



TÍTULO
CABEZA Y CORAZÓN

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



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Los 100, un grupo de chicos y chicas adolescentes entre los que se encuentran, desde el hijo del canciller hasta todo tipo de delincuentes, han sido enviados en expedición a la Tierra para comprobar si es viable la vida allí después de mucho tiempo de exilio debido a la radiación extrema a que el planeta ha estado sometido. Cuando llegan, no tardan en descubrir que han caído en el lugar equivocado y que, para poder sobrevivir, deberán llegar hasta otro monte situado a bastante distancia de donde están.

REFERENTE TEÓRICO: Muchos de los conflictos que tenemos, tanto a nivel interno o personal como interpersonal, parten de una base de ausencia de autocontrol o, al menos, de dificultades para ponerlo en marcha. La lucha entre nuestras emociones y nuestros pensamientos, entre corazón y cabeza, es una constante en la que no siempre gana el sentido común. Por ello es importante detenernos a considerar hasta qué punto podemos o debemos dejarnos gobernar por las emociones y cómo podemos procurar encontrar un mejor equilibrio entre ambas facciones de nuestra persona.

RAZÓN DE SER: La situación planteada en la escena elegida para trabajar pone al alumnado, de forma muy gráfica, ante el tipo de discusión interna a la que nos enfrentaremos con facilidad cuando razón y corazón quieren caminar juntos. También podrán analizar y reflexionar sobre las consecuencias y complicaciones derivadas de la impulsividad y el razonamiento emocional de cara a la toma de decisiones.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la sesión viendo el vídeo y pidiendo al alumnado que intente determinar los aspectos de la secuencia que están más basados en la razón y los que se relacionan más con las emociones (el profesor comentará el contenido de la sinopsis).

Algunos de los aspectos a resaltar de la secuencia son:

- La escena comienza con dos miembros de los 100 midiendo sobre el mapa cuál es el recorrido que deben seguir para llegar al monte en el que podrán sobrevivir. Su forma de abordar el problema es racional, manteniendo el miedo a raya y pensando qué deben hacer para conseguir el objetivo.
- Se produce una interrupción de manera abrupta (la emoción es la protagonista aquí) por un grupo que no está especialmente interesado en el problema de la supervivencia, sino más bien en quién manda allí, en el poder.
- Cuando quieren darles explicaciones sobre que están intentando averiguar dónde están, la reacción no es racional, sino emocional también: Estamos en la Tierra. ¿No te vale con eso?, lo cual es absolutamente insuficiente si quieren sobrevivir. Se enfrentan, insultan...
- La chica que estaba mirando el mapa responde apartando del foco el tema del poder, que le resulta irrelevante, para volver al problema objetivo que realmente tienen: llegar al monte Weather para sobrevivir. Su argumentación es lógica: si tardamos tendremos más cansancio, más hambre, menos fuerzas y más duro será. Les da datos, indica cuándo salir, etc.
- Los que se oponen vuelven de nuevo a su odio, sus rencillas por el estatus que ocupan en su lugar de origen, y siguen generando conflicto en vez de resolver el problema de la supervivencia. Llegan finalmente a la agresión física, dejándose llevar por sus emociones. El juego es, además, juego sucio ya que las emociones que les dominan son de signo negativo y relacionadas con la ira.

- Quien interviene lo hace de forma impulsiva, pero presenta una mezcla entre lo emocional y lo racional, por lo que se le ve intrépido, pero más equilibrado y cabal que al grupo que interrumpió inicialmente y que ahora está alimentando el conflicto.
- Octavia, la chica morena, interviene también impulsivamente, aunque lo hace despertando las risas del grupo, precisamente por no ser la forma más convencional de interactuar inicialmente con alguien. Dicho de otra forma, tiene un estilo bastante agresivo de despertar interés en el chico, aunque todos se hayan reído. La razón de esto la comprendemos después, cuando le dice a su hermano que de lo que tiene ganas es de hacer locuras y que nadie, ni siquiera él, se lo va a impedir. En definitiva, sus impulsos van a pesar mucho más que su razón, a la que en este momento no parece que vaya a prestar atención porque siente que es otra forma de estar encerrada.

2ª Fase

Tras comentar la escena, se dedica un tiempo a analizar las posibles consecuencias de la impulsividad, tan ligada a la falta de autocontrol. De hecho, una es parte de la otra, ya que la dificultad principal en alguien que no se autocontrola es, precisamente, que se mueve por impulsos, luego su razonamiento no es lógico sino emocional.

En tales situaciones, es muy fácil equivocarnos al tomar decisiones, precipitarnos, agredir a quienes tenemos cerca, porque nuestro único objetivo puede ser conseguir sensaciones, obedecer a nuestras emociones y no ver nada más. Siguiendo con el tema, se genera debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles os parece que son algunas de las consecuencias que se derivan de obedecer a nuestros impulsos sin pensar?* (Malas decisiones, falta de control, situaciones complicadas, problemas difíciles de resolver, conflictos interpersonales...)
- *¿Podéis poner ejemplos de cada uno de esos tipos de consecuencias?*

A continuación se lee el siguiente texto acerca de la impulsividad, la falta de autocontrol y su relación con la delincuencia juvenil:

... numerosos trabajos han mostrado que la impulsividad, entendida como asunción de riesgos, no planificación e irreflexión, y dificultad para seguir las normas, es una de las características más sobresalientes de los individuos antisociales, convirtiéndose de este modo en un elemento clave en la explicación de las conductas delincuenciales y antisociales, lo que todavía se hace más patente en los delincuentes juveniles que son, con frecuencia, impacientes e impulsivos, ya que no consiguen pararse y pensar antes de actuar. Actúan en base a sus emociones, no a su razonamiento, ya que un aspecto esencial o nuclear de la impulsividad es la incapacidad que el sujeto tiene para diferir la gratificación.

(Tomado de "La generalidad de la teoría del autocontrol, por Alfonso Serrano Maíllo, Dykinson, 2013)

Para seguidamente realizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué os parece lo que plantea este autor?*
- *¿Creéis que tiene lógica?*
- *¿Cuáles de estas cosas que menciona el texto identificáis en la secuencia que hemos visto?*

3ª Fase

Basándose en lo que Octavia expresa al final de la secuencia sobre que necesita "hacer locuras como sea", se pide al alumnado que identifique maneras en las que se pueda combinar razón y emoción, mente y corazón, de forma equilibrada, ya que no se trata de negar la realidad de los sentimientos para que sólo la razón sea la que tenga algo que decir, sino procurar que ambas tengan un papel complementario.

Para ello, puede ser útil realizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué ocurriría si solo nos dejáramos llevar por nuestra lógica?* (No nos importarían ni nuestros senti-

mientos ni los de otras personas, seríamos como autómatas)

- *¿Qué sucedería si solo nos dejáramos llevar por nuestras emociones? (No seríamos capaces de valorar los riesgos de las decisiones que tomamos, haríamos daño fácilmente a las personas que nos rodean)*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone crear dos murales de gran tamaño, uno llamado Razón y representado con un cerebro y otro Corazón y representado con un corazón, con los que se puedan identificar y enumerar las ventajas y desventajas de guiarse por uno u otro de forma exclusiva y excluyente.

A continuación se realizará un tercer mural, en él aparecerán el símbolo Razón y el Corazón unidos acompañados de frases que resuman como pueden ambos funcionar juntos.