



TÍTULO
HAY QUE SENTIR EL DOLOR

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/w85ptn>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Identificación y Expresión emocional, Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Isaac, el amigo de Hazel y Gus, acaba de saber que perderá su segundo ojo debido al cáncer. Añadido a eso y más bien como consecuencia, su novia le ha dejado, con lo que se siente hundido y miserable. Hazel y Gus harán lo posible por acompañarle y apoyarle en este momento difícil, incluso con métodos poco habituales.

REFERENTE TEÓRICO: Para poder acompañar a quien lo pasa mal, es necesario entender al menos algo de lo que le está sucediendo. Sin ese intento de empatía, cualquier ayuda será dar palos de ciego, sin acierto ni concierto.

RAZÓN DE SER: A través de la secuencia seleccionada para la actividad, el alumnado podrá ver y valorar diferentes maneras de ayudar a otras personas cuando lo necesitan, y la importancia de la empatía para poder hacerlo bien.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a ver una secuencia de la película "Bajo la misma estrella". En ella Hazel y Gus acompañan a su amigo Isaac, que se enfrenta a una segunda operación por la que perderá su vista por completo. Los tres saben bien de qué va eso del cáncer y procuran ayudarle en lo posible. Me gustaría que mientras veis la secuencia, valorarais si creéis que lo hacen bien o mal, según vuestra opinión.

Se proyecta la secuencia y se comentan las impresiones individuales durante unos minutos (Tanto Hazel como Gus lo hacen bien ya que ayudan a Isaac a sentirse mejor).

Ahora volveremos a ver la secuencia, en este caso intentando identificar qué elementos de la conversación y de las intervenciones de Hazel y Gus están cargadas de empatía (que como sabéis es la capacidad de ponerse en la piel de otra persona para entender lo que siente). Mientras veis la escena de nuevo, id tomando nota para que luego podamos comentarlo. Recordad que no sólo tienen que ser cosas que dicen, sino que pueden ser gestos, acciones de diferente tipo, actitudes...

Algunos de los gestos de empatía más importantes que pueden identificarse son:

- El hecho de estar y no dejarle solo en un momento difícil.
- Permitir que haga lo que quiera aislándole con los cascos un rato, que juegue a la play, no forzándole a hablar...
- Que Hazel le pregunte: ¿Cómo estás? en vez de: ¿Qué te pasa?" indica interés más claro hacia sus sentimientos que hacia los hechos concretos que los hayan originado.
- Que sea Gus quien contesta la pregunta de Hazel para evitarle a Isaac tener que volver a contar la historia si no quiere.
- Respetar que no quiera hablar y, a cambio, ser Hazel la que le dé un pequeño consejo u opinión, pero de forma muy suave y general.
- Que se den cuenta de que llevar el colgante debe de ser muy doloroso para él.
- Que Gus le proponga romper sus trofeos como forma de descargar su ira
- Que aguanten la molestia y el escándalo que monta su amigo como forma de ayudarle a gestionarlo.

A la hora de comentarlos en gran grupo, se puede pedir al alumnado que respondan también a la siguiente cuestión: *¿De qué han tenido que darse cuenta Gus y Hazel para decidir que este gesto concreto (cada uno de los comentados) era necesario?* De esta forma, tendrán que ponerse en la situación de los personajes y sentir algo de lo que ellos sienten.

2ª Fase

Gus hace una mención sobre los consejos femeninos, dando a entender que chicos y chicas parece que tenemos una manera diferente de gestionar estas cosas ¿Pensáis que es así? (Dar unos minutos para que lo comenten de forma general).

En este sentido es importante resaltar que la manera de ayudar no es cuestión de sexo. Vamos a identificar qué han hecho Gus y Hazel para que Isaac se sintiese mejor.

Hazel se siente cómoda en el plano emocional y de las palabras, en la cercanía en los sentimientos. Cuando Hazel se dirige a Isaac lo hace en estos términos y a él le ayuda para poderse abrir, aunque sea un poco. De hecho, aunque en un principio no quería hablar, termina haciéndolo espontáneamente.

Gus utiliza otras herramientas igual de eficaces. En este caso, ha usado el sentido del humor, la expresión física o corporal, de toques o golpecitos de cariño y ánimo... y todos ellos han sido útiles para Isaac, que ha podido descargar su rabia de otra forma.

En ambas intervenciones aparece un elemento común: la empatía, fundamental en las relaciones de ayuda.

3ª Fase

Se abre un pequeño debate sobre la frase que Gus comenta a partir del libro "Un dolor imperial" que Hazel le ha prestado para leer. La frase concretamente dice: Es lo que tiene el dolor; hay que sentirlo. Para ello, se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Creéis que es útil sentir el dolor?
- ¿Qué nos aporta esto?
- ¿Por qué, entonces, pensáis que tantas veces procuramos evitarlo y hacer como si no pasara nada?
- ¿Qué ventajas y desventajas pensáis que tiene traerse el dolor?
- ¿Qué consecuencias pensáis que trae esto a largo plazo?

Las emociones forman parte inseparable de nuestro ser. Algunas de ellas no nos generan ninguna inquietud porque las vivimos desde el disfrute y con una clara sensación de bienestar. Pero otras, aquellas relacionadas con sentimientos como el enfado, el dolor, el miedo o la tristeza, nos producen malestar y a menudo procuramos evitarlas (no generando ningún beneficio hacerlo). De alguna forma, funcionamos como una olla exprés que acumula malestar dentro cuando no se gestiona bien hacia fuera. Cuando esa olla estalla, la emoción será más complicada de controlar derivando en consecuencias difícilmente previsibles.

Sentir el dolor es difícil. Sin embargo, sin ese contacto no solemos avanzar en la resolución de las causas que lo producen. Aunque evitarlo nos produzca un alivio inmediato, a medio y largo plazo ese dolor, lejos de resolverse, probablemente tenderá al enquistamiento, pudiendo generar resentimiento, amargura, y tristeza.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone elaborar un decálogo con propuestas prácticas para saber acompañar a otras personas en su dolor. Podría estar dividido en dos partes: los 10 grandes aciertos y los 10 grandes errores a la hora de ayudar o animar a otras personas que lo están pasando mal.

En cuanto a la forma de presentación, se dará libertad siempre que tenga un enfoque artístico (p.e. pueden escoger hacer un rap o una canción, un mural, o una poesía...)

10 grandes aciertos:

1. Para acompañar a una persona en su dolor, a veces no hace falta hablar mucho. Sólo escuchar.
2. Daremos prioridad a lo que esa persona siente, no tanto a lo que nosotros creemos que siente.
3. Permitiremos expresiones emocionales elegidas por la persona dolida (llorar, no parar de hablar, etc.).
4. Nuestros consejos se darán cuando se nos permita y siempre en signo positivo, permitiendo el avance.

5. Utilizaremos mensajes de apoyo y de ánimo (P.ej: Yo estaré aquí para lo que necesites; Tú puedes; si quieres yo...; etc.)

6. ...

10 grandes errores

1. Presionar a que se recupere a un ritmo que la persona no puede asumir.

2. No dejar que la persona esté sola aunque lo desee.

3. Retirar nuestra ayuda demasiado rápido porque nos hayamos cansado.

4. Creer que sabemos exactamente lo que la persona siente en su situación.

5. No dejar que la persona se desahogue (aunque podamos pensar que lo que dice no se ajusta a la realidad)...

6. ...