



Esta actividad está pensada para pacientes/alumnos/as que estén cursando la ESO o Bachiller.

Los recursos que se necesitan para esta actividad son:

- La canción Basureta (tiempos raros) de Kase.O
- El link para esta canción en Spotify es:
<https://open.spotify.com/track/3o4whF6e25WeOnLBdsLFsX?si=d991d09c8df747a1>
- Canción Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Bxw2xr1XUBo>
- La letra de la canción que se facilita a continuación.

Instrucciones para la actividad:

- Repartir a cada paciente/alumno/a la letra de la canción.
- Explicar a los pacientes/alumnos que mientras escuchan la canción subrayen aquello que les resuene.
- Poner la canción.
- Hablar sobre aquello que hayan subrayado.

Aspecto a tener en cuenta antes de realizar esta actividad:

- **Si no se va a ser capaz de cerrar heridas que se puedan abrir con ella, mejor no hacerla.**

Aburrimiento visceral, hipocondría, angustia cósmica
El punto más lejano del sol en mi órbita
El puro hastío de vivir es mi amarga tónica

Como un masoca en manos de una sádica
Es la relación de mi alma con mi conciencia
Soy reservado me protejo de hablar
Pues las palabras comprometen, prometen

Un hombre sin palabra
Es lo mismo que una cabra
Un oso o una serpiente

Yo no creo en nada, evito desengaños
Me alejo de todo lo que pueda hacerme daño
Luego supe que la gloria no es para los prudentes
Una vez arriesgué y acabé desconfiando de la gente

Manteniendo siempre las distancias
Rancias relaciones sin sustancia
No alejarse del vampiro
No es más que un sinsentido consentido

Si tan sólo hubiera tenido la oportunidad se habría ido
Pero se quedó a mi lado, no lo olvido
Yo deliraba deprimido todo el día
Y aun así ella me miraba con todo el amor que podía

Fantaseando con un bucle
Sentir pena de sentir pena
Sin fuerzas ni ganas, con fuerte desgana
Planeando una existencia plana

Blanco sobre blanco, negro sobre negro
Y así sucesivamente
Ser uno con el vacío y tumbado
Caer, decaer y recaer profundamente

Redundar en lo obsoleto, quedarse quieto
Renunciar a los servicios del esqueleto
Crear un ghetto en el sofá
Despedirse del sol y del viento, morir despierto

Rebeldía contra la propia rebeldía
Hoy no abriré los ojos en todo el día
Vivir en un túnel, dormir en un túnel
Así hasta ser una piedra más del túnel

Constatar la propia dejadez
Decirse "adiós, muy buenas, ¿nos conocimos alguna vez?"
Moverse solo para hacerse porros y cambiar de track
Sedarse, morir de sed

Bucear en la mentira, nadar en la nada
Sucumbir a las lágrimas ni ácidas, ni saladas
Ni dulces no amargas, sí neutras, siniestras
Me he convertido en una estatua

He desarrollado el llanto perfecto
Pero no dan premios por esto, ni afecto
Golpes que se llevan las puertas
Señales invisibles si no estás alerta, atento

Desconectado, he necesitado meses
Para descubrir que estaba equivocado
Hay mariposas que parecen monstruos
Y hay rostros que se quedan grabados

Como alguien me engañó dejé de ser compasivo
Y cada día me volví más cruel
Pagaron justos por pecadores Nerón me hablaba
Oírle fue el peor de mis errores

Explotando en el momento más inoportuno
Lanzo el día a la basura en el minuto uno
No le he dado un beso ni las gracias por el zumo
Le he vuelto a amargar el desayuno

Con mis deseos de morir al despertar
Con un tío así ¿quién coño quiere estar?
Otro gesto de mierda otra mala respuesta
Otra mirada acusadora de mierda y la hice llorar

Es por eso que me quiero reventar
"¡Cuándo se vaya a trabajar me voy a rajar!"
"¡Ese no soy yo!, jese no soy yo!"
Oí mi voz: "solo Dios te puede salvar"

Y fui a un cura a que me exorcizara
Me dijo: "Tú eres noble, solo es una etapa rara"
"Cuídate y cuida más de tu amada"
"Dios está contigo hijo mío no temas a nada"

Al final la solución estaba en mí
Aún no la encontré pero estoy ahí
Se me vino grande el mundo, no pude con la presión
Ojalá no hubiera escrito esta canción

Sueño con mi madre abrochándome el abrigo
Fotos de mi vida en las acequias
Nadie puede devolverme a mi amigo Carlos
Ni puede quitarme lo de aquellas tardes

El reloj no anda hacia atrás
Ni siquiera se nos permite la pausa
Tic-tac-tic-tac inaudible que atormenta
El tiempo es una broma macabra

Voy hacia la muerte aterrado
Habiendo malgastado la vida enfadado
Ahora me da pena irme
Sabiendo que el tiempo que gasté en odiarme no me sirve

Suenan las campanas anunciando ya mi hora
Córporo insepulto: ¡parece que llora!
Lágrimas recientes en mi piel inerte
El grito de mis ojos por no poder volver a verte

Yo te amaré hasta en el más allá
Allí te esperaré con mi chilaba blanca
Si no me perdonas no descanso en paz
Yo siempre estuve enamorado de tu alma

Soy el encargao de tu felicidad
Pongo toda mi bondad en la balanza pero no alcanza
Nunca perdiste la fe en mí, ni la esperanza
De que solo fueran tiempos raros

Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices
Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices
Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices
Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices

Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices
Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices
Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos felices
Son tiempos raros allí donde fuimos o éramos

Tiempos raros, tiempos raros
Vienen tiempos raros, tiempos raros
Vienen tiempos raros

Fuente: Musixmatch