



TÍTULO
CONTROLA ESE MAL HUMOR

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/n3ntrn>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años

SINOPSIS
La familia Duncan ha pasado mala noche. El nuevo perrito de su vecina no ha parado de ladrar y no han podido dormir. Eso se nota en el mal humor que todos, incluida la pequeña Charlie, tienen por la mañana.

REFERENTE TEÓRICO: No es infrecuente que paguemos con quienes tenemos más cerca nuestras frustraciones y mal humor. Cuando se habla del autocontrol a menudo lo asociamos a cuestiones más relacionadas con la violencia o la agresión física, pero el autocontrol se demuestra también, y de forma particularmente evidente, en las pequeñas cosas de cada día, como pone de manifiesto esta secuencia.

RAZÓN DE SER: La escena escogida refleja lo que cualquiera de nuestros hogares alberga en uno u otro momento: explosiones cotidianas de mal humor en las que todos podemos sentirnos identificados y ante las que tenemos que poner remedio. El visionado de la secuencia, junto con las actividades de debate y representación de acciones paradójicas propuestas, proporcionan recursos a los alumnos para poder afrontar esas situaciones del día a día adecuadamente.

DESARROLLO

1ª Fase

“Vamos a ver a la familia Duncan tras una mala noche. El perrito de su vecina no ha dejado de ladrar en toda la noche y no han podido pegar ojo, así que no se soportan ni siquiera entre ellos. En definitiva, están de mal humor.

¿Cómo sois cuando estáis de mal humor?, ¿en qué se os nota?

Si yo tuviera que grabaros con una cámara de vídeo en un momento de mal humor, ¿qué vería?

Vamos a observar a esta familia y a detectar en qué se les nota que están de mal humor.” (Gritos, reproches, irascibilidad, nerviosismo, facilidad para la agresión física y verbal, faltas de respeto,...)

Se proyecta el vídeo.

2ª Fase

“Queda bastante claro después de la secuencia que las formas que están empleando no son las más adecuadas. Sin embargo, cada uno, en ese momento, cree estar en posesión de la verdad y tener derecho a usar esas formas. Por ejemplo, está muy claro que Teddy, la hija mayor, no le habla bien a su madre, falta al respeto y al principio de autoridad que debe haber entre ellas.”

Con el fin de analizar con mayor profundidad la no conveniencia de “los malos modos” cuando se está enfadado, el profesor divide la clase en dos bandos, uno de ellos se encargará de defender que las formas empleadas están justificadas y el otro lo rebatirá con el objetivo de demostrar que existen otras maneras de actuar.

Siendo un debate complicado, el docente podrá posicionarse según estime, en uno u otro bando para enriquecer el contenido del mismo.

3ª Fase

El profesor plantea una nueva estrategia para manejar situaciones similares a la de la secuencia, y lo hace de la siguiente manera:

“Una de las estrategias de autocontrol que resulta eficaz en momentos como los vistos es la que se llama Psicología Paradójica, es decir, hacer justo

lo contrario de lo que sería previsible hacer en esa situación. Por ejemplo: si estamos discutiendo, no se espera de nosotros que bajemos mucho el volumen de voz. Más bien lo esperable sería lo contrario. Sin embargo, con ello conseguimos que se rebaje el "voltaje" de la discusión y que no perdamos las formas ni el control.

A partir de situaciones de enfado que podrán ser planteadas por el propio alumnado, se practicará, a través de la técnica del role-playing, la Psicología Paradójica. Algunas acciones paradójicas ante una discusión o momento de mal humor pueden ser:

- Hablar bajo en vez de gritar
- Callar en vez de quejarse
- Posponer el abordaje del asunto en cuestión en vez de tratarlo ahora
- Poner distancia física en vez de encararse
- Mantener las manos quietas en vez de gesticular...

Las representaciones pueden hacerse por parejas y tras cada una de ellas los demás pueden aportar sus impresiones sobre lo que se ha visto reflejado en cada una de ellas.