ser interesante contar con el asesoramiento del Departamento de Lengua y Literatura del Centro.



# tu risa

de Pablo Neruda (1952)



*Quítame el pan, si quieres,  
quítame el aire, pero  
no me quites tu risa.  
No me quites la rosa,  
la lanza que desgranas,  
el agua que de pronto  
estalla en tu alegría,  
la repentina ola  
de plata que te nace.*

*Mi lucha es dura y vuelvo  
con los ojos cansados  
a veces de haber visto  
la tierra que no cambia,  
pero al entrar tu risa  
sube al cielo buscándome  
y abre para mí todas  
las puertas de la vida.*

*Junto al mar en otoño,  
tu risa debe alzar  
su cascada de espuma,  
y en primavera, amor,  
quiero tu risa como  
la flor que yo esperaba,  
la flor azul, la rosa  
de mi patria sonora.*

*Ríete de la noche,  
del día, de la luna,  
ríete de las calles  
torcidas de la isla,  
ríete de este torpe  
muchacho que te quiere,  
pero cuando yo abro  
los ojos y los cierro,  
cuando mis pasos van,  
cuando vuelven mis pasos,  
niégame el pan, el aire,  
la luz, la primavera  
pero tu risa nunca  
porque me moriría.*



me aburro... pues no seas burro

# ideas a tener en cuenta sobre el aburrimiento y la *diversión*

## 4

A continuación se incluyen contenidos, preguntas, reflexiones e ideas sobre el aburrimiento y la diversión en el entorno de los adolescentes. Algunas están relacionadas con los “porqués”, otras con los “cómos”. Pretenden ser una ayuda para el momento en que el profesorado quiera tratar el tema con los grupos.

- Como en cualquier situación emocional, existe una construcción social del aburrimiento y de la diversión, que tiene connotaciones genéricas (por ejemplo las propias de la sociedad occidental) y específicas (las propias de la adolescencia). El etiquetado de situaciones, en positivo (en ellas no te puedes aburrir de ninguna de las maneras y, si te pasa, has de ocultarlo) y, en negativo (no te puedes divertir bajo ningún concepto, porque quedarías marcado), ayuda a diferenciar cuál es la construcción de eso que llamamos aburrirse o divertirse. Las personas, los días de la semana, los sitios, las horas del día, los actores, los espacios, etc., son etiquetados y situados en dependencia de una emoción (el aburrimiento), que tienes que evitar o sufrir. Las profecías autocumplidas y la presión de grupo se ponen al servicio de esta construcción social del aburrimiento para hacerla sólida y transmitirla.



**frente al mito de la espontaneidad, es perfectamente posible enfrentar el aburrimiento y la diversión desde la planificación**

- Existen diferencias entre las cosas que aburren o divierten pero caen dentro de nuestra zona de control, y las que caen fuera. Por razones evidentes, sobre unas podemos actuar y sobre las otras no. Sin embargo, en la justificación de las emociones suele aparecer la ilusión de control (pensar que tenemos responsabilidad sobre lo que no) o de no control (pensar que no tenemos responsabilidad sobre lo que sí). Esta última ilusión es muy habitual en el tratamiento del aburrimiento por parte de los adolescentes: se aburren por diversas razones externas, no por ellos mismos.
- Además hay cierta confusión entre las causas del aburrimiento (que pueden ser múltiples y diversas) y las soluciones (de las que muchas suelen estar al alcance de la mano). “Me aburro”, suele vivirse como una consecuencia de lo que pasa o de lo que otros hacen, y es posible que así sea. Pero la salida de ese estado suele depender de la persona aburrída en un porcentaje alto de las ocasiones.

- La relación entre el aburrimiento y la toma de decisiones (individual y colectiva) queda difuminada por la cantidad de supuestos y creencias que hacen del aburrimiento una emoción que viene de fuera para robarnos nuestro “habitual” estado de diversión permanente. “Si te aburres, es porque quieres”, es una frase tan cierta como rechazada por los jóvenes.
- Una concepción escasamente funcional sobre la superación del aburrimiento es la exigencia de espontaneidad. Existe la creencia, extendida en la sociedad y en los adolescentes, de que las emociones, las ideas y las situaciones espontáneas son las verdaderamente auténticas; que todo lo que viene tras una construcción o un esfuerzo es falso y, por lo tanto, no vale; que no es posible divertirse esforzándose para ello. Frente al mito de la espontaneidad, es perfectamente posible enfrentar el aburrimiento y la diversión desde la planificación. Los planes reducen en gran medida las probabilidades de aburrirse, no porque eliminan el aburrimiento, sino porque generan situaciones y condiciones para que pasen cosas divertidas y entretenidas, placenteras o gratificantes.
- No pasa nada por aburrirse ocasionalmente. No hay por qué vivir con la obsesión de evitar el aburrimiento, situación en la que los adolescentes suelen caer.
- Es necesario distinguir entre la atribución de “muerdo” a una actividad y a una vida. Cuando algo específico es aburrido se puede actuar sobre ello, cambiarlo, evitarlo, etc. Cuando esa condición se aplica a una globalidad (a una vida o a una persona), se da lugar a un cierto determinismo que deja pocas salidas: si eres un aburrido poco te queda por hacer.
- Existe una visión dicotómica del aburrimiento y la diversión: o te diviertes o te aburres, cuando la realidad es que hay multitud de estados intermedios. Esta visión genera una gran cantidad de problemas, entre ellos la consideración de que el NO (aburrirse) ocupa gran parte del continuo mientras que el SI (divertirse) se sitúa sólo en un extremo. Conclusión: si no te diviertes mucho, mucho, es que no te diviertes, te estás aburriendo.
- Desde el punto de vista de la construcción social, lo contrario de aburrirse es divertirse. Sin embargo, observando lo que hacemos, parecería que la salida del aburrimiento la buscamos entreteniéndonos. Si se analizan los momentos, los espacios y actividades que se utilizan a menudo “para no aburrirse”, lo veremos con claridad. Existen un montón de “desaburridores”, pero el principal de todos es la televisión. La tele representa mejor que nada todos los supuestos erróneos sobre el aburrimiento y la diversión; para no aburrirnos, la conectamos. No nos divierte, incluso somos capaces de reconocer que no nos aporta nada, pero no tenemos la sensación de estar aburridos.
- Disfrutar, gozar con algo o de algo es un concepto diferente a divertirse, aunque con frecuencia se han querido comparar. Leer un libro, mirar un paisaje u obtener placer sexual no son en sí mismas actividades divertidas, son más bien placenteras. La búsqueda del disfrute puede ser una alternativa inteligente a la búsqueda de la diversión, porque amplía el abanico de posibilidades.
- La heterogeneidad de las personas no suele tener reflejo en la elección de la diversión; un universo de personas diferentes eligen las mismas formas. La presión social, los medios de comunicación y la organización de la realidad a través de la publicidad, difuminan muchos aspectos de la diversidad, también en las formas de aburrirse y divertirse.

## **El aburrimiento Sirve para poner a las personas en Situación de afrontar una conducta compleja y probablemente beneficiosa**



- Existen diferentes ritmos en la diversión. Los medios y la construcción social han ido arrinconando los ritmos de ciclo largo (hacer maquetas, conquistar a alguien o aprender un idioma) y favoreciendo los cortos (ver la tele, aprenderse una canción pop, o tomarse una copa).
- Como se han eliminado de la construcción social muchas de las oportunidades de divertirse, éstas no entran en el análisis del aburrimiento. Es decir, si sé que no hago algo, eso me provoca aburrimiento (me aburro porque no me dejan ir a la discoteca); pero si no sé que no lo hago, no me aburro (no me aburre el hecho de no organizar una asociación).

- La cultura del espectáculo propone una conceptualización de la diversión como algo que se mira, que se contempla, no como algo que se construye. La metáfora de la diversión como espectáculo, podría ser ventajosamente sustituida por otras: la diversión como danza, la diversión como actividad, la diversión como creación.
- El aburrimiento es una emoción adaptativa. No existe ninguna actividad humana que no parta de un cierto aburrimiento preparador. Desde leer un libro que se resiste a planificar unas vacaciones o llamar a un amigo, todo requiere un momento de “no tener otra cosa que hacer”, y que nos predispone a la acción. El aburrimiento sirve para poner a las personas en situación de afrontar una conducta compleja y probablemente beneficiosa. A veces las personas prefieren estar estresadas, yendo de acá para allá, para evitar ese aburrimiento necesario; la consecuencia es que nunca comienzan actividades complejas.
- La sociedad del bienestar se aburre. Cuando alguien de 16 años invierte una buena parte del día en recoger agua, recorrer el camino hasta la escuela o cuidar de sus familiares enfermos reduce mucho su aburrimiento. Es más, no sabemos cuál es su concepto de aburrimiento. Aburrirse tiene que ver con tener tiempo libre y esperar a que algo ocurra para que se llene. Junto con el aumento del ocio no han aumentado los recursos de las personas para ocuparlo; lo que sí ha crecido es la oferta monetarizada, los espacios y momentos en los que se puede comprar la sensación de no aburrirse.
- La necesidad humana de salir del aburrimiento es un lucrativo negocio si se promocionan aquellas “elecciones” que suponen beneficios para terceros. De ahí que se publiquen poco las conversaciones y los paseos, por ejemplo; y mucho todas aquellas actividades que supongan coste económico.
- La diversión evoluciona con las personas: desde la cuna, cuando el mero contacto visual o táctil arranca una sonrisa, o la diversión infantil que se basa en hechos concretos asociados al placer (el azúcar, el vértigo del tobogán o las cosquillas), hasta la diversión adulta en la que se utilizan conceptos eminentemente abstractos (admirar un cuadro o comprender una película). No hay que olvidar que los adolescentes están aprendiendo a divertirse con lo abstracto y que aún guardan trazas infantiles de diversión.
- Las formas de diversión van cambiando con la edad, no sólo evolutivamente sino también socialmente. Una persona de 16 años no puede divertirse con juguetes; por eso debe luchar contra su propio deseo y abandonar esos muñecos para cambiarlos por diversiones “más apropiadas para su edad”. Ahora bien, ¿quién decide lo que es apropiado o lo que no?
- La amplitud del registro de diversiones es clave para poder trabajar con éxito el aburrimiento. Cuanto más grande sea el abanico de posibilidades y opciones, más fácil será no aburrirse y, probablemente, más inteligente será la opción elegida.





