

SEMINCI JOVEN

GUÍA DIDÁCTICA

# THE LUMINOUS LIFE

70 SEMINCI. SEMANA INTERNACIONAL DE CINE DE VALLADOLID



## SINOPSIS

Nicolau acaba de cumplir 24 años y siente que su vida no avanza. Vive con sus padres en Lisboa, toca en una banda de jazz sin futuro y sigue atrapado en el recuerdo de una antigua relación. Entre trabajos temporales y encuentros inesperados, la ciudad se convierte en un reflejo de sus dudas y deseos. Poco a poco, Nicolau descubre nuevas amistades, un empleo en una librería y la posibilidad de volver a enamorarse. *The Luminous Life* retrata con humor, sensibilidad y melancolía el paso incierto de la juventud a la adultez, mostrando que, a veces, la única manera de crecer es aprender a convivir con la incertidumbre.

## DATOS TÉCNICOS

**Título** The Luminous Life  
(A Vida Luminosa)

**Dirección** João Rosas

**País** Portugal, Francia

**Año** 2025

**Duración** 99 minutos

**Edad recomendada** A partir de 14 años



## João Rosas

João Rosas (Lisboa, 1981) es escritor, guionista y director de cine, reconocido por un estilo íntimo y urbano en el que la ciudad se convierte en un personaje más de sus historias. Tras publicar tres libros de cuentos y realizar documentales como *A minha mãe é pianista* (2005) y *Birth of a City* (2009), Rosas creó un universo cinematográfico en torno al personaje de Nicolau, al que siguió en distintas etapas de la vida a través de sus cortometrajes *Entrecampos* (2012), *Maria do Mar* (2015) y *Catavento* (2020). Su obra combina humor, melancolía y referencias filosóficas, inspirándose en la Nouvelle Vague francesa. Con su primer largometraje de ficción, *A Vida Luminosa* (*The Luminous Life*, 2025), retoma a Nicolau a los 24 años para narrar, con sensibilidad y humor, su educación sentimental y el tránsito hacia la adultez. Además, su documental *A Morte de uma Cidade* (2022) fue premiado con el DocAlliance Award en 2023, consolidándolo como una de las voces más singulares del cine portugués contemporáneo



## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

- La duda y la incertidumbre como parte esencial del crecimiento personal
- La ciudad como espacio emocional que moldea la identidad
- La precariedad laboral y el futuro de la juventud como temas de reflexión social
- Las relaciones interpersonales (amistad, amor, familia) como motores de cambio.
- El arte y la cultura (música, cine, literatura) como vías de autoconocimiento

## CURIOSIDADES

1. *The Luminous Life* es el primer largometraje de João Rosas.
2. Lisboa no es solo el escenario de la historia: la ciudad se convierte en un personaje más, con sus calles, cafés y la Cinemateca Portuguesa como lugares clave en la trama.
3. La película tiene muchas referencias al cine francés, sobre todo a Eric Rohmer y Robert Bresson.
4. El propio João Rosas hace un cameo en la cinta como un director de cine que se queja de como su obra fue malinterpretada.
5. La música que aparece en la película no es casual: procede siempre de la banda de jazz del protagonista, lo que refuerza la sensación de realismo.

## ANTES DEL VISIONADO...

## Aprendemos sobre cine

## 1. ¿Sabías que...The Luminous Life es un coming age?

*The Luminous Life* pertenece al género **coming of age**, es decir, aquellas películas que cuentan el proceso de crecimiento y maduración personal de sus protagonistas. Habitualmente este tipo de historias se centran en la adolescencia, pero en este caso la mirada se desplaza hacia un joven adulto de 24 años que todavía busca su lugar en el mundo. Nicolau vive en Lisboa con sus padres, sueña con ser músico y se enfrenta a la duda constante sobre qué hacer con su vida. La película conecta con una tradición muy presente en el cine europeo —de autores como Éric Rohmer o François Truffaut— donde la vida cotidiana y la reflexión existencial se entrelazan. Además, Lisboa no es solo el escenario: la ciudad funciona como un **personaje más**, con sus calles, cafés y librerías que acompañan los estados de ánimo del protagonista. Con estas claves, el alumnado puede acercarse a la película desde su propia experiencia, a través de dos temas muy cercanos: las **aficiones** que nos definen y la **relación emocional con la ciudad** que habitamos.

## Propuesta de actividad

## 1. Reto de afinidades

Las aficiones dicen mucho de nosotros. Pedid a vuestro profesor que nombre diferentes categorías (música, deporte, videojuegos, redes sociales, cine, series, baile, lectura, viajes) cuando escuchéis alguna afición con la que os sintáis identificados, os levantáis y os agrupáis en un rincón del aula con quienes hayáis elegido la misma. Una vez en grupo, hablad unos minutos sobre qué os atrae de esa afición y qué papel juega en vuestra vida. Después, cada grupo compartirá con el resto una conclusión o idea curiosa que haya surgido en la conversación.

## 2. La ciudad como espejo

Antes de ver la película, pensad en vuestro barrio o ciudad. Escoged tres lugares que sean importantes para vosotros: un sitio donde os guste pasar tiempo, otro que os traiga recuerdos y un tercero con el que soñéis o que os gustaría transformar. En pequeños grupos, compartid esos lugares y explicad por qué los habéis elegido. Después, ponédlo en común en clase. Cuando veáis la película, prestad atención a cómo Lisboa influye en la vida del protagonista y pensad si esos espacios cumplen un papel parecido al de vuestros lugares significativos.

## DESPUÉS DEL VISIONADO...

1. En *The Luminous Life* acompañamos a Nicolau en una etapa de dudas, cambios y búsquedas. La película muestra cómo sus aficiones, sus relaciones personales y la propia ciudad de Lisboa actúan como espejos de su identidad. A través de sus encuentros, trabajos temporales y reflexiones, Nicolau descubre que crecer no siempre significa tener todas las respuestas, sino aprender a convivir con la incertidumbre. Lisboa se convierte en un personaje que refleja este estado vital: sus calles, cafés y la Cinemateca marcan un recorrido íntimo por la juventud contemporánea. Ahora que has visto la película, te proponemos reflexionar sobre lo que significa construir tu propio camino y sobre la manera en que los lugares y las personas influyen en nuestra vida.

## Propuesta de actividad

**1. Debate: una vida luminosa**

A partir de la frase que resume la película —*“la única vida luminosa que merece la pena es la que construyes tú mismo”*— abrid un debate en clase. ¿Creéis que Nicolau avanza hacia esa vida luminosa? ¿Qué obstáculos encuentra en su camino? ¿Cómo se relaciona su experiencia con la de los jóvenes actuales? Para concluir, el alumnado vota: ¿es optimista o pesimista la visión de la película? ¿Qué es lo que más os gusta de vuestra casa?

**2. La música nos cuenta historias**

La música que suena en la película es diegética, es decir, forma parte de la historia y la escuchan también los personajes. No hay banda sonora externa que guíe las emociones del espectador, lo que escuchamos proviene siempre de la banda de Nicolau o de la guitarra que alguien toca en una escena.

Piensa en una canción que escuches habitualmente y que te recuerde a una situación concreta de tu vida (un viaje, un momento con amigos, un estado de ánimo) puedes compartirla en clase con el resto de tus compañeros y reflexionar lo siguiente: “Si una cámara te estuviera filmando en este momento, ¿cómo cambiaría la escena dependiendo de si esa música fuera diegética o no diegética? Es decir, ¿qué diferencia hay entre estar escuchando una canción en auriculares o que suene como fondo de la película?



# SEMINCI

Semana Internacional de Cine  
Valladolid  
International Film Festival

©Semana Internacional de Cine de Valladolid. 2025

**Director Seminci** José Luis Cienfuegos  
**Educación Seminci** Laura Barciela  
Eva Alcaide

**Contacto Educación Seminci** E-mail: [educacion@seminci.com](mailto:educacion@seminci.com)  
T. 983 426 074 (de septiembre a octubre)  
M. 680 601 635 (de septiembre a octubre)  
T. 983 426 460 (centralita)  
Horario telefónico: De 09h a 15h

Dosier para difusión exclusiva en centros educativos

**EDUCACIÓN SEMINCI es posible gracias a la colaboración de:**