



TÍTULO
POR FAVOR, QUE SEA UNA A...

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/2nenxv>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Tanto Teddy como su amiga han sacado un notable. Sin embargo, las dos no están igual de contentas y cada una expresa su reacción de muy diversa manera, independientemente de quién esté delante.

REFERENTE TEÓRICO: Nuestras expectativas condicionan nuestras emociones. Cuando esperamos algo, cuando tenemos nuestro listón demasiado alto, nada que quede por debajo nos satisface, y nos produce tristeza y frustración. Sin embargo, cuando los objetivos son ajustados y realistas, las pequeñas metas conseguidas nos llenan de satisfacción y eso se muestra en nuestras emociones.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada hará reflexionar al alumnado sobre la manera en que expresan las emociones cuando éstas están ligadas a ciertas expectativas generadas previamente y no cumplidas.

DESARROLLO

1ª Fase

Las personas nos expresamos de muy diferente manera ante distintas situaciones, ¿de qué pensáis que depende? (Carácter, personalidad, circunstancias...).

Imaginaos que competirais en una carrera deportiva. Imaginad que sólo pudierais quedar clasificados si conseguís llegar a la mejor marca del mundo en ese momento. ¿Cómo afrontaríais la carrera? ¿Estaríais animados a competir?

Imaginad que decidís participar y que os planteáis

como meta la mejor marca del mundo. Imaginad también que hubierais sido capaces, no de llegar a la mejor marca del mundo, pero sí a la mejor de vuestro Instituto/Colegio. ¿Cómo creéis que os sentiríais?

Los objetivos que nos marcamos determinarán cómo nos tomaremos los logros y éxitos que consigamos y, en muchas ocasiones, si no establecemos unos buenos objetivos, sentiremos siempre frustración y tristeza, aunque no tengamos razones reales para ello. (En el ejemplo planteado, si alguien se propone llegar a la mejor marca mundial, aun no teniendo grandes posibilidades, el resultado obtenido, por bueno que fuese, si no coincide con ese objetivo propuesto, generará malestar).

2ª Fase

En el mundo anglosajón, las notas a los exámenes se ponen con letras. A es un sobresaliente, B un notable, C un Aprobado, D un suspenso y E significa muy deficiente. Teddy y su amiga reciben en esta secuencia que vamos a ver los resultados de sus pruebas de lengua. Tienen maneras muy diferentes de reaccionar, vamos a verlo y comentaremos después lo que ha pasado.

Se proyecta la secuencia y se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Qué os parece lo sucedido aquí?*
- *¿Cómo puede ser que, habiendo conseguido las dos una B, se lo puedan tomar de manera tan diferente?*
- *¿Pensáis que la una entiende lo que le pasa a la otra? ¿Empatizan la una con la otra?*

3ª Fase

Centrándonos en la amiga de Teddy, podemos pensar que manifestar tan exageradamente su alegría cuando la persona que tiene cerca lo está pasando mal puede indicar una gran falta de empatía. Igualmente puede ocurrir cuando las emociones sean de signo negativo... Parece que lo ideal sería buscar fórmulas

intermedias para expresarse teniendo en cuenta el estado de la/s persona/s que tenemos cerca.

¿Cuáles se os ocurren que podrían haber sido esas fórmulas en este caso particular?

Se deja un breve tiempo para que comenten en alto. Algunas ideas pueden ser: Teddy podría alegrarse por la A de su amiga y por la suya propia, la amiga podría hacer ver a Teddy que una A es buena nota y aun así comprender su disgusto, la amiga podría ser más comedida en la expresión de su alegría, Teddy podría valorar la situación en su justa medida (no es una tragedia) y simplemente tenerlo en cuenta para la próxima vez (tratar de mejorar), ambas podría preguntarse por sus sentimientos y opiniones al respecto, (escucharse mutuamente, comunicarse).

Ahora, vamos a jugar a un juego en el que tenemos que imitar las emociones de alguien en el grupo. Nos colocaremos todos en círculo y se entregará a ese alguien una tarjeta en la que se explica un suceso que supuestamente le acaba de ocurrir (P.ej. se le acaba de morir su mascota a la que quería muchísimo). En el momento en que la lea, el rostro y los gestos deben empezar a manifestarse y el resto de compañeros deberán estar muy atentos porque tendrán que imitarlo lo más fielmente posible. No pueden usarse palabras durante esta fase, así que todo tendrá que basarse en los gestos. (Se tratará de ofrecer tantas tarjetas como alumnos haya para que todos puedan pasar por las dos opciones)

Cuando todos más o menos se hayan mimetizado con los gestos, el profesor preguntará, tomando como ejemplo algunas de las situaciones planteadas, cómo tratarían de averiguar qué es lo que le ha pasado, en este caso ya utilizando las palabras (de hecho, es lo que se haría en la vida real). La persona que ha expresado esa situación concreta responderá a todas las preguntas sólo con SÍ o NO hasta que se acierte lo que le ha sucedido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Es muy importante para la autoestima y las emociones tener una visión adecuada y realista de las propias posibilidades ante una determinada tarea y/o meta. Por ello, sería interesante que se pudiera ampliar la actividad con esta propuesta, que consiste en que se dedique un tiempo a que el alumnado considere en qué aspectos de su vida se exige más o menos y cómo reaccionan sus emociones ante ellas (P.ej. los estudios, el deporte, la relación con su familia, lo que quieren ser de mayores...).

Pueden ser sorprendentes los descubrimientos en este sentido (P.ej. alumnos que no se exigen nada en el ámbito académico, pero que sí lo hacen en otras áreas, como el deporte, pudiendo crearles, incluso, ansiedad).

Ayudarles a establecer objetivos, sanos y realistas, les previene de muchos estados emocionales negativos y altos grados de malestar, por lo que es importante dedicar un tiempo, el que el profesor estime conveniente, a esta tarea. Para ello, se plantea que, con ejemplos voluntarios, de algún alumno, entre todos, ajusten los objetivos a la realidad; realidad que será determinada por las propias habilidades y capacidades, las circunstancias actuales, las influencias del entorno, elementos, entre otros, que se deberán tener en cuenta.