



Y TÚ, ¿QUÉ?

Me aburroooo

El aburrimiento es probablemente uno de los estados más difíciles de manejar para un adolescente (y para muchos adultos). Primero, porque por la propia etapa evolutiva en la que se encuentra está especialmente inclinado hacia las nuevas experiencias y la necesidad de diversión en grupo. Además, tan intolerable resulta en ocasiones, que algunas personas estarían dispuestas a casi cualquier tipo de actividad con tal de no sentirse aburridas.

¿Sueles ser de las personas que tolera bien el aburrimiento?

¿Cómo te sientes tú cuando estás aburrido?

¿Qué cosas sueles hacer para manejarlo?

¿Qué estarías dispuesto a hacer si el aburrimiento fuera inmenso?

¿Cuál es la mayor locura que has hecho para conseguir divertirte?

Mel ha tenido un mal día en la sesión de fotos de la agencia de modelos para la que trabaja. Se siente disgustada y no correspondida por el chico que le gusta y decide emplear el alcohol como forma de manejar su malestar. Realmente no le resuelve el malestar y se siente del todo aburrida, pero no parece escoger la mejor opción para resolver el “problema”. Así que las cosas se complican...

¿Qué podemos trabajar con este audiovisual?

A continuación se presenta una actividad para realizar en grupo a partir del vídeo planteado:

¿De dónde viene el aburrimiento? Esta es una pregunta no demasiado fácil de responder, pero es quizá la primera que hemos de contestarnos si pretendemos darle remedio a este sentimiento. Hacer una pequeña tormenta de ideas con el grupo para ver qué sugerencias surgen al respecto, es un inicio interesante para esta actividad.

En muchas ocasiones, el aburrimiento viene de tener delante mucho tiempo libre, otras veces es por falta de él, o porque aun teniendo una adecuada dosis de ocio no sabemos en qué emplearlo. El exceso de opciones a menudo no ayuda demasiado, porque nos resulta difícil escoger y finalmente terminamos no valorando realmente ninguna. La presencia de las nuevas tecnologías en nuestra vida, que invaden incluso cualquier minuto libre, tampoco nos ayuda mucho, aunque parezca paradójico, porque simplemente no soportamos estar un minuto sin algo que hacer. Además, como tenemos tantas propuestas por delante, rápidamente nos cansamos de ellas, y estamos esperando ese “algo más” que nunca llega, porque cuando lo hace, queremos “otro algo más diferente”. Dicho de otra forma, estamos sometidos a una estimulación única, y eso condiciona mucho de nuestro comportamiento. Con el fin de profundizar más en el tema, se propone lanzar las siguientes preguntas:



Y TÚ, ¿QUÉ?

¿Qué sería realmente lo peor que puede pasarnos por estar aburridos?

¿Conocéis a alguien a quien le haya pasado algo grave por estar aburrido? (No cuenta si el aburrimiento le llevó a hacer alguna locura y terminó haciéndose daño por eso. En ese caso, no es el aburrimiento quien le dañó, sino su mala decisión al respecto).

¿Por qué le tenemos tanto miedo al aburrimiento?

A partir del vídeo que se proyectará descubriremos que la principal razón del aburrimiento del Mel es que está disgustada por un desengaño amoroso que no está sabiendo manejar. Busca la diversión como forma de evitar su malestar, pero tampoco lo consigue, de forma que se siente aburrida y en ese momento usa el alcohol como forma de evadir a la vez su aburrimiento. Busca sensaciones, busca sentirse bien, no soporta su propio malestar... pero las copas que se ha tomado tampoco le resuelven el problema. Al contrario, lo empeoran (ver la secuencia completa y que los participantes analicen cómo la situación de malestar ha ido derivando en una situación de riesgo para Mel). Lanzamos las siguientes preguntas para analizar la secuencia que ya habrá sido visionada:

- *¿Creéis que a Mel le ha compensado realmente la manera en la que ha intentado evadir el aburrimiento?*
- *¿Cómo lo hubiera podido resolver sin ponerse verdaderamente ante tanto nivel de riesgo?*
- *¿Por qué pensáis que tantos y tantos utilizan el consumo de alcohol y otras sustancias como remedio para el aburrimiento?*
- *¿Hasta qué punto es eficaz y hasta qué punto no es, simplemente, un “complicador” de problemas?*
- *¿Pensáis que Mel hubiera terminado llegando a verse en la situación de abuso que se ve en la escena si no hubiera estado el alcohol de por medio? (Ni siquiera por sentirse completamente mal por el desplante de pareja se hubiera llegado a ese punto, ya que no habría perdido la conciencia, ni la capacidad de darse cuenta de lo que pasaba, o la posibilidad de defenderse de su “amigo”).*
- *¿Pensáis que este tipo de cosas pasan con frecuencia o es, simplemente, película?*
- *¿Qué casos conocéis en que, por un aburrimiento mal llevado se ha llegado a situaciones complicadas de manejar?*

Puede cerrarse la actividad intentando mencionar las situaciones en las que más frecuentemente se sienten aburridos y proponiendo algunos “antídotos” saludables contra el aburrimiento. Si no hubiera posibilidad de divertirse en alguno de los casos, pensar en la necesidad de, a veces, simplemente aguantar un rato sin hacer nada y acostumbrarnos a que ese nivel de malestar es realmente soportable e, incluso, necesario para valorar realmente lo que tenemos.