

**EL ABURRIMIENTO:
PROGRAMA DE DESARROLLO
SOCIOEMOCIONAL**

MÁSTER EN INTERVENCIÓN Y MEDIACIÓN FAMILIAR



Alumna: Estela Llácer Orts

Director: Francisco Juan García Bacete

Fecha de defensa: Junio 2022

Agradecimientos

A mi familia y a mi pareja por estar ahí para darme ánimos y apoyo constantemente.

A Maite, por su paciencia y ayuda incondicional.

A Francisco, director del TFM, por su implicación y participación.

ÍNDICE

1.- Aproximación al concepto de aburrimiento.....	4
2.- Tipos de aburrimiento	8
3.- Escalas de medición.....	10
4.- Programa de desarrollo socioemocional	11
4.1.- Destinatarios/beneficiarios del programa	13
4.2.- Objetivos del programa.....	13
4.3.- Metodología	14
4.4.- Evaluación del programa y actividades	19
5.- Bibliografía	20

Resumen

El aburrimiento es una emoción que tenemos muy presente pues todos hemos vivido una situación de aburrimiento y en muchas ocasiones no sabemos cómo prevenirla o, en el momento que se da, no sabemos cómo gestionarla. Es por ello por lo que el presente Trabajo Final de Máster pretende abordar esta emoción a través de una búsqueda sistematizada para posteriormente proponer un Programa de Desarrollo Socioemocional para trabajar en los centros educativos estas cuestiones referidas al aburrimiento, su prevención y/o gestión todo ello a través de la Literatura Infantil y Juvenil (LIJ).

Palabras clave: aburrimiento, Programa de Desarrollo Socioemocional, Literatura Infantil y Juvenil (LIJ).

Abstract

Boredom is an emotion that we are very aware of, as we have all experienced a situation of boredom and on many occasions, we do not know how to prevent it or, at the time it occurs, we do not know how to manage it. That is why this Master's Final Project aims to address this emotion through a systematic review and then propose a Socioemotional Development Program to work in schools on these issues related to boredom, its prevention and/or management, all through Children's and Youth Literature.

Key words: boredom, Socioemotional Development Program, Children's and Youth Literature

1.- Aproximación al concepto de aburrimiento

La elección de la emoción a trabajar fue una tarea compleja pues existen muchas emociones y todas ellas interesantes a estudiar. Primero se hizo una búsqueda sobre que son las emociones y cuales son pues existen las emociones primarias y las secundarias. Con una primera selección de emociones se hizo un análisis de las galaxias de Bisquerra ya que estas facilitaban ver las emociones englobadas con otras similares y esto ayudaba a decidir por unas u otras. En palabras de Bisquerra “en cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo”.

Primeramente, se hizo una búsqueda de las emociones y se estableció que las emociones básicas o primarias son seis y son las siguientes: tristeza, felicidad, miedo, sorpresa, ira y asco. Por otro lado, las emociones secundarias surgen de estas primeras y son causadas por normas sociales. En esta primera búsqueda ya se descartó trabajar con las emociones básicas o primarias por tanto solo quedaba buscar una emoción secundaria que resultara interesante su estudio.

Conociendo las emociones y siguiendo las galaxias de Bisquerra finalmente, y con la ayuda de esto último, se tomó la decisión de profundizar sobre el aburrimiento.

Siguiendo con las galaxias de Bisquerra el aburrimiento pertenecería a la galaxia de la tristeza y estaría próximo a otras emociones como son la desgana, el fastidio o el hastío con las que comparte algunas características. Todas ellas tienden a tener una connotación negativa pero el aburrimiento es una emoción que puede ser considerada de forma positiva o negativa, como se verá más adelante, por lo que la hace más interesante para su estudio y por ello su elección para este trabajo. Además, el aburrimiento es una emoción que está presente en nuestro día a día pues todo el mundo se aburre y no todos sabemos cómo gestionarla en el momento que se da.

Otra dificultad que encontramos sumada a este no saber cómo gestionarla es que, en muchas ocasiones, podemos llegar a confundir el aburrimiento con otra emoción. Por ejemplo, hay expresiones como “estoy aburrido” o “me aburro” que nos acompañan a diario y en algunos casos las decimos sin saber si realmente lo estamos o es otra emoción la que

nos invade, pero no la sabemos detectar o la confundimos con esta, es por ello por lo que tendemos a asociarlo con la falta de ilusión, diversión o motivación.

Otro aspecto que resaltar sobre el aburrimiento es que además de esta doble connotación (positiva o negativa) el aburrimiento puede ser tanto sobre uno mismo como ser agente de aburrimiento. En este caso, trabajaremos el aburrimiento desde una perspectiva positiva y todas las definiciones que se han escogido están centradas en cuanto a la acepción de aburrirse uno mismo, de algo o de una situación desestimando todo aquello que hace referencia a aburrir a los demás, a ser el agente que provoca ese aburrimiento.

Siguiendo en la línea de esta dicotomía del aburrimiento hay que hacer referencia a Antón (2012) quien nos dice que podemos ver el aburrimiento como una falta o un exceso. La autora nos dice que: “Podemos pensar al aburrimiento como afecto-efecto de dos circunstancias, a saber: primero cuando aparece como sensación de vacío ante la falta de sentido; segundo como un efecto de exceso de sentido, es decir cuando un discurso se torna entero, espeso, monotemático, sin admisión de faltas y aplasta la subjetividad del oyente que no tiene otra opción que aburrirse, lo que ya aporta un sentido”.

Una vez establecida la emoción a trabajar, el aburrimiento, y que se hará desde la perspectiva de aburrirse uno mismo se hará una revisión bibliográfica a través de una búsqueda sistematizada para recabar la información. La terminología empleada se ha ido ajustando en base a observar cuales son los sinónimos más empleados por los autores, así como en las búsquedas con amplios resultados se ha acotado la búsqueda con filtros como encontrar solo las palabras en el título, resumen o palabras claves o excluyendo materias que no iban vinculadas a la temática del trabajo. Un ejemplo de esto sería que, al emplear el término “apatía” se detectó que muchos artículos iban vinculados al ámbito sanitario por tanto se tuvo que excluir dicha materia.

Esta revisión sistematizada se ha realizado en diversas bases de datos empleando terminología tanto en inglés como en español según a que bases se recurría. Para conocer que términos emplear en esta búsqueda primero se ha establecido la definición de aburrimiento excluyendo aquellas acepciones que hacían referencia a ser agente de aburrimiento, ser la persona que aburre a otros utilizando simplemente aquello que hace referencia a aburrirnos nosotros mismos, de algo o de una situación. Teniendo clara la

definición se ha podido establecer un listado de sinónimos (apatía, hastío, desgana) los cuales se emplearán para esta revisión sistematizada.

La terminología empleada para esta revisión sistematizada ha sido “aburrimiento” y sinónimos de este como es “apatía” o “tedio” también expresiones como “estar aburrido” añadiendo a la búsqueda otros términos como, en primer lugar: “metaanálisis”, “revisión de la literatura” o “revisión sistemática” y, en segundo lugar, términos como “niñ*”, “adolescente” o “chic*”. Estas búsquedas se han realizado en google académico, Dialnet y en el catálogo de la biblioteca UJI. Algunos ejemplos de búsqueda serían:

- (“tedio” OR “apatía”) AND (“metaanálisis” OR “revisión de la literatura” OR “revisión sistemática”)
- (“tedio” OR “apatía”) AND (“niñ*” OR “adolescente” OR “chic*”)

La revisión sistematiza también se ha realizado en bases de datos en las que se debía emplear terminología en inglés. En este caso los términos empleados han sido “bored”, “boredom” “tedium” o “apathy” y expresiones como “become bored” o “get bored” añadiendo a la búsqueda otros términos como, en primer lugar “meta-analysis”, “literature review” o “systematic review” y, en segundo lugar, términos como “child”, “children”, “boy” o “girl”. Estas búsquedas se han realizado en google académico, PsycINFO, Psycarticles, Web of science o SCOPUS. Algunos ejemplos de búsqueda serían:

- (“tedium” OR “become bored” OR “get bored”) AND (“meta-analysis” OR “literature review” OR “systematic Review”)
- (“apathy” OR “become bored”) AND (“child*” OR “boy” OR “girl”)

Una vez realizada la revisión sistematizada y habiendo recopilado la información vinculante al tema podremos establecer una definición del aburrimiento teniendo en cuenta esa connotación positiva o negativa de la que se ha hablado, pero haciendo más énfasis en

la positiva ya que es con la que posteriormente trabajaremos el programa de desarrollo socioemocional. Esta diferente connotación se debe al enfoque o perspectiva que estudiemos. Por ejemplo, desde un enfoque psicológico se concibe el aburrimiento como algo negativo, en cambio desde la filosofía se percibe como una vivencia positiva. Por ello se analizan diversas definiciones que nos proporcionan varios autores.

Desde una perspectiva psicológica el aburrimiento es visto como algo negativo, algo que no merece la pena ser experimentado, además esta definición es aceptada y está reconocida como tal. Esto se ve reflejado en lo que nos expresa Sánchez (2016): “La definición de aburrimiento en tanto que «estado afectivo compuesto por sentimientos insatisfactorios, falta de estimulación y baja activación psicológica» (Pekrun 2010, mencionado por Sánchez), es hoy en día ampliamente aceptada y reconocida en psicología”. Esto también se vería recogido por otra autora como es Antón (2012) quien nos dice que: “Aburrido resulta ser una expresión frecuente para calificar algo que no merece la pena ser experimentado”.

En este enfoque negativo también podríamos enmarcar la siguiente definición que nos da Abraham y Eastwood (2016); Eastwood et al. (2012): “El aburrimiento se define como un estado reactivo de la emoción donde la persona interpreta la condición de su ambiente como poco interesante o aburrida, percibe los estímulos como repetitivos, inexistentes o tediosos; el aburrimiento implica la incapacidad para sentir curiosidad y la dificultad para encontrar e implicarse en una actividad que genere mayor satisfacción”.

Desde una perspectiva filosófica se considera el aburrimiento como algo positivo, en palabras de Sánchez (2016): “desde una perspectiva más filosófica, encontraremos planteamientos que le confieren el estatus de experiencia humana fundamental”. Cabe decir que en los inicios la perspectiva filosófica también lo percibía como algo negativo, pero de forma más reciente es cuando se le dio esa concepción positiva. Sánchez (2016) nos dice que: “en los siglos XVI y XVII en adelante [...] podemos encontrar varios autores destacados remarcando el valor del aburrimiento o tedio como base para la construcción de la auténtica subjetividad”.

Por un lado, si nos regimos por ese enfoque psicológico percibiremos el aburrimiento como negativo, algo que evitar o no experimentar. Al hacer referencia al aburrimiento como una falta de estímulos lo que aliviaría ese aburrimiento es la realización de actividades que

nos motiven. Por otro lado, si nos quedamos con el enfoque filosófico el aburrimiento es positivo pues es un espacio para construirse a sí mismo, para explorar nuevos estímulos y motivaciones, en definitiva, este enfoque nos hablaría de tiempo para uno mismo y para poder conocerse, de esta forma evitaríamos el dejarnos llevar y el hacer por hacer.

Por último, enmarcaremos teóricamente el concepto de aburrimiento y para ello haremos referencia a Westagte (2018) quien dijo que: “En el estudio e investigación sobre al aburrimiento se ha identificado tres aproximaciones teóricas:

- Teorías medioambientales sobre el aburrimiento: Ubican las principales causas para el aburrimiento en la poca estimulación externa [...]
- Teorías atencionales: El origen del aburrimiento lo sitúan en los procesos cognitivos vinculados a la regulación de la atención en la realización de una determinada tarea.
- Teorías funcionales: Indagan la finalidad que posee el aburrimiento para los individuos que lo vivencian. Se pueden diferenciar tres subteorías al respecto: el aburrimiento es una especie de aviso que la actividad no está permitiendo lograr una meta; desde una perspectiva de costo- beneficio, el aburrimiento estaría indicando la necesidad de buscar otra alterativa que permita un mejor uso de sus recursos personales; es una señal que la actividad no está posibilitando el logro de una meta significativa”.

2.- Tipos de aburrimiento

Igual que nos pasa con la definición podremos encontrar múltiples clasificaciones y tipologías ya que según autores se percibirá de una forma u otra, pero podremos encontrar semejanzas entre ellos e incluso relación entre algunos autores.

Un primer autor que hace una clasificación de los tipos de aburrimiento es Bernstein (mencionado por Rojo, 2016). Bernstein encuentra dos tipos de aburrimiento, el aburrimiento como respuesta y el aburrimiento crónico, que encajarían con el enfoque negativo del que se ha hablado anteriormente. El *aburrimiento como respuesta* apunta a la sensación de pesar e insatisfacción que todo individuo puede experimentar ante determinados estímulos que, por una u otra razón, no le llenan. El *aburrimiento crónico*, más que una sensación sería un estado. Se trata del estado de apatía, desgana y dejadez que muchas personas experimentan independientemente de los estímulos que reciben. [...] Según Bernstein el primero no constituiría enfermedad mental alguna, el segundo sí; pues este era

patológico, ocasionaba malestar general (malaise) en quien lo vivía y, por tanto, era más difícil de paliar.

Un segundo autor de referencia es Heidegger. Heidegger (2007) establece una tipología del aburrimiento, según este autor existen tres tipos de aburrimiento: “*aburrirse por, aburrirse en y uno se aburre* [...] El primero de los tipos cuando nos aburrimos *por algo*, es cuando tenemos una clara idea de lo que nos aburre, podemos señalarlo e incluso podemos aventurarnos a apuntar sin equivocarnos los motivos que nos llevan a calificar algo de aburrido. [...] El segundo tipo, *aburrirse en*, es más profundo que el primero. Cuando nos *aburrimos en algo* estamos aburriéndonos en una situación que debería ser cualquier cosa menos aburrida. [...] El tercer tipo cambia la perspectiva de los dos primeros, de modo que, si conseguimos soportarlos, podrán conducirnos a ese nuevo tipo de aburrimiento [...] Uno se aburre cuando el vacío lo ocupa todo, y todo se ve denegado, incluso nosotros mismos [...] En este momento nuevas posibilidades se abren en nuestra mente porque ninguna aparece refrenada, de modo que este tipo de aburrimiento se presenta como verdaderamente positivo”.

A través de uno de los personajes de la novela “La Identidad” de Milan Kundera nos establece una tipología de aburrimiento, el autor nos dice: “existen tres tipos de aburrimiento: el aburrimiento pasivo se ve en la chica que baila y bosteza; el aburrimiento activo como el de los aficionados a las cometas; y el aburrimiento rebelde como se refleja en la juventud que quema coches y rompe escaparates”. En opinión de Sánchez (2016), los dos primeros tipos de aburrimiento que se mencionan recuerdan los explicados por Heidegger. El aburrimiento pasivo sería ese aburrirse en algo que dice Heidegger y el aburrimiento activo se podría relacionar con el *aburrirse por*.

Antón (2012) amplía el número de formas de aburrimiento y menciona 7 formas de aburrimiento. Primero, el aburrimiento que surge frente a determinadas situaciones. Segundo, el aburrimiento durante el ejercicio de una actividad [...] Tercero, el aburrimiento engendrado por hacer nada que se considere valioso. Cuarto, el aburrimiento que nace de la tristeza o del sinsentido de la vida. Quinto, el aburrimiento que surge de estar solo, que puede parecerse a un miedo al propio inconsciente y a la asociación libre surgida del silencio [...] Para mencionar su sexta forma, el aburrimiento contemporáneo, si consideramos que el hastío también se encuentra en el punzante empuje al consumo, la saturación por medio de

la imagen, la escasez de tiempo libre por la complejización de las actividades humanas, la desocupación laboral. [...] Pero también el aburrimiento puede anteceder a un momento de quietud y de introspección que posibilite una salida por la vía de la creación, su séptima forma, y por ello favorecer un lazo social particular.

3.- Escalas de medición

Para hablar de las escalas de medición del aburrimiento deberemos introducir con las mencionadas por González et al. (2021), quien nos dice que: “para evaluar el aburrimiento existen diversas escalas y subescalas que intentan incluir las diversas condiciones que se asocian al aburrimiento”. Este autor, González (2021), revisa las escalas que miden el aburrimiento y nombra las siguientes:

En primer lugar, nombra a Zuckerman, Eysenck (1978) quienes desarrollaron la “Sensation Seeking Scale”, conformada por 40 ítems organizados en cuatro subescalas las cuales estaban constituidas por 10 ítems cada una de ellas. Estas cuatro subescalas son:

1. Búsqueda de aventuras
2. Búsqueda de sensaciones
3. Desinhibición
4. Susceptibilidad al aburrimiento

En segundo lugar, menciona a Farmer y Sundberg (1986) quienes desarrollaron la “Boredom Proneness”, la cual es una escala de 28 ítems dicotómicos (verdadero o falso).

En tercer lugar y ya para finalizar menciona a Fallman, Mercer-Lynn, Flora y Eastwood (2013) quienes desarrollan la “Multidimensional State Boredom Scale” (MBSS) con 29 ítems en los cuales utiliza la escala Likert y está compuesta por factores como la inatención (“Me distraigo con facilidad”) o percepción del tiempo (“El tiempo se me hace eterno”).

Estas tres escalas mencionadas tienen un rasgo en común y es que miden el aburrimiento en la población adulta. Con la intención de subsanar esta situación González (2021) diseñó la Escala de Aburrimiento en Adolescentes (EsAb) para así enfocarse a otro rango de edad.

González (2021) nos explica en su artículo sobre la Escala de Aburrimiento en Adolescentes (EsAb) que para establecer esta escala primero hizo una prueba piloto en la que trabajó con 370 jóvenes y luego para la aplicación final se hizo en 600 jóvenes (hombres y mujeres) de entre 12 y 18 años. El procedimiento constó de dos fases, una primera donde se desarrolló los reactivos que conformarían la escala (se construyeron diez reactivos) y se estableció las posibilidades de respuesta en formato Likert de cinco opciones (desde nunca hasta siempre). La segunda fase implicó la aplicación de la escala final (de siete reactivos) a 600 adolescentes para así realizar los análisis confirmatorios correspondientes de la escala.

Por último, Solf (2021), basándose en Westgate (2018) propone el modelo MAC (Meaning and Attentional Components) sobre aburrimiento. Este modelo nos señala que existen dos dimensiones independientes que pueden originar aburrimiento en las personas: la atención y el significado. Las personas con bajo aburrimiento se caracterizan por concentrarse en la realización de tareas (atención) que permitan el logro de sus objetivos valiosos (significado).

Además, siguiendo con el mismo autor, nos explica que el nivel de atención que las personas le otorgarán a una determinada actividad dependerá de lo siguiente:

- a) La congruencia entre las demandas de la tarea (Ds) y los recursos de la persona (Rs). Las Ds tienen que ver con el nivel de dificultad, cantidad, variedad, y exigencia de las labores. Los Rs, están vinculados a la experiencia, formación, y especialmente a los aspectos cognitivos de las personas. Se activará el aburrimiento en los casos que exista incongruencias entre Ds y Rs.
- b) Características medioambientales del trabajo. En qué medida las condiciones del trabajo, facilitan o impiden la atención.

4.- Programa de desarrollo socioemocional

La educación emocional es de gran importancia y es por ello por lo que se debe trabajar en los centros educativos por ello se propone un programa de desarrollo socioemocional sobre el aburrimiento, emoción que hemos contextualizado en los apartados anteriores. Además, cabe resaltar un aspecto que ya nos decía Sánchez (2016) y es que desde un punto de vista educativo el aburrimiento ha sido siempre entendido como un problema importante que se debía resolver.

Esto va muy unido a lo que Vogel-Walcutt et al. (2012), nos decían sobre que “la escuela no puede quedarse atrás en la lucha contra estos problemas, siendo por ello que desde hace años viene modificando sus prácticas, con el fin de que el aburrimiento deje de estar presente en las aulas” por ello se cree importante trabajar esta emoción en los centros educativos.

Con la contextualización de que es el aburrimiento y su tipología ahora de lo que se trata es de establecer un programa de desarrollo socioemocional el cual se pueda implementar en los centros educativos para, de esta forma, trabajar el aburrimiento con los niños de primaria a través de la Literatura Infantil y Juvenil (LIJ).

Bisquerra (2000), autor de referencia y anteriormente mencionado por las galaxias, nos da una definición de lo que es la educación emocional y nos dice que es: “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”.

Con este programa se pretende dar a conocer el aburrimiento a los estudiantes siguiendo en la línea de aburrirse sobre uno mismo o sobre algo, pero no sobre ser agente de aburrimiento además se les enfocará desde la perspectiva positiva enseñándoles que los momentos de aburrimiento realmente son espacios para el crecimiento personal, para desarrollar nuevas capacidades, ser creativos e imaginativos.

Para trabajar el aburrimiento se hará a través de la Literatura Infantil y Juvenil ya que es un recurso atractivo para los estudiantes y que facilitará la comprensión de la emoción pues les servirá de apoyo y referencia.

El libro escogido para trabajar el aburrimiento se titula “¿Te aburres, Minimoni?” escrito por Rocío Bonilla el cual nos habla de una niña que, pese a que entre semana realiza muchas actividades, cuando llega el domingo no tiene nada programado, pero no quiere aburrirse entonces recurre a preguntar qué es lo que puede hacer para no aburrirse. Un aspecto que me gustaría resaltar es que en este libro todo aquello que propone son actividades que hacer, pero nunca se muestra el uso de pantallas lo cual es algo positivo y que se debería inculcar a través de este programa.

4.1.- Destinatarios/beneficiarios del programa

Como destinatarios o beneficiarios del programa de forma directa tendríamos a los alumnos de educación primaria de los centros educativos donde se imparta el programa de desarrollo socioemocional.

Pero no serían los únicos beneficiarios pues también lo serían por una parte los docentes ya que a estos se les proporcionará material y formación para que sean ellos mismos quienes impartan las diferentes actividades programadas en la propia aula y, por otra parte, las familias también se van a beneficiar de este programa ya que se les proporcionará información sobre los contenidos a trabajar además colaborarán con sus hijos para que estos puedan lograr los objetivos marcados.

4.2.- Objetivos del programa

Los objetivos del programa de desarrollo socioemocional sobre el aburrimiento irán enfocados a los beneficiarios de este y que se han mencionado anteriormente.

En primer lugar, estarán los alumnos cuyos objetivos son: 1) detectar situaciones donde esté presente el aburrimiento; 2) actuar ante una situación de aburrimiento y 3) descubrir el potencial de cada uno.

En segundo lugar, estarán los docentes cuyos objetivos son: 1) ser conscientes de la presencia del aburrimiento en los alumnos, 2) trabajar el aburrimiento a través de la Literatura Infantil y Juvenil (LIJ), 3) generar conciencia sobre el aburrimiento y 4) programar actividades en el aula para trabajar el aburrimiento.

En tercer lugar y ya por último estarían los padres cuyo objetivo es colaborar con sus hijos para la consecución de los objetivos.

4.3.- Metodología

Para llevar a cabo este programa de desarrollo socioemocional se va a realizar una propuesta de actividades que se podrán llevar a cabo en el aula de esta forma serán los propios profesores quienes trabajarán con sus alumnos/as la emoción del aburrimiento. Es por ello por lo que antes de iniciar el programa se deberá formar a los profesores sobre el aburrimiento y se les explicarán las actividades a realizar, para ello se emplearán en torno a cuatro sesiones formativas para exponerles la metodología, impartirles los conocimientos necesarios y facilitarles los materiales y recursos para la realización de las actividades.

También se harán reuniones con los docentes a mitad del programa y al finalizar para poder evaluar tanto el programa como las actividades y la evolución de los alumnos.

Antes del inicio del programa también se hará una reunión con los padres con el fin de explicarles en que consiste el programa y formarles con las nociones básicas del aburrimiento de esta forma podrán colaborar y ayudar a sus hijos. Además de una sesión inicial de presentación del programa se realizará otra sesión formativa para exponerles la importancia de realizar actividades lúdicas y de ocio con los hijos evitando el uso de las pantallas, cosa que se verá reflejada en el libro que se trabaja. También se hará una sesión final con los padres para poderles exponer el resultado final del programa de esta forma ellos también serán participes y podrán colaborar con el centro educativo.

El programa se realizará en el aula y será el docente quién trabaje con sus alumnos. Las sesiones estarán estructuradas de forma que se realizará una sesión por semana con una duración de 30-50 minutos y estas trabajarán el aburrimiento en torno al libro anteriormente mencionado que se titula “¿Te aburres, Minimoni?”. Se realizarán un total de seis actividades por lo que siendo una sesión semanal la temporalidad final sería de seis semanas que es lo que corresponde a un mes y medio.

Las actividades que se plantean para este programa son las siguientes:

Sesión 1: ¿Qué sé del aburrimiento?

El aspecto principal que se va a trabajar en esta sesión es la emoción el aburrimiento y saber los conocimientos previos que tienen de esta emoción, así como si son capaces de reconocer situaciones de aburrimiento en su día a día.

Libro: ¿Te aburres, Minimoni? de Rocío Bonilla

Poner énfasis en:

- 1) Identificar el aburrimiento
- 2) Identificar situaciones de aburrimiento
- 3) Expresión de la emoción

Personaje: Minimoni

Diálogo y preguntas:

- ¿Por qué crees que nos aburrimos?
- ¿Alguno de vosotros es capaz de identificar una situación de aburrimiento que haya vivido recientemente? ¿cómo te sentías?
- Observando la portada del libro, ¿cómo muestra Minimoni que se aburre?



- Y nosotros, ¿cómo nos mostramos cuando nos aburrimos?

Sesión 2, 3 y 4: Cosas que puedo hacer cuando me aburro

El aspecto principal que se va a trabajar en esta sesión es la gestión del aburrimiento y buscar que hacer cuando uno se aburre.

Libro: ¿Te aburres, Minimoni? de Rocío Bonilla

Poner énfasis en:

- 1) Identificar el aburrimiento
- 2) Identificar situaciones de aburrimiento
- 3) Generar formas de actuación ante una situación de aburrimiento.

Personaje: Minimoni

Dialogo y preguntas

Minimoni nos explica que ahora que es mayor tiene una agenda para anotarse las cosas que hace cada día de esta forma sabe qué actividad le corresponde a que día.



Por eso, ahora tengo una **AGENDA**,
donde apunto las cosas que hago *cada día.*

- ¿Por qué crees que Minimoni se organiza cada día?
- Una buena gestión del tiempo nos permite saber que tenemos que hacer y evitaríamos esas situaciones que nos provocan el aburrimiento. ¿Crees que la agenda es un buen recurso para organizarnos?
- ¿Organizas tu tiempo con una agenda como hace Minimoni?

Minimoni muestra algunas de las actividades que realiza en su día a día, entre ellas estarían actividades deportivas, lectura, tiempo con amigos...



- ¿Te gusta realizar alguna de estas actividades (deporte, lectura, amigos)? ¿Cuál?
- Estas actividades, ¿con quién las realizas?

En el libro podemos observar que Minimoni todos los días tiene una actividad programada lo que la hace estar feliz pero cuando llega el domingo esto cambia pues dice que no le gustan ya que no tiene nada que hacer y en consecuencia a esto dice que se aburre.



- ¿Crees que es bueno tener siempre actividades programadas? ¿por qué?
- Si no tienes nada que hacer, ¿tienes ese sentimiento de aburrimiento?
- Cuando te aburres, ¿haces alguna actividad?

Sesión 5: ¿Por qué me aburro?

El aspecto principal que se va a trabajar en esta sesión es la emoción del aburrimiento e identificar el aburrimiento en uno mismo.

Libro: ¿Te aburres, Minimoni? de Rocío Bonilla

Poner énfasis en:

- 1) Identificar el aburrimiento
- 2) Causas que me provocan el aburrimiento
- 3) Expresión del aburrimiento.

Personaje: Minimoni

Diálogo y preguntas:

- ¿Qué situación os provoca aburrimiento?
- ¿Piensas que es bueno aburrirse o sería mejor no aburrirse nunca?
- Cuando nos aburrimos, ¿crees que es bueno buscar una actividad que realizar?
- Cuando te aburres, ¿qué sueles hacer?

Sesión 6: Que he aprendido del aburrimiento

El aspecto principal que se va a trabajar en esta sesión es la emoción del aburrimiento y conocer que aspectos relevantes se han adquirido en el resto de las sesiones.

Libro: ¿Te aburres, Minimoni? de Rocío Bonilla

Poner énfasis en:

- 1) identificar el aburrimiento
- 2) expresión del aburrimiento.

Personaje: Minimoni

Diálogo y preguntas:

- ¿Qué he aprendido del aburrimiento?
- ¿Cómo muestro que me aburro?

- ¿Qué puedo hacer si me aburro?
- ¿Es malo aburrirse?

4.4.- Evaluación del programa y actividades

Para realizar la evaluación del programa y de las actividades se hará a través de los docentes y de los estudiantes que han participado en el programa. La evaluación es muy importante pues nos permitirá saber si en realidad ha funcionado correctamente, si ha conseguido el objetivo de formar en el aburrimiento y esto nos servirá para conocer si es un programa que se puede implementar más años o si requiere de modificaciones para futuras implementaciones en más centros educativos.

Por un lado, a los docentes se les hará un seguimiento a mitad del programa, es decir, pasadas tres semanas, se reunirá a los docentes para conocer cómo va evolucionado, si los alumnos están participando activamente y si están adquiriendo los conocimientos... y se les hará de nuevo otra evaluación al finalizar el programa para conocer los resultados finales.

Por otro lado, se hará una evaluación al alumnado para saber que conocimientos han adquirido, si han participado activamente o no... esto lo sabremos, por ejemplo, con dos de las sesiones que se realizarán con ellos pues en una primera sesión se hará una exploración de los conocimientos previos y la última sesión será para contrastar que sabían y con qué información se quedan una vez finalizado el programa.

Por último, se evaluará el programa en sí para conocer si ha sido de utilidad, si se han explicado los conceptos correctamente, si las actividades han complementado la información, así como si el libro ha sido una buena guía para construir el programa facilitando la comprensión de la emoción del aburrimiento en los alumnos.

5.- Bibliografía

- Abraham, E. y Eastwood, J.D. (2016). Mitigating Boredom: Trait Curiosity, Condition, and Their Interaction in Reducing the Experience of Boredom. *Personality and Individual Differences*, 101, 462-529. DOI: 10.1016/j.paid.2016.05.067.
- Antón, M.C. (2012). El aburrimiento. *Perspectivas en psicología* (9), 104-109. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113946>
- Bernstein, H. E. (1975) Boredom and the Ready-Made Life. *Social Research*, 42 (3), 512-537.
- Bisquerra, R (2015). Universo de emociones. Barcelona: Palauega Comunicación.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bonilla, R (2019). ¿Te aburres Minimoni? Barcelona: Algar.
- Eastwood, J.D., Frischen,A., Fenske, M. y Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7 (5), 482-495. DOI: 10.1177/1745691612456044.
- Fallman S.A., Mercer-Lynn K.B., Flora D.B. y Eastwood J.D. (2013). Development and Validation of the Multi-dimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20 (1), 68-85. DOI: 10.1177/1073191111421303.
- Farmer, R. y Sundberg, D. (1986). Boredom Proneness-The Development and Correlates of a New Scale. *Journal of Personality Assessment*, 50 (1), 4-17. DOI: 10.1207/s15327752jpa5001_2.
- González Ramírez, V., Salazar Garza, M. L., Navarro Contreras, G., & Padrós Blázquez, F. (2021). Construcción y validación de la Escala de Aburrimiento en adolescentes (EsAb). *Apuntes de psicología*, 39 (3), 125–132. DOI: <https://doi.org/10.55414/ap.v39i3.895>

- Heidegger, M. (2007) Los conceptos fundamentales de la metafísica. Madrid, Alianza Editorial.
- Sánchez, A (2016). El aburrimiento como competencia: educación para un mundo sobreestimulado. *Revista Interuniversitaria*, 28 (2), 93-112. Recuperado de: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/3183420#page=95>
- Solf Zárate, A. (2021). El modelo MAC sobre aburrimiento según Westgate. *Avances En Psicología*, 29(1), 9-16. DOI: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2346>
- Vogel-Walcutt, J. J.; Fiorella, L.; Carper, T. y Schatz, S. (2012) The Definition, Assessment and Mitigation of State Boredom Within Educational Settings: A Comprehensive Review. *Educational Psychology Review*, 24, 89-111.
- Westgate, E.R. (2018). Why boredom is interesting. A dissertation for the degree of Doctor of Philosophy. University of Virginia. Recuperado de: https://libraetd.lib.virginia.edu/public_view/4m90dv97n
- Zuckerman, M., Eynsenck, S.B. y Eynsenck, H.J. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46 (1), 139-149. DOI: 10.1037/0022-006X.46.1.139.