



TÍTULO
HAY ALGO QUE PUEDES HACER TÚ

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/8u1o7k>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, empatía, identificación y expresión emocional. autocontrol, toma de decisiones responsable.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 8 a 10 años

SINOPSIS
Gru está triste. Lucy, la chica que le gusta, se va a marchar a vivir a Australia y eso supone que no se podrán ver más. Su tristeza le ha hecho estar enfadado, pero la pequeña Agnes le hará ver que, ante los problemas, siempre hay algo que se puede hacer.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando estamos ante un problema, a veces nos sucede que, aunque podamos hacer algo por resolverlo, no nos damos cuenta de ello. Y nos entristecemos, o tenemos miedo de lo que vaya a suceder, sin asumir una actitud activa que permita resolver la situación. Esto puede tener que ver con la autoestima, ya que cuando no creemos tener poder sobre nuestras decisiones, nuestra vida o algunas de nuestras circunstancias, nos sentimos a merced de ellas y no hacemos nada por remediarlas.

RAZÓN DE SER: El planteamiento que acompaña a la secuencia escogida pone al alumnado en situaciones tales que, para poder hacerse cargo de la circunstancia concreta, han de cuestionarse dos preguntas clave que se plantean en la conversación del vídeo: qué papel jugamos en nuestra propia vida desde el punto de vista de la resolución de problemas y qué papel juegan otras personas a las que, quizá, tengamos que pedir que participen en la búsqueda de la mejor solución. En cualquiera de ambos casos, esta actitud redundará en mejorar la autovaloración del alumnado por el hecho de aumentar la sensación de control sobre la propia vida y circunstancias y tomar posiciones más proactivas

ante las situaciones conflictivas o difíciles que se vayan encontrando.

DESARROLLO

1ª Fase

Algunas veces nos encontramos en situaciones en las que parece que no podemos hacer nada por remediar lo mal que nos hacen sentir. En ocasiones, efectivamente, no es fácil saber qué hacer o quizá la situación es demasiado complicada para lo poquito que podemos hacer al respecto. Pero ese poquito merece la pena y debemos siempre pensar que lo mejor es intentarlo. Quizá no podamos cambiar la situación completamente, pero sí algún aspecto de ella, o mejorar lo que nos hace sentir (por ejemplo: tomándonoslo de otra manera).

Sin embargo, esto no es igual de fácil para todos. Algunos siempre creen que no hay nada que puedan hacer al respecto. De hecho, van por el mundo tristes, desanimados, porque piensan que todo lo que sucede alrededor suyo es negativo, les sale mal y, por tanto, no pueden hacer nada para mejorarlo. ¿Qué pensáis de esto? ¿Creéis que las situaciones negativas que a veces sufrimos se pueden mejorar de alguna manera?

Esta tristeza de la que hemos hablado aparece sobre todo en personas que se quieren poco a sí mismas y que creen que nada de lo que hacen vale para cambiar las cosas. Sin embargo, debemos aprender que hay muchas, muchas cosas que podemos hacer para que las situaciones mejoren. Fijaos en lo que le pasó a Gru cuando descubrió que Lucy, la chica de la que estaba enamorado, se iba a ir a trabajar a otro país..."

(Introducir la secuencia en este momento y comentar después qué les parece inicialmente, aunque se profundizará a lo largo de las siguientes fases).

2ª Fase

La conversación que la niña protagonista tiene con Gru es muy rica en contenido, no sólo por las ca-

racterísticas de inteligencia emocional presentes en ella al identificar el malestar de Gru y abordarlo tan cariñosa y empáticamente (en contraste con la poca inteligencia emocional que muestra él, al pagar su mal humor fastidiando a todo el mundo en vez de ser constructivo), sino también porque Agnes realiza las preguntas adecuadas para dirigir a Gru hacia la solución del problema que le hace sentir mal:

- *¿Cuáles pensáis que son las dos preguntas más importantes de la conversación? (“¿Hay algo que pueda hacer yo?” y “¿hay algo que puedas hacer tú?”)*
- *¿Por qué pueden resultar tan importantes? (porque les orienta hacia la acción y no a resignarse simplemente).*
- *¿Creéis que Gru ha cambiado en algo lo que iba a hacer debido a esas preguntas que la niña le hace? (antes no iba a hacer nada, simplemente aceptaba la situación y se enfadaba por ello).*
- *¿Pensáis que Agnes ha hecho algo por la situación de Gru? (en realidad sí, porque le ha hecho ver que no debe darse por vencido cuando todavía no ha intentado todas las posibles opciones para que la situación mejore).*
- *¿Qué ha decidido Gru hacer con su situación? (Ha decidido ponerse en contacto con Lucy para decirle que está enamorado de ella y está practicando con uno de sus minions y repitiendo una y otra vez hasta que le salga como él quiere).*
- *¿Cómo creéis que se siente Gru después de llamar a Lucy?*

3ª Fase

Es importante partir de la idea de que aunque hay ciertas situaciones que por su gravedad nos permiten muy poco margen para poder hacer algo al respecto, hay muchas otras, la mayoría, en las que sí se puede hacer algo para mejorar la situación. Hacerse cargo de esas cosas hará que nuestra autoestima crezca y sea cada vez más sólida. De hecho, démos cuenta de que una situación no son sólo las circunstancias que la componen, sino también nuestro estado de ánimo o las condiciones en que se dan

esas circunstancias, de forma que podemos verdaderamente intentar hacer pequeñas-grandes cosas por cambiarlas o mejorar nuestro sentir al respecto. En este punto de la actividad, se van a plantear una serie de situaciones definidas por el educador (pueden estar relacionadas con vivencias propias del grupo) con el objetivo de que el alumnado pueda tomar el control de dichas situaciones valorando qué se puede hacer y qué está en sus manos. El análisis se realizará a partir de las dos preguntas utilizadas por Agnes ¿Hay algo que pueda hacer yo? ; ¿hay algo que puedas hacer tú? (pensando en otras personas cercanas).

Por ejemplo:

Es sábado y tengo un montón de deberes que hacer.

- *¿Hay algo que pueda hacer yo?*

Puedo intentar empezar pronto para terminar cuanto antes y poder tener más tiempo para jugar. Puedo intentar hacer mis deberes los viernes y así puedo tener los sábados libres.

- *¿Hay algo que puedan hacer otras personas? Puedo pedirle a un familiar que me ayude en lo que no entiendo para no perder tiempo. Esperar a que termine para ponerme una peli o jugar a algo que me guste.*

Es muy importante darse cuenta a partir de este ejemplo y de los que irán surgiendo en el avance de la actividad que, incluso en aquellas cosas en las que vemos una ayuda por parte de otras personas, existe un punto de partida en el propio yo. Es decir, en cualquiera de los casos, la resolución de una situación parte de una actitud activa y proactiva por nuestra parte (en el ejemplo anterior, soy yo quien le tendré que pedir a un familiar que me ayude).

Otros ejemplos de situaciones:

- Un amigo o una amiga se ha enfadado conmigo y

no me habla

- Se me ha perdido el estuche nuevo que me han regalado y no lo encuentro
- En clase me han castigado por hablar con mi compañero pero en realidad le estaba diciendo que se callara porque no me dejaba escuchar.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En algunas ocasiones, a pesar de que nos encantaría introducir cambios en la situación, esto no es posible. Siendo así, hemos de hacerlo a nivel más interno, más personal. Es lo que llamamos aceptación. Ocurre, por ejemplo, con sucesos o acontecimientos que hemos vivido en el pasado y que nos gustaría que hubieran sido de otra forma, pero que ya no podemos cambiar.

En este sentido, puede ser útil complementar el trabajo propuesto desde la sesión con esta idea acerca de la aceptación, de forma que queden cubiertas todas las opciones de afrontamiento posibles. Así, sugerimos que se pueda trabajar un poco este concepto con el grupo, sin demasiada profundidad, ya que su edad y desarrollo no lo permiten, pero sí al menos puede plateárseles la necesidad de considerar que la aceptación en ocasiones es necesaria y que, bien orientada, nos ayuda a crecer como personas.

La forma práctica de trabajar esta idea podría ser hacer una ronda de participaciones en la que cada asistente pueda contar, de manera voluntaria, algo que le pasó en el pasado que quisiera que hubiera sido de otra forma pero no pudo cambiar. En la pizarra (o una cartulina grande para que pueda quedar en el aula expuesto el trabajo realizado), cada participante podrá plasmar voluntariamente y a través de una frase sencilla la situación, y al lado qué hizo para aceptarlo.

Ejemplo: En clase me regañaron sin tener la culpa.
Aceptación: Sé que yo no tuve la culpa pero he decidido olvidarlo y no sentirme mal por ello, mi profe no se dio cuenta.