



**TÍTULO**  
**SIN PUÑOS, POR FAVOR**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/hvvmeh>  
<http://hyperurl.co/fhittz>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autocontrol, Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Física

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia

**EDAD RECOMENDADA**  
8-10 años

**SINOPSIS**  
Jo no es la típica niña de su edad, dulce y encantadora. De hecho, es la "matona" del cole y tiene a Gabe, el hijo menor de los Duncan, realmente atemorizado. Su hermana mayor Teddy, decide intervenir y proporcionarle a Jo nuevas estrategias para mostrar sus emociones sin que incluya pegar a los demás.

**REFERENTE TEÓRICO:** A algunas personas les da tanto miedo expresar sus emociones positivas, de afecto o ternura, que se escudan bajo una apariencia de enfado constante o incluso maldad permanente (tal vez porque esta actitud les haya servido en alguna ocasión). Pero en el fondo, todos tenemos nuestro corazoncito y hasta las personas de las que menos nos esperaríamos afecto tienen capacidad para ser cariñosas y tener buenos sentimientos. Sólo hay que aprender a sacarlos a flote.

**RAZÓN DE SER:** Las dos secuencias propuestas muestran de forma muy clara una evolución en uno de los personajes, Jo respecto a cómo hacer las cosas y qué ocurre cuando nos acostumbramos a actuar sin autocontrol. A través de la conducta de Teddy (le da una clase práctica a Jo) el alumnado analizará las consecuencias de determinadas conductas agresivas.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

El educador introduce la primera secuencia diciendo:

*"Gabe es un niño de 10 años que está teniendo problemas con un "matón" en el colegio. Su hermana de 15 años, Teddy, decide investigar y ver qué está ocurriendo. Fijaos en lo que ocurre entonces..."*

Se proyecta la primera secuencia, parando el vídeo justo cuando Jo sale de clase (reservando para después la parte en la que Teddy y Gabe, ya de vuelta en casa, comentan lo ocurrido en el colegio).

A continuación, se plantean las siguientes preguntas al gran grupo:

*"¿Cuál pensáis que es la razón por la que esta niña se comporta así?"* (Se permite todo tipo de explicaciones, ya que luego se podrán contrastar con lo que Teddy le explica a su hermano).

*"¿Pensáis que consigue algo con ello?"* (Sí, claramente, aunque sea a través del miedo generado en los demás.) *¿qué?* (La sensación de poder, que los demás hagan lo que ella dice...) *¿puede ser por eso que sigue haciéndolo?* (muy probablemente).

*¿Pierde algo con ello?* (el afecto de los que tiene alrededor. Sólo le temen y le odian, pero no le quieren).

*¿Cuál pensáis, entonces, que sería la solución?* (frenarle, que es lo que intenta hacer Teddy, aunque no muy correctamente. No se recomiendan actitudes agresivas, pero sí poner límites).

*¿Por qué creéis que a Teddy tampoco le tiene miedo aunque es mucho mayor?* (Parece que se ha acostumbrado a actuar siempre así y no mide sus propios límites ni con quien se enfrenta.)

*Vamos a detenemos un poco a ver lo que Teddy comenta con su hermano al llegar a casa y en este momento se termina de poner la secuencia para comentar después lo sucedido.*

*¿Qué habéis descubierto en esta conversación?* (La

razón por la que Jo no expresa las emociones que realmente siente y que a Gabe le pasa lo mismo.) *Está claro que, si Jo quiere acercarse a Gabe, debe aprender nuevos métodos...*"

### 2ª Fase

En la segunda secuencia, Teddy intenta enseñar a Jo nuevas maneras de relacionarse porque las que tiene no sirven para acercarse a las personas, sólo sirven para espantarlas. De hecho, trata de enseñarle a autocontrolarse.

Para que el alumnado entienda lo que le sucede a Jo, se realiza una breve dinámica que mostrará lo que ocurre cuando nos acostumbramos a actuar siempre agresiva o impulsivamente.

Cada alumno será un coche desbocado con el motor... ¡a mil revoluciones por minuto! Cuando el motor está tan acelerado, no se tiene control sobre él, casi funciona por su cuenta... El educador pide a todos que se levanten, se les puede pedir también que aparten hacia los laterales las mesas y sillas y cuando se diga "¡YA!" empiecen a moverse por la clase con las manos como si llevaran un volante y sin poder parar.

Se van a dar cuenta de que, al ir tan rápido y haber tan poco espacio, es fácil chocarse (cuidar de que no se hagan daño ni de que hagan "burradas" bajo el pretexto de que "lo ha pedido el o la profe"). Es como si fueran en los autos de choque, que a veces se tiene más la sensación de que es el coche el que te lleva que al revés.

La única condición que se pone es que ni se hagan daño ni paren, porque deben recordar que su motor ¡está revolucionadísimo!

Al minuto o dos de "conducir a toda velocidad" paran y se les recuerda que cuando nos acostumbramos a hacer las cosas así, demasiado rápido, agresivamente, sin pensar, y en algunos momentos conseguimos

lo que queremos, sin darnos cuenta perdemos la capacidad de hacerlo verdaderamente bien.

### 3ª Fase

*"¿Creéis que es fácil enseñar a Jo otras maneras de comportarse? Vamos a ver cómo lo hizo Teddy y qué consiguió..."*

Se proyecta la segunda secuencia, para pasar a analizarla:

*"¿Es, de verdad tan raro que los chicos a los que pega nunca hayan invitado a Jo a jugar a sus casas? (No, porque la agresividad produce rechazo en las personas, aunque a veces hayan cedido por obligación o miedo).*

*¿Cómo es posible que cuando Teddy le dice a Jo que a Gabe también le gusta, sólo le entren ganas de pegar? (Se ha acostumbrado a actuar siempre agresivamente, no está acostumbrada a hacerlo de otro modo).*

*¿Es apropiado que cuando Teddy dice '¡qué chaqueta tan chula!' Jo le haga una llave y la tire al suelo? ¿cómo debería haber reaccionado ante un cumplido? ¿y cuando le pregunta que si quiere que coman juntos?*

*Sin embargo, siguiendo la recomendación de Teddy, cuando le dice que está muy guapa consigue hacer un cambio muy importante... ¿cuál? (Abrir los puños, descubriendo que hay otra forma posible de hacer las cosas.) En este momento se puede aprovechar para hablar de otros trucos de autocontrol útiles en esta u otras situaciones (meterse las manos en los bolsillos, salir de la situación, contar hasta 10, cambiar de tema, etc.).*

*¿Consigue algo más de Gabe con la nueva forma de relacionarse, sin pegar? ¿qué consigue?*

*¿Sabe Gabe reaccionar ante un cumplido? (No, en el fondo los dos son muy parecidos.) ¿y sabe hacerlos?*

*¿qué te parece el cumplido que le hace a Jo?*

Para terminar, entre todos se analizan situaciones en las que se reacciona con enfado, cuando en realidad son otras las emociones puestas en juego. Ejemplo: Algo no nos sale bien y reaccionamos con agresividad. A lo mejor son otras las emociones, tristeza o preocupación. En lugar de enfadarse, es mejor esperar e intentarlo de nuevo o pedir ayuda.