



TÍTULO
LOS CHICOS NO LLORAN

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/xakox1>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS

Iván, uno de los alumnos del internado, está teniendo problemas con su novia Carol, ya que parece que esta se ha enamorado de otro chico (Marcos). Lo está pasando verdaderamente mal pero, en la línea de comportarse como un chico duro, tal y como hace siempre, no quiere mostrar sus sentimientos.

REFERENTE TEÓRICO: Las emociones son difíciles de gestionar para nosotros, no sólo porque se mueven en el mundo de lo abstracto, sino porque cuando son negativas, nos hacen sentir incómodos. Por esa razón, muchas veces intentamos ocultar nuestras emociones a otros, para no sentirnos juzgados o incomprendidos, sin darnos cuenta de que de nada sirve guardar para nosotros todo ese malestar. Hay muchos mitos acerca de este tema que deben ser eliminados de nuestro prejuicio para que podamos llegar a manifestar nuestras emociones sin miedos ni falta de libertad. Es importante además, saber que las emociones, también las negativas, son fuentes de información de lo adecuado o no de nuestro comportamiento o de los demás, a quienes en ese caso deberemos expresárselo de una manera adecuada.

RAZÓN DE SER: La actividad propuesta a partir de la secuencia de la serie *El Internado* se centra en el análisis de algunos de los mitos referidos al mundo de las emociones con el fin de desmontarlos.

DESARROLLO

1ª Fase

A continuación vamos a ver una secuencia de la serie *El Internado*, que probablemente conocéis. En ella,

Iván, el chico duro de la clase, está pasando un mal momento porque su novia, Carol, parece haberse enamorado de otro. En la escena veréis cómo Iván tiene, en cierto sentido, una lucha interna. Fijaos con atención para descubrir cuál es la razón de esa lucha.

(Ver la secuencia. La razón de esa lucha es que se siente mal por lo que le está ocurriendo, pero no quiere mostrarse débil ante los demás mostrando sus sentimientos. Por eso, cuando Vicky le pregunta, al principio niega que le fuera a preguntar nada sobre Carol y Marcos, pero rápidamente reconoce que le importa).

El profesor inicia a continuación una breve puesta en común de la razón por la que los alumnos creen que Iván lucha por no mostrar sus sentimientos y lanza dos nuevas preguntas:

¿Creéis, tal y como dicen algunos, que llorar es de mujeres? ¿Qué opináis sobre eso de que mostrar las emociones es de blanditos?

En este momento, el profesor permitirá que fluyan las opiniones, pero no dejará que se juzguen o maticen.

2ª Fase

Os voy a presentar unas cuantas tarjetas que contienen afirmaciones acerca del tema que nos ocupa, las emociones. Muchas de ellas pueden ser falsas, otras verdaderas, pero eso lo tendréis que decidir vosotros.

La dinámica a seguir consiste en que el profesor lee la primera tarjeta, pregunta cuántos creen que es cierto y lo apunta en la pizarra, cuántos creen que es falso y también lo apunta y finalmente da la respuesta.

Estas son las afirmaciones:

- Existe una manera correcta de sentirse en cada situación. (F)
- Dejar que los demás sepan que me siento mal es de débiles. (F)
- Los sentimientos negativos pueden ser buenos y

- constructivos. (V)
- Ser emotivo significa perder el control. (F)
- Podemos experimentar emociones sin razón alguna. (F)
- Algunas emociones son realmente estúpidas. (F)
- Todas las emociones negativas son el resultado de una mala actitud. (F)
- Puedo sentirme como quiera independientemente de que otros lo aprueben. (V)
- Los demás son los mejores jueces de cómo me siento. (F)
- Las emociones dolorosas no son tan importantes y deberían ser ignoradas. (F)

3ª Fase

En este punto de la actividad, los alumnos han de reunirse en grupo, tal y como hacen los grandes científicos, para intentar buscar una teoría, una explicación, de por qué las frases anteriores son verdaderas o falsas. Para ello, el profesor dividirá el grupo en equipos de 3-4 personas y repartirá las diferentes afirmaciones de modo que cada uno trabaje sobre una de ellas. Una vez creadas esas teorías, se dedicará el resto de la clase a que cada grupo exponga ante sus compañeros sus explicaciones. Posteriormente a cada intervención de los alumnos, el profesor matizará esas teorías a partir de los datos que se ofrecen a continuación:

- Existe una manera correcta de sentirse en cada situación. (F) Cada una es diferente y genera en nosotros reacciones distintas. Las emociones son absolutamente personales, por lo que nunca pueden catalogarse como correctas o incorrectas. No pueden someterse a juicio, han de respetarse.
- Dejar que los demás sepan que me siento mal es de débiles. (F) Esto les permite conocerme mejor, entender mi situación y que me puedan ayudar. No es tanto de débiles, entonces, como de inteligentes, ya que me permite obtener beneficio de ello.
- Los sentimientos negativos pueden ser buenos y constructivos. (V) Tienen un papel: son como la fiebre o el dolor, ya que nos indican que algo sucede y que quizá tengamos que introducir cambios para que nuestra vida mejore.
- Ser emotivo significa perder el control. (F) Estas son cuestiones que no están necesariamente relacionadas. Sí es cierto que hay personas que no saben mostrar sus emociones de forma controlada (igual que no hacen otras muchas cosas de forma controlada tampoco), pero una no implica a la otra.
- Podemos experimentar emociones sin razón alguna. (F) Siempre hay alguna razón de fondo, incluso aunque la desconozcamos. Si en esos momentos en que no sabemos por qué nos sentimos así, hurtamos un poco en nuestra mente, probablemente descubramos que estábamos acordándonos de algo o pensando en algo o alguien que ha motivado que surja esa emoción.
- Algunas emociones son realmente estúpidas. (F) Ninguna es estúpida; todas tienen un papel que cumplir. Quien es estúpido es quien se niega a sentir emociones, ya que entonces no es humano.
- Todas las emociones negativas son el resultado de una mala actitud. (F) También pueden venir como el resultado de una mala actitud de otros, no necesariamente nuestra.
- Puedo sentirme como quiera independientemente de que otros lo aprueben. (V) Las emociones no pueden ni deben ser cuestionadas, más bien hay que considerar que somos libres para sentirnos como queramos y que los demás también lo son para reaccionar como quieran ante ello.
- Los demás son los mejores jueces de cómo me siento. (F) Sólo conocen una parte muy pequeña de mí en comparación con lo que yo sé de mí mismo, por lo que nunca alguien de fuera podrá ser el mejor juez de nuestras emociones en términos absolutos. Lo que sí puede ocurrir es que desde fuera, alguien pueda aportarnos un cierto granito de objetividad que nosotros no podemos tener.
- Las emociones dolorosas no son tan importantes y deberían ser ignoradas. (F) Son, quizá, las que mayores lecciones nos aportan en la vida y hasta que no atravesamos por alguna de ellas, desconocemos nuestro verdadero potencial, así que no podemos ignorarlas. Si lo hacemos, perderemos la oportuni-

dad de afrontar adecuadamente nuestros problemas y resolverlos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El docente puede proponer diferentes situaciones para intentar exponer de qué posibles maneras podría responderse emocionalmente ante ellas y cuál hubiera sido la más beneficiosa en cada caso.

Se empezará por la vista en la secuencia:

Ante la situación que Iván está viviendo respecto a la relación con su novia, ¿qué os parece la reacción emocional que ha tenido? ¿Podría haber reaccionado de otras maneras? ¿Cuál es la que le puede resultar más beneficiosa?

Otras situaciones:

- Acabáis de perder la final del campeonato de fútbol del instituto por un gol.
- Tu amigo te acaba de decir que eres un irresponsable, que no se puede contar contigo porque has venido a clase sin haber hecho tu parte del trabajo de Biología y hay que entregarlo hoy.
- Un amigo tuyo viene a decirte que a sus padres les ha tocado la lotería y que se van a ir a un viaje espectacular por el Caribe.
- Acaban de decirte que quizá no apruebes el curso porque estás pendiente de una nota muy importante y crees que el examen te salió regular.
- Estás en tu fiesta de cumpleaños y ves que la chica que te gusta no para de bailar con uno de tus amigos.