



**TÍTULO**  
**THE LOVE AND THE GROUCH FAMILIES**

**AUDIOVISUAL**

<http://hyperurl.co/oi04pn>  
<http://hyperurl.co/lmx691>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua extranjera Inglés

Contenidos sintáctico-discursivos: *I can/ I can not*

Léxico: los cinco sentidos: *to hear, to taste, to listen, to see, to touch.*

Emociones: *happy, frightened, tired, excited*

Comprensión de textos orales: Total Physical Response: partes del cuerpo, verbos de movimiento.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**

De 8 a 10 años.

**SINOPSIS**

A través de preguntas el audiovisual explica a los niños qué son los pensamientos y dónde se alojan. También aprenden que existen pensamientos negativos y positivos que nosotros mismos podemos elegir. En función del tipo de pensamiento que elijamos, experimentaremos emociones diferentes.

**REFERENTE TEÓRICO:** La regulación emocional es un factor clave en el desarrollo del autocontrol ya que, ante situaciones conflictivas, permite ser consciente de la posibilidad de cambiar aquellos pensamientos que nos estén impulsando a actuar de una manera errónea. Debemos considerar que las emociones no surgen directamente de la situación experimentada, sino que es la interpretación de esta misma, es decir los pensamientos que bien de manera automática, o consciente, se generan a raíz del suceso, lo que nos provoca un determinado estado emocional (reactividad emocional). Teniendo esto en cuenta, cabe la posibilidad de aprender a desarrollar estrategias que nos permitan generar pensamientos positivos que consecuentemente nos harán disfrutar de un mayor bienestar emocional.

**RAZÓN DE SER:** Comenzaremos conociendo qué son los pensamientos para, en la segunda fase, descubrir cómo éstos afectan a nuestros estados emocionales y por tanto a nuestras futuras acciones. Por último, les animaremos a utilizar estrate-

gias que les faciliten una situación de bienestar a partir de la cual podrán conseguir pensamientos positivos y realistas ante situaciones problemáticas de una manera más sencilla. Las estrategias que hemos considerado proponer son la respiración profunda, la detención del pensamiento negativo y la relajación muscular. Como propuesta de ampliación se planteamos la realización de un ejercicio de relajación con instrucciones sencillas en lengua inglesa.

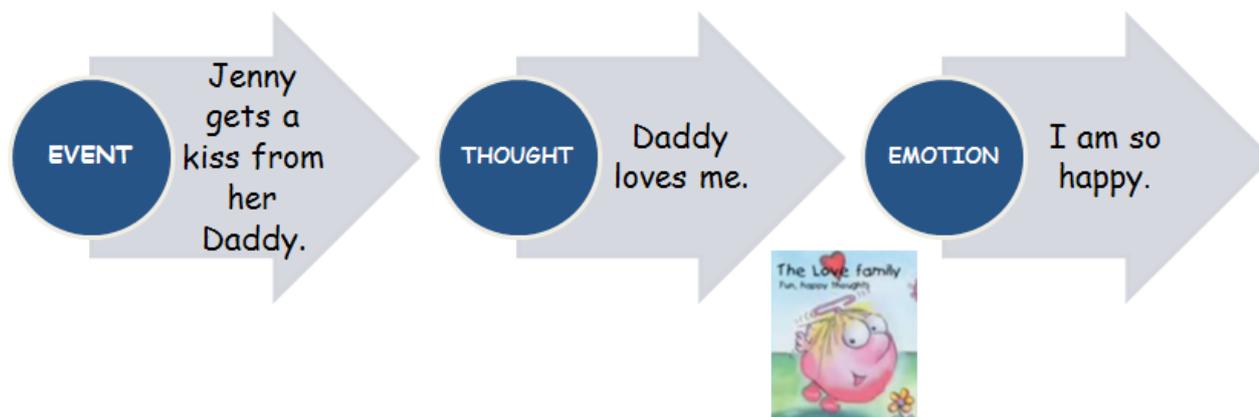
**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Comenzamos presentando mediante el uso de *flashcards* a “*The love family*” y “*The grouch family*” y les preguntamos qué piensan que son (“*What do you think they are?*”) Después de recoger las aportaciones del alumnado, les comentaremos que son dos “familias de pensamientos”.

Continuamos preguntándoles qué son los pensamientos y qué tipo de pensamientos creen que representan cada una de las familias. Si observamos que les está resultando complicado llegar a la solución, podemos poner diferentes ejemplos de pensamientos que corresponderían con cada familia. Para ello utilizaremos la estructura “*I can not...*” como pensamientos negativos (“*I can not pass my exam.*”, “*I can not ride the bike*”, etc. y como ejemplo de pensamientos positivos utilizaremos la estructura “*I can...*”: “*I can play an instrument*”, “*I can buy sweets*”. Animaremos al alumnado a que también ponga ejemplos, aunque lo hagan en castellano, el docente puede traducirlo al inglés y apuntarles en algún lugar visible junto a la *flashcard* correspondiente para facilitar la asociación: “*The love family*” son los pensamientos positivos y “*The grouch family*” son los negativos.

- Antes de visualizar el primer fragmento audiovisual y con el objetivo de facilitar su comprensión, realizamos a la clase algunas de las preguntas que aparecen en el mismo y que guían la explicación:



- *Can we smell the thoughts?, Can we see them?, Can we taste them?, Can we hear them?, Can we touch them?*
- *Do thoughts really exist?*
- *Where can we find thoughts?*

Visualizamos el primer fragmento del audiovisual, desde el minuto 00:35 hasta el 02:21.

### 2ª Fase

En esta fase se pretende presentar una serie de situaciones para que el alumnado reflexione acerca de los pensamientos positivos o negativos que pueden provocar y la emoción o emociones que surgen en consecuencia. En primer lugar, se propone visualizar el segundo fragmento propuesto del audiovisual, del minuto 3:15 al minuto 4:20 y trabajar con las situaciones que vemos en él a modo de ejemplo. Para ello se propone el esquema que exponemos más adelante. El ejercicio se puede realizar a la vez que visualizamos el video parando después de que se plantee cada situación y preguntando al alumnado qué cree que los protagonistas están pensando, por tanto, qué familia de pensamientos han elegido y cómo este pensamiento les hace sentir, qué emociones les provoca.

Podemos utilizar las *flashcards* de "The love family" y "The grouch family" para realizar un sencillo juego en el que el alumnado tenga que ir colocando una u otra en función del pensamiento que genera la si-

tuación propuesta ("Is that a love or a grouch?"). Si poseemos *flashcards* de emociones, también podemos realizar esta misma dinámica con la emoción final que surge del pensamiento positivo o negativo.

- Situaciones del audiovisual:
- Event: *Jenny gets a kiss from her Daddy. What is she thinking? (Thought: Daddy loves me) How is Jenny feeling? (Emotion: I am so happy.)*
- Event: *Zass' ball breaks the kitchen window. What is she thinking? (Thought: Now I am in trouble.) How is Jenny feeling? (Emotion: I am frightened.)*

Situaciones para ampliar:

- Event: *It is Shara's birthday and she is having a party. What is Shara thinking? (Thought: I am enjoying myself a lot, this is so funny.) How is she feeling? (Emotion: I am excited.)*
- Event: *Billy has an exam tomorrow and he is studying hard at night. What is Billy thinking? (Thought: 'can not do it, it is too difficult for me.) How is he feeling? (Emotion: I am so tired.)*

### 3ª Fase

El objetivo de esta fase es hacer ver al alumnado que a veces al actuar bajo la influencia de emociones negativas como el enfado, la desesperación o el miedo, realizamos acciones de manera impulsiva que pueden tener consecuencias negativas sobre nuestra persona y los que nos rodean. Podemos po-

nerles el siguiente ejemplo: Si mientras jugamos a la pelota, uno de nuestros compañeros la lanza excesivamente fuerte y la cuela en un patio ajeno, el resto del equipo se enfadará porque ya no puede seguir jugando y ante este sentimiento de enfado, podemos reaccionar insultado o incluso agrediendo al compañero que lanzó la pelota. Les animamos a que compartan su opinión acerca del ejemplo expuesto, para después realizar una lluvia de ideas acerca de situaciones que nos provocan emociones negativas.

Con un esquema similar al expuesto en la fase dos, organizamos las situaciones surgidas de la lluvia de ideas, las emociones negativas concretas que experimentamos a raíz de ellas y las posibles actuaciones a las que darían lugar.

Después de dialogar y debatir acerca de si estas actuaciones les parecen apropiadas o no y si creen que conllevarán consecuencias positivas o negativas para la persona, les preguntamos qué hacen ellos ante emociones como el enfado o la tristeza, para sentirse mejor y no actuar de forma incorrecta. Después de recoger sus aportaciones, podemos proponer las siguientes estrategias en caso de que no hayan sido expuestas por ellos y ellas: *To listen to music, to breathe deeply, to tell ourselves to stop thinking in that negative way.*

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Como propuesta de ampliación creemos que sería interesante para el alumnado poder experimentar en primera persona el desarrollo de alguna de las estrategias que hemos señalado con anterioridad. Por ello, proponemos la realización de una sesión de relajación o psicomotricidad con instrucciones sencillas en lengua inglesa que ellos mismos puedan seguir sin tener que recurrir a la traducción, ya que esto rompería el ambiente de calma que se pretende construir.

Se trataría de una actividad TPR (*Total Physical Response*) en la que el docente podrá aprovechar

para evaluar la recepción oral de su alumnado, atendiendo a un vocabulario (ej. partes del cuerpo, verbos de movimiento) que habrá sido trabajado con anterioridad.



Tarjetas the love family and the grouch family: