



**Respirar y Relajarse: Escritura y realización del cortometraje “En las nubes”. Sobre la
búsqueda de la felicidad en lo sencillo**

Luis Angel Londoño Paniagua

Proyecto de grado de investigación-creación para aspirar al título de Comunicador

Audiovisual y Multimedial

Asesores metodológicos

Nicolás Mejía Jaramillo

Ana Victoria Ochoa Bohórquez

Asesores temáticos

Laura Pérez González

David Rendón Peláez

Juan Fernando Cañola

Facultad de Comunicaciones y Filología

Comunicación Audiovisual y Multimedial

Universidad de Antioquia

Medellín

2024

Cita	(Londoño Paniagua, 2024)
Referencia	Londoño Paniagua, L. A. (2024). <i>Respirar y Relajarse: Escritura y realización del cortometraje “En las nubes”</i> . Sobre la búsqueda de la felicidad en lo sencillo [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de contenido

Introducción	4
Pasar el tiempo: el problema de no tener <i>hobbies</i>	7
Una búsqueda constante: qué es la felicidad.....	14
Ver como niños: volver a mirar las nubes	21
Conclusiones	35
Lista de referencias	37

¿Y por qué las nubes? -preguntó Aurora-

Porque son muy bonitas -respondió Clara-

Introducción

¿Puede hallarse la felicidad en cosas sencillas? ¿se puede ser tan feliz disfrutando de una película como se puede ser cumpliendo una gran meta de vida? La idea del éxito y la satanización del ocio han hecho que las personas se sientan culpables al estar disfrutando de “experiencias improductivas”, esas que a primera vista carecen de propósito o utilidad en la sociedad, pues se quedan en el disfrute del momento. Sin embargo, disfrutar el aquí y el ahora puede ser un apoyo para soportar la pesada carga que el día a día pone sobre los hombros de todas aquellas personas que, guiados por ese concepto de productividad, viven sus vidas de manera acelerada buscando algo que hacer. Ese es el punto principal que aborda esta investigación y es el eje central alrededor del cual gira el cortometraje titulado “En las nubes”: es posible ser feliz disfrutando de las cosas sencillas, esas de la cotidianidad.

El cortometraje narra la historia de Aurora, una chica de 23 años que se encuentra en un estado de ansiedad y aburrimiento debido a que, últimamente, no sabe qué hacer en su día. Intenta diversas cosas y todas le brindan frustración en lugar de paz. Un día decide salir a tomar fotografías y conoce a Clara, una niña de 10 años que le ofrece una visión diferente de las cosas, una mirada infantil de sus problemas. Aurora se da cuenta que no necesita tanto como cree para estar tranquila, puede empezar a disfrutar nuevamente de su vida tomándose el tiempo de respirar en primer lugar.

En ese sentido, aparecen dos grandes preguntas alrededor del tema y que son inevitables: ¿qué es la felicidad? ¿qué son las cosas sencillas? Cada pregunta tiene respuestas diferentes dependiendo de quién se aventure a contestarlas, en este caso, me interesó ahondar en una práctica, simple a primera vista, que une de manera simbiótica esas dos preguntas y que a la vez ofrece una respuesta: la relajación. Desde la medicina, según la Clínica Universidad de Navarra (2023) se considera a la relajación como “un proceso o estado en el cual un organismo o una de sus partes disminuye su actividad o tensión”. No obstante, esta definición parece caer en el reduccionismo ya que la relajación depende de factores psicológicos y orgánicos que no son tomados en cuenta precisamente porque es considerada algo muy básico. Por lo tanto, Amutio (2002) ofrece una definición más amplia cuando expresa que se trata de “un acto de concentración o enfoque simple, pasivo e ininterrumpido... implica el mantenimiento de la atención en un estímulo simple y el cese de toda actividad analítica y de los esfuerzos encaminados al logro de un objetivo”, por lo que se entiende como una desconexión momentánea con el mundo, es decir, dejar de pensar en que *se debe hacer algo*.

La relajación se experimenta a través de diversas técnicas, como pueden serlo los propios hobbies o pasatiempos, que ayudan a la reducción del estrés. No obstante, en ocasiones se carece de un modo de acceder a la relajación, ya sea por desconocimiento o falta de actividades, como es el caso de la protagonista de este cortometraje, quien no tiene una habilidad o deseo claro que la defina, por lo que se encuentra en un estado de frustración y estrés constante frente a su aburrimiento, siendo infeliz. La felicidad entonces puede ser definida, según Alarcón (2006) como “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en

posesión de un bien anhelado” (p.101). En este caso, el bien deseado por Aurora, la protagonista, es un *hobby* que la haga sentir bien consigo misma, pero a pesar de intentar diversas cosas no encuentra dicho *hobby*, el *hobby* correcto.

En esta investigación se encontrará la relación entre la felicidad, los pasatiempos y lo sencillo, correspondiendo esto último a la idea de sencillez como valor moral, un concepto con grandes implicaciones hoy en día por su contraste con la cultura moderna occidental como menciona Iraheta (2016), puesto que “exige una actitud de anti-cultura, pues vivimos enredados entre todo tipo de productos y de propagandas”, o dicho de otra manera, lo sencillo sería todo aquello que se aleja del consumismo manteniéndose en lo cotidiano. En este sentido, buscar la felicidad implica saber dónde hacerlo partiendo con una mirada nacida de la sencillez, y en conjunción con estos temas aparece otro que cierra el enfoque temático y creativo de este proyecto de investigación-creación de cortometraje: la niñez.

Los niños son el perfecto ejemplo de personas capaces de disfrutar las cosas sencillas. La ausencia de preocupaciones adultas y su mirada no contaminada por convenciones sociales los convierten en seres completamente guiados por la inmediatez pero de manera profunda. Es una mirada que, como adulto, debería recuperarse a ratos, porque como expresa Wenders (1991) “si perdemos lo pequeño, también perdemos la orientación, nos convertimos en víctimas de lo grande, lo inescrutable, lo prepotente. Debemos luchar por todo lo pequeño que todavía queda. Lo pequeño ofrece un punto de vista sobre lo grande”. No se trata de volver a ser niños, eso resulta imposible. Se trata de volver a ver el mundo como niños y para eso puede que se necesite un poco de ayuda.

Pasar el tiempo: el problema de no tener *hobbies*

“El silencio no es vacío, sino una presencia llena de potencial”.

(John Cage)

Los pasatiempos o *hobbies* hablan tanto de una persona como cualquier otro rasgo de su personalidad. A través de estas actividades es posible acercarse a una definición del individuo en tanto él las elige de acuerdo a sus gustos, intereses, capacidades u objetivos temporales o a futuro. El ocio, por tanto, es derecho y parte fundamental de la vida de todo ser humano que le permite conocerse a sí mismo, y tal como este último, el ocio también tiene un carácter social, pues le permite conocer y conectar con otros. Morales y Bravo (2006) aportan una definición del ocio que ayuda a entender mejor los pasatiempos, que son las actividades en las que se aprovecha ese tiempo de ocio, a partir de tres puntos clave:

1. Libertad de elección y voluntariedad. La persona tiene libertad para decidir qué quiere hacer y puede elegir entre varias opciones.
2. Vivencia placentera y satisfacción. Una actividad de ocio debe ser vivida con placer. Por esto, la consideración de las actividades de ocio varía mucho de unas personas a otras.
3. Deseable por sí mismo (autotelismo) y con carácter final, no en función de lo que produce. (p. 133)

Una definición de ocio de este estilo fue fundamental para comenzar a establecer el conflicto del personaje principal. Quería construir un personaje que estuviese sumido en una situación de desesperación y aburrimiento respecto a su vida, debido a que no sabe qué hacer con

su día a día más allá de lo estrictamente necesario, y por supuesto, esto solo era posible verlo a través de las acciones planteadas en el guion. A continuación, se mostrarán algunos ejemplos relacionando los puntos anteriores con acciones presentes en el guion:

<p>Libertad de elección y voluntariedad.</p>	<p>Aurora mira la planta marchita y mientras lo hace suena su teléfono, que está sobre la cama. Aurora gira la cabeza y se queda mirando el teléfono, se levanta, lo toma y apaga la alarma. Toma la colchoneta de yoga, se queda sosteniéndola un momento con la mirada perdida, la suelta en el suelo y la mira. Luego se agacha y la mete bajo la cama.</p>
<p>Vivencia placentera y satisfacción</p>	<p>Aurora está sentada en el sofá sosteniendo un violín... Intenta tocar algo pero le cuesta acomodar sus dedos al instrumento, además el violín suena muy desafinado. Se mira los dedos de la mano izquierda, hace una mueca por el dolor de las cuerdas y deja el violín a un lado.</p>
<p>Deseable por sí mismo</p>	<p>Está dibujando algo pero niega con la cabeza, tuerce la boca y pasa a la siguiente hoja.</p>

	<p>Comienza a dibujar de nuevo, enciende la lámpara y se pone sus lentes, se inclina más sobre el escritorio. Luego de un momento vuelve a negar con la cabeza y pasa a la siguiente hoja. Se quita los lentes y pasa sus manos por su rostro. Se detiene y mira el dibujo que acaba de hacer, que es un boceto de un paisaje. Luego de un momento raya sobre el dibujo y deja caer su cabeza sobre sus brazos encima del escritorio.</p>
--	---

Estas tres acciones fueron pensadas para representar la situación de Aurora, en las que el ocio no cumple ninguna de sus funciones pues no parten del gusto o el interés sino de una necesidad apremiante de encontrar un pasatiempo como forma de relajación. Esta presión autoimpuesta encierra al personaje en su espacio, impidiéndole acercarse a la dimensión social que el tiempo de ocio abre dentro de sí como una de sus funciones, definidas por Cuenca ((2016), específicamente la cuarta llamada relacional, así:

Esta función del ocio está vinculada estrechamente con la esfera de lo social. El ocio es marco de convivencia, de solidaridad, de disfrute y de compartir con el igual. A través del ocio, en su práctica comunitaria, las sociedades se transforman, se tornan más humanas, más cohesionadas. El ocio presenta aquí una capacidad de relacionalidad que no es posible de vivenciar en ninguno del resto de ámbitos sociales o personales. (p.19)

Si no se disfruta el ocio en comunidad, ya sea por falta de interés en este tipo de espacios, por timidez o por falta de opciones, se pierde el factor de cohesión social. Sin embargo, esto no significa que el ocio no pueda ser experimentado desde el punto de vista personal, pero no explota la totalidad de su potencial. Aurora, por lo tanto, también es una persona solitaria, sin amigos. Todo esto sirvió para proponer el aspecto visual desde el apartado fotográfico y de arte, donde se buscó mostrar la monotonía de su vida y su falta de emoción mediante colores con poca saturación, escaso decorado, iluminación difusa, espacio negativo, etcétera.



En las nubes. Aurora. Imagen 1.



En las nubes. Aurora. Imagen 2.

Este par de imágenes expresan bien la idea que tenía por representar cómo es vivir sin *hobbies*, puesto que nace de una experiencia personal. Puedo realizar una comparación con mi trabajo de primer semestre, la serie autorreferencial de fotografía en la que hablé sobre la timidez, donde la presión no es autoimpuesta pero también nace dentro de uno mismo y es posible ver similitudes desde una perspectiva narrativa y simbólica. Es posible afirmar, desde mi punto de vista, que la timidez fue después causante del problema de no tener pasatiempos.



Imagen 1. *Mente de una persona invisible.*



Imagen 2. *Mente de una persona invisible.*

En ambos trabajos hay una búsqueda que podría parecer de tipos diferentes, pero al final se trata de volver la mirada hacia uno mismo para hallar respuestas. En el caso de “En Las Nubes”, la liberación buscada parece estar en el personaje de Clara, con quien Aurora se encontraría al salir a tomar fotografías, pero Clara no es más que la niña interior de Aurora. Estos dos proyectos, con intereses iniciales tan dispares, llegan a puntos muy similares donde la reflexión es tomarse el tiempo necesario para ser feliz sin pensar mucho en lo demás.

Por otra parte, sabiendo que las dos protagonistas se encontrarían en un parque, se debía encontrar una locación apropiada. Esto traía el reto de rodar en exteriores, ateniéndose a la imprevisibilidad que tienen estos escenarios. Una de las locaciones fue el Jardín Botánico Joaquín Antonio Uribe de Medellín, que suele ser muy concurrido en fines de semana, único momento donde teníamos posibilidad de grabar debido a los horarios de las actrices.

Dentro de la discusión con producción sobre cuál era el mejor curso de acción frente a esta necesidad de grabar en exterior, el Jardín Botánico apareció como opción casi única por los beneficios que tenía en comparación con otras locaciones en términos de seguridad, ruido, accesibilidad y cercanía a la universidad, además de cumplir con los aspectos que Ortiz, María J. (2018) plantea en su libro *Producción y realización en medios audiovisuales* en cuanto al momento de elegir locaciones naturales:

- Legales. En algunos sitios hay que pedir permisos para filmar, como en recintos públicos o parajes naturales.
- Económicos. En determinados lugares hay que pagar una tasa por filmar. Se pueden negociar contraprestaciones no económicas, como aparecer en los títulos de crédito o la obtención de una copia del original de cámara.
- Prácticos. Se debe evaluar si el acceso es bueno, si existen tomas de luz y agua cercanas, si hay suficiente espacio y si se podrá trabajar con libertad de horario, entre otros. (p.12)

En cuanto al primer aspecto, lo legal, fue sencillo tramitar el permiso para rodar durante tres días, ya que este proceso puede realizarse por la página web del Jardín. En cuanto a lo económico, al tratarse de un trabajo académico sin fines de lucro, el uso de la locación fue gratuito y no se pidió aparición en los créditos o material grabado. Por último, en lo práctico, fue donde hubo más restricciones, pues no teníamos libertad de horario ni acceso a energía eléctrica, pero todo fue compensando con un ambiente seguro, dinámico y bello.

Durante la etapa de preproducción fue posible descubrir también las posibilidades de negociación frente a otras empresas e instituciones, que es mencionado en el segundo aspecto. Buscando financiación se escribió a numerosos *gamplings* para que ofrecieran una noche a cambio de una boleta, que se vendió a 10.000 pesos. Uno de ellos, SkyBlue Gambling, ofreció la experiencia a mitad de precio a cambio sólo de la aparición en créditos, mientras que otros incluso ofrecieron el servicio a cambio de material fotográfico. Este hallazgo fue revelador y extendió la concepción que tenía alrededor del trabajo colaborativo a base de contraprestaciones o beneficios variados.

En ese sentido, teniendo ya la locación principal, se puede ahondar en su relación con el aspecto narrativo y temático del cortometraje. La naturaleza que buscaba en un lugar como el Jardín Botánico, más el cielo, con la tranquilidad que traen, eran necesarios para hablar de la felicidad entendida como algo que es fácil hallar bajo la mirada adecuada. Sin embargo, falta entender realmente cuál es esa mirada y qué es la felicidad en primer lugar.

Una búsqueda constante: qué es la felicidad

“La felicidad es como una mariposa: cuanto más la persigas, más te eludirá, pero si diriges tu atención a otras cosas, vendrá y se posará suavemente en tu hombro.”

(Henry David Thoreau)

Entendiendo a partir de aquí al ocio como experiencia, donde lo importante es el disfrute, la libertad y la autonomía logradas a través de la actividad y no la actividad en sí, hay que considerar dichas condiciones y relacionarlas más con un estado del ser que con el placer

obtenido momentáneamente desde una acción que sea agradable. Ese estado del ser es la felicidad, experimentada a través de hacer lo que se ama, pero capaz de mantenerse después de que aquella actividad terminó.

Al pensar en felicidad es sencillo enumerar condiciones primarias para obtenerla y que son comunes para la mayoría de los seres humanos: buena salud física, bienestar psicológico, estabilidad económica, amistad, amor... pero estas condiciones no son suficientes. Durante la creación del personaje de Aurora, con la intención de proponer su búsqueda de la felicidad, fue necesario que considerara los demás aspectos de su vida, y es allí donde la condición única de la felicidad aparece pues ella goza de buena salud, de padres amorosos pero ausentes, de estabilidad económica, pero aún así no llega a ser feliz. Este es el tipo de viaje personal que buscaba crear: hallar felicidad en algo de menores dimensiones, es decir, algo más sencillo que la amistad o el dinero. Para esto era necesario considerar el aspecto social y cultural del concepto, tal como Margot, J. (2007) explica en su artículo *La felicidad* así:

Decir que nuestra idea de felicidad tiene un elemento subjetivo no implica que cada uno de nosotros invente su ideal de felicidad: este ideal se construye según las formas y los criterios que son suministrados por la cultura y la sociedad: la concepción de la felicidad varía según la época y el tipo de sociedad. (p.57)

En la actualidad, y como señala el autor al hablar de tendencia dionisiaca (p.57), estamos rodeados de formas y métodos para satisfacer la búsqueda constante de felicidad, que a su vez crece con cada nueva forma de satisfacerse en un círculo vicioso equiparable a la oferta y la

demanda de una sociedad altamente consumista. Bajo este enfoque se planteó el inicio del cortometraje, donde Aurora está intentando hacer diversas cosas que le otorguen placer.



En las nubes. Aurora. Imagen 3.

Sin embargo, la felicidad no es sinónimo de placer o viceversa. Como apunta Margot (2007): “Felicidad no es placer, ya que este último indica la satisfacción momentánea de una tendencia particular; sigue siendo limitado, superficial y efímero”, por lo tanto es placentero tener un celular nuevo, ropa nueva, casa nueva, pero incluso esta última, que es meta de vida para muchas personas, puede no ser suficiente para alcanzar la felicidad y se quede en el mero placer, por ello resulta necesario ahora una definición clara del primer concepto desde el punto de vista metodológico, o sea, para poder usarlo como herramienta.

Volviendo a la definición de felicidad como estado de satisfacción plena experimentada subjetivamente por un individuo al obtener un bien deseado, se puede ahondar en esa definición y distinguir sus propiedades, que son propuestas por Alarcón (2006) en *Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad*, así:

- a) La felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior.
- b) El hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es perecedera.
- c) La felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona.
- d) El bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.)
- e) No se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada, las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. (p. 101)

Hay dos de estas propiedades que resaltan sobre el resto y que complejizan la interpretación del fenómeno de la felicidad, estos son el hecho de que sea subjetiva y que sea un estado. Durante el rodaje, hubo muchos miembros del *staff* que no habían tenido contacto con la historia y por lo tanto no sabían de qué trataba. Una breve introducción y algunas escenas fueron suficientes para que entendieran de qué iba “En las nubes”. Resultó interesante escuchar que las sensaciones generales eran de ternura, belleza y admiración respecto a la historia. Con esto fue posible rectificar un pensamiento que tenía desde la concepción primera del proyecto: hay una

película para todo el mundo. Temía que nadie encontrara valor en una narración de estas características, teniendo en consideración historias de gran complejidad narrativa y temática que nacen del pregrado comúnmente. Puede verse que, aún siendo subjetiva, se entiende la búsqueda y conclusiones de Aurora, es decir, aunque muchos no comparten este ideal de felicidad que intento plasmar, lo comprenden. Esa es la esencia esquiva de la felicidad.

Respecto a la propiedad de *estado* de la felicidad, puede entenderse como contradictorio si se toma en cuenta la diferenciación que planteé con el placer, pues este último apunta a la satisfacción momentánea de necesidades y el ítem B mencionado anteriormente también habla de un carácter efímero de la felicidad. Sin embargo, no son el mismo tipo de efimeridad y esa diferencia radica en el fin. Lo efímero del placer se queda limitado al ahora y sólo se espera la próxima ocasión para sentirlo, es decir que nace de la irracionalidad y la necesidad, es algo casi orgánico; en cambio lo efímero de la felicidad se extiende desde un deseo racional, algo anhelado con valor propio independiente de su valor intrínseco, que al obtenerse llena o transforma otros aspectos de la vida y esto puede mantenerse aún cuando aquello se ha perdido. La felicidad tiene fin, pero es más duradera, totalizadora y reconfortante que el placer.

En relación con esto, el valor que se le da a las cosas es parte esencial del ideal propio de la felicidad, pues de aquello depende qué tan fácil sea alcanzarla o no. Esto también va en relación a los ítems C y D, donde al hablar de "bien" se entiende que va más allá de lo material. Durante las etapas de preproducción y producción, algunas personas del equipo manifestaron estar *felices* o *encantadas* de ayudar. Ya fuera por su relación conmigo, por el proyecto como tal, por su vocación en el campo audiovisual o por el propio disfrute que generaba participar, estas

personas encontraban satisfacción al estar involucradas en el trabajo, lo que pone en discusión estas ideas de la felicidad. ¿Eran conscientes realmente de lo que querían decir esas palabras? ¿experimentaban una felicidad real? En reuniones y charlas posteriores al rodaje con el equipo, algunos afirmaron haberse divertido mucho, aún cuando se presentaron dificultades y momentos tensos, comunes en este contexto. ¿Esa diversión es sinónimo de felicidad? Según la definición propuesta, sí. Además de lo que Mercado, M. (2014) fue capaz de discernir en una encuesta para su artículo *Concepto de felicidad en jóvenes*, donde 40 jóvenes respondieron preguntas sobre la felicidad y se definieron dos grupos: los que la consideran un sentimiento y los que la consideran un estado. En cuanto a este último enfoque, el que es pertinente a este trabajo, se halló lo siguiente en el segundo grupo de 14 personas:

La alegría es considerada una emoción pasajera que forma parte de la felicidad pero que no es esencial. “Se puede estar feliz sin estar alegre”, incluso se puede estar feliz sintiendo tristeza. Como indicaba un participante: “Lo que es momentáneo es la alegría que es distinto a la felicidad”.

Los modos de obtener esta felicidad son a través de la decisión de estar feliz. Son cinco los participantes que indican esto. La felicidad al ser autodeterminada no dependería de factores externos más bien de una percepción subjetiva de querer estar feliz.

Para conseguir este estado todos los participantes mencionan que debe existir aceptación de uno mismo y del entorno. También se lo relaciona con un estado de paz interior como lo indica un participante: “La felicidad es un estado donde te encuentras tranquilo y al

mismo tiempo en paz contigo mismo. Si bien tienes problemas sabes cómo abordarlos y te sientes cómodo como estas”. (p.68)

Lo que resulta particularmente llamativo es la percepción de la felicidad como una decisión. Los que participaron en el rodaje u otra etapa del proyecto y se divirtieron o estuvieron felices optaron por esa postura, *decidieron* disfrutarlo, cuando bien pudieron verlo como un trabajo más. El *bien anhelado* en este caso no era el cortometraje en sí, al menos no tanto para los demás, sino la experiencia de crearlo en conjunto, mediante colaboraciones. Por esto, esa felicidad es más duradera que el placer, puesto que el rodaje pudo llegar a su fin, pero la sensación de gratificación, gratitud, dicha y alegría puede seguir experimentándose al ver las fotos, videos y el cortometraje como tal. La felicidad trasciende el tiempo y el espacio para quien ya la experimentó y es capaz de concebirla como un punto de vista accesible y no como un sentimiento del pasado.

En ese sentido, y retomando la idea del ocio, la postura del personaje de Aurora frente a la felicidad en el cortometraje se establece con la siguiente definición: la felicidad es un punto de vista alcanzable para quien decida activamente descubrirlo. Sin embargo, ¿cómo puede descubrirse? Es claro que Aurora ha intentado encontrar algo que llene su vida aburrida pero no lo ha conseguido y esto se debe a otro problema de naturaleza similar. Otro problema de visión. Para cada persona la felicidad es distinta y se vive de manera única en su interior, lo que es expresado en el ítem A, esto es la subjetividad. En el caso de Aurora, su punto de vista de la felicidad es que depende de qué tanto se sepa hacer o de las capacidades que se tenga. Esto es lo que desarrolla el conflicto y confronta al personaje con su contraparte, la que deja la enseñanza,

tanto para la protagonista como para el espectador: Clara. Clara es una niña de 10 años que halla la felicidad acostándose a mirar las nubes. La visión infantil del mundo es sinónimo de una mirada que busca activamente descubrir, los niños están abiertos a cualquier posibilidad y por tanto son los candidatos perfectos para hablar de felicidad.



En las nubes (rodaje). Daniela (Aurora, izquierda) Celeste (Clara, derecha). Imagen 4.

Ver como niños: volver a mirar las nubes

“El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le
hará mucha falta.”

(Pablo Neruda)

Antes de abordar la temática principal desde la perspectiva infantil, es necesario profundizar en el aspecto procedimental propio del trabajo con niños, específicamente con niños

actores dentro del ámbito audiovisual. Durante la producción era fundamental interactuar con niños, tanto la actriz de Clara como otros que aparecieron en la locación exterior del Jardín Botánico, pues era inevitable que estuviesen allí. Para tener una locación cercada y privada, era necesario un permiso especial que tenía costo, por lo tanto se optó por la opción gratuita, eso significaba distracciones fuera de nuestro control.

El trabajo con niños implica ser consciente todo el tiempo de que pueden divagar, distraerse o cansarse fácilmente. Además son curiosos por naturaleza, por lo que al ver la cámara, las luces o los demás equipos técnicos, es común que deseen interactuar con ellos y pierdan su concentración, haciendo que se salgan de su papel. Por esta razón, se deben tener en cuenta muchos aspectos, e inicialmente, establecer un horario apropiado para la edad del actor/actriz. Siguiendo la recomendación de ScreenSafe, los horarios deben ser de la siguiente manera:

Age of child	Maximum hours per day
Up to and including 8-year-olds	6 hours door to door (includes travel time)
9 to 11-year-olds	8 hours door to door (includes travel time)
12 to 16-year-olds	10 hours working time plus travel time

Así, se establecieron horarios con la actriz de máximo 8 horas diarias, teniendo en cuenta tiempos de descanso y alimentación. Con esto como base, se definieron rodajes de 9 horas en conjunción con los horarios del Jardín Botánico, de 9 a.m a 5 p.m, con una hora adicional para el

transporte de equipos. Sin embargo, una jornada amigable es apenas el comienzo de lo que se necesita para manejar a un niño en rodaje.

Durante la producción, había que llamar constantemente la atención de la actriz infante ya que se distraía fácilmente y resultó muy favorecedor contar con la presencia de su madre en el set. De igual manera, la niña desarrolló un vínculo particularmente fuerte con un miembro del equipo, por lo que escuchaba con mayor facilidad a estas dos personas. La figura de autoridad o cercanía es fundamental en este contexto, tal como sucedió con el director iraní Abbas Kiarostami durante el rodaje de su película *¿Dónde está la casa de mi amigo?* (1987).



¿Dónde está la casa de mi amigo? (1987).

Durante aquel rodaje, y tal como expresó en una conferencia en Cuba según la Escuela Internacional de Cine y TV San Antonio De Los Baños (2016), “en realidad, aunque estábamos

filmando, era el profesor el que mandaba, decía qué es lo que teníamos que hacer y señalaba cómo hay que hacerlo”. Esta relación puede aprovecharse para lograr que el niño desarrolle la conexión necesaria con el proyecto, tal como fue el caso con Celeste (Clara), quien con órdenes de su madre y consejos de Sofía (miembro del equipo), se concentraba para lograr cumplir con los tiempos de rodaje.



En las nubes (rodaje). Luis (director) Sofía (productora) Celeste (actriz). Imagen 5.

No obstante, es claro que los niños viven en su propio mundo y bajo sus propias reglas, como es el caso nuevamente de Ahmed en *¿Dónde está la casa de mi amigo?*, donde queda claro la escala de valores del niño en comparación con la de los adultos. En la película, la única preocupación de Ahmed es devolver el cuaderno a su compañero Mohamed para que no sea expulsado, pero cualquier intento de comunicación con los adultos termina en estos desviando el

tema o restándole importancia. El mundo está a su nivel para los niños, es decir, los asuntos importantes son hacer la tarea, jugar o pasar tiempo con los amigos.

Es necesario entender esto para trabajar con niños, pues sin importar la dimensión del trabajo, ellos pueden seguir viéndolo como un juego. Los niños son ajenos a los problemas de los adultos. Tanto en la realidad como en la ficción. Tal es el ejemplo de *La vida es bella* (1997) dirigida por Roberto Benigni, donde el personaje de Guido engaña a su hijo Giosuè haciéndole creer que toda la invasión y guerra nazi son un concurso. Esto sería una analogía apropiada al trabajo con niños. Ellos seguirán siendo niños, independientemente de su talento o capacidades actorales, mientras que el realizador o realizadores deben mantener las condiciones de profesionalismo y exigencia pero con un ambiente positivo y amigable al niño. Al igual que en la cinta de Benigni, funcionó que la actriz viera el proceso como una retribución esfuerzo-recompensa, pero en lugar de un tanque, ella podría ir a ver a las iguanas o a los patos.

En ese sentido es posible ver que los niños, si desean algo, lo quieren en ese momento preciso, y si están en presencia de lo deseado, se limitan a disfrutarlo sin importar nada más. Esta es la esencia del personaje de Clara, que a la vez hace parte del mensaje que busca transmitir el cortometraje. Esencia equiparable a lo que *Huellita* (2012) plantea, pues este cortometraje mexicano cuenta la historia de Érica, una niña obsesionada con dibujar con las palmas de sus manos. Usa pintura, comida, químicos... y cuando presencia un asesinato, usa también sangre. Es la mirada infantil de un hecho atroz, lo que lo carga de inocencia. Una vez más los niños son ajenos a estas problemáticas, por ello las perciben de manera totalmente distinta, al fin y al cabo, Érica es feliz pues sigue pintando con sus manos.



Huellita (2012). Imagen 1.

Así reaparece el tema de la felicidad. Los niños pueden ser felices con ‘muy poco’ a los ojos de los adultos, pues dentro de su propia visión esa sencillez es un mar de posibilidades gracias a su imaginación y falta de prejuicios. Es posible ver esto representado en *El globo rojo* (1956) de Albert Lamorisse, donde un niño encuentra un globo rojo que tiene vida propia y lo sigue a todas partes. Este medimetroaje francés presenta una relación de genuino afecto e inocencia entre el niño y el globo, relación que es atacada por todo el entorno del niño, desde adultos hasta otros chicos. Aquí es que puede cuestionarse, en relación al tema, ¿qué felicidad puede ofrecer un globo? Su naturaleza no puede ser más simple: es un pedazo de material flexible lleno de helio cuyo único propósito es flotar y adornar. Sin embargo, a los ojos de los niños, puede ser el objeto más maravilloso y codiciado, ya sea en fiestas o eventos especiales. Donde sea que haya un globo, habrá un niño que lo desee. En el caso de *El globo rojo*, Pascal

aprecia el globo bajo cualquier condición, pues es claro que en algún momento un globo dejará de flotar, perderá el interés, pero eso es ver más allá de lo que ofrece ahora, por más simple que sea. Esta sería la mirada de un adulto. Aparece de nuevo la diferencia entre la mirada del placer y la felicidad, donde el primero pensará el globo como anhelado mientras pueda flotar, deleitar, mientras que la segunda pensará en la belleza y majestuosidad que puede tener un globo, en su sencillez, aún cuando este y todos los demás hayan caído.



El globo rojo (1956). Imagen 1.

Por ejemplo Celeste, la actriz de Clara, amaba ver las iguanas del Jardín Botánico. Algunos niños presentes usaban palos para hacerlas correr, otros intentaban tocarlas, otros corrían de ellas y algunos simplemente las ignoraban. Ella, por su parte, se limitaba a mirarlas en cada descanso del rodaje. Existe en los niños una fascinación por cosas que los adultos encuentran comunes y, por esto, el mundo puede dejar de ser un lugar interesante con el pasar

del tiempo y la estimulación necesaria para alcanzar un punto tan siquiera de interés se va haciendo cada vez más alta. Aquí puedo preguntar al lector, ¿sigue siendo emocionante para usted elevar una cometa? ¿cuándo fue la última vez que lo hizo? En caso de que no sea un interés particular, puedo hacer una pregunta distinta: ¿cuándo fue la última vez que jugó algo, tan siquiera por el placer de hacerlo? No se trata de lo que podía conseguir si ganaba, ni siquiera de la importancia del juego en sí, ¿fue feliz mientras y después de jugar? Hablo de la felicidad en los términos que he discutido a lo largo de este ensayo. Si la respuesta es sí, tiene a su disposición una herramienta más para sobrellevar un poco mejor el día a día. Si la respuesta es no, entonces tal vez está en una posición similar a Aurora y necesita escuchar a su niño interior, al menos para saber qué tiene para decir.

La felicidad es posible hallarla en las cosas sencillas, los niños son muestra de ello. Vale la pena diferenciar entre simpleza y sencillez para profundizar en esto. Lo simple es algo falto de profundidad, algo fácil, mientras que lo sencillo, aún siendo también fácil, resalta por ser conciso y esencial. Sin embargo, la sencillez en este contexto debe ir más allá pues debe relacionarse con su valor moral. La persona sencilla es humilde sin importar su estatus social, por lo que renuncia a grandes placeres y halla felicidad en el día a día. Esto es una mirada muy cercana a la religión católica, que promulga una vida sencilla como la de Jesús. En ese sentido, la sencillez sería una conjunción de su definición como concepto y como valor moral. Por lo tanto, las cosas sencillas serían aquellas acciones o elementos de la vida cotidiana que son capaces de ofrecer plenitud, careciendo de pretensiones.

Tales son los casos en el cine, por ejemplo, de *Perfect Days* (2023) de Wim Wenders y *3 Pies* (2018) de Giselle Geney. En *3 Pies* se sigue la historia de Gonzalo, un niño de 10 años que ama jugar con su balón de fútbol camino al colegio, pero en las inspecciones del uniforme siempre es regañado por llegar con los zapatos sucios. Para la próxima debe llegar con los zapatos limpios o le quitarán el balón, a quien podríamos considerar un amigo de Gonzalo. Hay una similitud con *El globo rojo*, en donde un objeto inanimado adquiere importancia en el relato gracias a la perspectiva del niño respecto al objeto, pero más importante aún es la idea que sostiene la narración: se trata de una pequeña *gran* aventura. Llegar con los zapatos limpios al colegio le propone a Gonzalo retos: charcos, pantanos, boñiga, otros niños. La felicidad en esta historia está en dos elementos muy sencillos: Gonzalo disfrutando de jugar con su balón y cuando logra superar la revisión del uniforme al final, con el director diciéndole “fíjese que sí se puede”. Gonzalo y el espectador sonríen al verlo alcanzar esta meta tan sencilla a ojos de quien no haya visto los grandes desafíos que tuvo que superar. Y la propia grandeza de esos desafíos también es subjetiva. Esto quiere decir que, para los adultos, quizá no es comparable esta enseñanza a lo complicado de la vida. No es posible ver de esta manera la vida adulta, ¿o sí?



3 Pies (2018). Imagen 1.

Aquí es que aparece el caso de *Perfect Days*, donde se sigue la historia de Hirayama, un empleado del servicio de aseo de baños públicos en Tokio. En esta película pareciera no suceder nada, es como si no hubiera emoción, tal como Aurora siente su vida, pues Hirayama tiene una rutina que podría plantearlo como un sujeto atado a lo anticuado, aburrido y monótono. Sin embargo, la vida de Hirayama es plena a pesar de su aparente simpleza y es quizá la historia que mejor retrata lo que plantea este proyecto. La vida pasa, pero a pesar de todo Hirayama es feliz con lo que hace, en lo que es fácil comparar con un estilo de vida zen. Riega sus plantas con solemnidad, sonriendo al verlas crecer, mientras que en los tiempos muertos de su trabajo, cuando alguna persona llega para usar el baño que él está limpiando, sale a mirar las hojas de los árboles o la sombra que estas generan. También disfruta de sus cassettes, apreciando a quienes también les resulta interesante esta manera de escuchar música en la era de lo digital. Aquí se valora la lentitud, los momentos sin relevancia aparente, las acciones sencillas... y eso mismo

otorga valor a los demás momentos: la llegada de su sobrina, su compañero de trabajo, su partida anónima de tres en raya.



Perfect Days (2023). Imagen 1.

Teniendo en cuenta los casos anteriores, es posible analizar lo propuesto en el cortometraje “En las nubes” desde el punto de vista de la protagonista Aurora. Ella es una persona que no logra hallar felicidad o dicha en lo que hace, es posible ver esto cuando intenta dibujar, armar un rompecabezas o salir con alguien, es una persona sin tiempo de ocio de calidad, retomando el primer concepto abordado en este ensayo. Las carencias de su vida hacen que busque desesperadamente cómo suplirlas y se trata de una cuestión de deseo, porque nacen de una presión autoimpuesta, no del todo racional, de tener que hacer algo importante con su tiempo libre. Como se mencionó anteriormente, la felicidad es primero una decisión y luego pasa a ser un camino posible a través de la sencillez, pero en caso de Aurora la decisión de ser feliz no

es tomada sino que aparece como obligación, pues le resulta agobiante que su vida se resuma a lo que hace cuando está ocupada. Aquí puede compararse con el personaje de Hirayama, cuyo presente es lo más importante para él, dejándolo claro en la frase que le dice a su sobrina: “La próxima vez será la próxima. Esta vez es esta”. Ese tipo de enfoque no es fortuito en el personaje, Hirayama ha elegido que así sea, pues es un hombre que disfruta tomar fotografías con encuadres no definidos, que disfruta regar sus plantas, ver las copas de los árboles, es la mirada del ahora como lo único que es seguro y disfrutable, más allá del valor propio del momento. Es un hombre al que nada le falta aunque se perciba como austero, caso contrario de Aurora, donde siente que todo le falta a pesar de ser joven y capaz. Esta era mi propia perspectiva del día a día, algo justo pero nunca suficiente, siendo lo que me llevó a la creación de esta historia.

Entonces es cuando aparece la figura de la niñez. Mi propuesta siempre fue ver el retorno a la niñez como una manera de abrazar la posibilidad de ser feliz con poco, o más bien, con lo justo. Ha quedado claro que los niños no necesitan más de lo que tienen, pues eso lo transforman en toda su materia prima para entender el mundo. El personaje de Clara es quien le muestra a Aurora que hay que tomarse el tiempo para relajarse. La relajación termina siendo el *hobby* de la protagonista, por redundante que pueda parecer, ya que esta es un estado muy amplio, como expresa Smith (1999) al definir 10 estados de relajación, donde los primeros cuatro alivian el estrés y los otros seis ofrecen estados afectivos positivos de conciencia, energía y apertura. Estos estados son: consciencia, gozo, silencio mental, amor-agradecimiento, devoción-espiritualidad y energía. La relajación es entonces un campo que da pie al autoconocimiento y la reflexión una vez que se ha liberado el estrés, por lo tanto es lo que Aurora buscaba sin saberlo.

En ese sentido, una vez que Aurora dejó de sentir el estrés del día a día, el estrés de su constante búsqueda, pudo decidir estar en paz y su nueva percepción de las cosas le permitió acceder a la felicidad. Esto tiene sentido al relacionarlo con lo que Lazarus y Folkman dicen sobre el estrés al plantearlo como una relación entre la persona y el entorno, donde la valoración psicológica de la situación depende de cómo se piense y las estrategias que se usen para afrontarla (1986). Es decir, a partir de un cambio de perspectiva. Al final del cortometraje se ve a Aurora acostándose en el césped, pero no necesita mirar el cielo sino que tiene sus ojos cerrados, pues ahora su bien anhelado es la paz interior, la calma y por esto Clara, su niña interior, aparece junto a ella. Es posible hallar felicidad en algo tan sencillo como acostarse a mirar las nubes o simplemente acostarse a escuchar lo que ocurre alrededor o los propios pensamientos, pero primero hace falta considerar realmente que eso es posible y para empezar quizá sólo haga falta dejar de ahogar al niño que todavía vive dentro de cada uno.



“I like colorful clothing in the sun
'Cause it doesn't remind me of anything
I like hammering nails and speaking in tongues
'Cause it doesn't remind me of anything”

Doesn't Remind Me (Audioslave)

Conclusiones

Durante la creación de este cortometraje resultaba inevitable que me enfrentara a mi propia percepción de la felicidad, puesto que no solo partía de una experiencia personal, sino que también era una reflexión sobre si es posible cambiar ese ideal, es decir, que la felicidad fuera otra cosa, con metas y límites diferentes. Este ensayo queda como evidencia de esa reflexión y bajo mi propio criterio he aprehendido una visión más sencilla de la felicidad, partiendo lo que yo mismo considero sencillo: estar con mis seres queridos, ejercer tareas y asumir responsabilidades desde mi profesión, hacer amigos, disfrutar de una buena comida, sentir el viento en mi cara al viajar en automóvil. Todas esas cosas que pueden considerarse comunes pueden ser un hobby, es posible darle ese valor a la actividad menos relevante.

Por lo tanto, es posible hallar la felicidad en las cosas sencillas, sí, pero solo si se decide optar por esa perspectiva, de otra manera será una búsqueda improductiva. No se estará satisfecho con lo que sea que se intente, pues ya desde el inicio no será suficiente, se trataría de una búsqueda del placer y no de la felicidad. La felicidad debe ser racional, debe buscar algo anhelado dentro del ser y no alrededor de lo que hay en él. Una tarde de mirar los árboles y las nubes nunca traerá felicidad si se busca algo fuera o si piensa que puede aprovecharse ese tiempo en algo más, pues estaría pensando como aquel adulto que ha abandonado del todo la niñez, a partir de la necesidad y la premura. Debe desear algo fuertemente, siendo consciente siempre de ese deseo, y a partir de ahí admirarlo o experimentarlo con la más profunda inocencia, tal como los niños. Lavar los platos será otra tarea diaria, pero puede ser un momento para no querer nada

más, sólo sentir el agua en las manos, el sonido de ella al correr, la textura de los cubiertos, la satisfacción de limpiar, ordenar: verlo como un juego, descubrir todo por primera vez.

Muchas personas considerarán, tal vez, esta perspectiva de las cosas como algo ingenuo e infantil, lejos de la realidad. Pues este es el punto, realmente. Esa realidad que llaman es rendir la voluntad a lo exterior, dejarse llevar por lo que es y no por lo que puede ser. Para un niño un palo de madera jamás será solo eso, puede ser la espada que exterminar al más terrible de los monstruos. Para el ser humano que armar un rompecabezas es una pérdida de tiempo ha perdido por completo el sentido de lo que son todos los juegos que existen. Es necesario relajarse, tan sencillo como suena, y dejarse llevar por la experiencia de completar (o no) la tarea, sea cual sea. Este cortometraje funciona para eso. Es una experiencia que se vive tal como es, sin pretensiones, con la relación entre un adulto y un niño, y cuyo propósito es solo dejar una sensación agradable con una pequeña pero necesaria reflexión.

El cine, y más ampliamente lo audiovisual, son prácticas que no solo dejan enseñanzas a través de lo que muestran, sino también de lo que no. Durante la realización de este cortometraje, y oculto tras la cámara, ocurrían cosas que afianzaban la temática que propuse. Cada participante hizo suya la experiencia, así como hay una película para todo el mundo, hay también una experiencia para todo el mundo. La felicidad no deja de ser subjetiva, y aún así, un estado universal.

Lista de referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, Vol. 40, Núm. 1, pp. 101.
- Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, Nº 62 / 63, pp. 21.
- Audioslave (2005). *Doesn't Remind Me* [Canción]. Epic.
- Benigni, R. (1997). *La vida es bella* [Película]. Miramax.
- Campuzano, ML, Ocampo, I, Nava, C. (2009) Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *SUMMA Psicológica UST*.
- Diccionario médico (2023). *Clínica Universidad de Navarra* de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/relajacion>
- Escuela Internacional de Cine y TV San Antonio De Los Baños (2016). Noticias de <https://www.eictv.org/noticias/kiarostami-presenta-donde-esta-la-casa-de-mi-amigo-en-el-cine-23-y-12/>

García, E. (2012). *Huellita [Cortometraje]*. Conaculta, IMCINE – Instituto Mexicano De Cinematografía.

Geney, G. (2018). *3 Pies [Cortometraje]*. Giselle Geney.

Iraheta, M. (s.f). La sencillez.

http://www2.uca.edu.sv/publica/cartas/media/archivo/a150fd_89lasencillez.pdf

Kiarostami, A. (1987). *¿Dónde está la casa de mi amigo? [Película]*. Ali Reza Zarrin.

Lamorisse, A. (1956). *El globo rojo [Mediometraje]*. Lopert Pictures Corporation.

Madariaga, A., Lazcano, I. (2016) El valor del ocio en la sociedad actual. *La marcha nocturna ¿Un rito exclusivamente español?* (pp. 15-33). España: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD).

Margot, J. (2007). La felicidad. *Praxis filosófica*. Universidad del Valle, Nueva Serie, N° 25, pp. 55-79.

Mercado Ibáñez, M. (2014). Concepto de felicidad en jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 12(1), 64-78.

Morales, M., Bravo, I. (2006) El ocio terapéutico. *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (pp. 133-154). España: Universidad de La Rioja.

Ortiz, María J. (2018). Producción y realización en medios audiovisuales. RUA Universidad de Alicante.

ScreenSafe. (2022). Working with children. ScreenSafe de <https://screensafe.co.nz/guidelines/#downloads>

Smith, J. C. (1999). ABC Relaxation Theory. An Evidence-Based Approach. *Springer Publishing Company*. Nueva York.

Wenders, W. (1991) El paisaje urbano. *El acto de ver*, Paidós, Barcelona, 2002.

Wenders, W. (2023). *Perfect Days [Película]*. Master Mind Limited. Wim Wenders Productions