



TÍTULO
DIME QUE ME QUIERES

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/3wv78d>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, habilidades de Interacción, toma de decisiones responsable.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
8-10 años

SINOPSIS
Los dos protagonistas de la secuencia, el padre de familia y un chico que se ha incorporado recientemente al clan, no paran de tener diferencias entre sí y de pelear todo el tiempo. Hasta que algo les hace tener que cambiar de actitud: las dificultades de su entorno son tales que, o colaboran o toda la familia estará perdida. Sólo hay una forma de empezar a resolver el problema: decirse lo que sienten y trabajar juntos.

REFERENTE TEÓRICO: El mundo emocional es ciertamente complicado. A veces ni siquiera la propia persona sabe lo que siente o qué implicaciones tendrá para sí misma o para quienes estén alrededor. En relación a la ira, en ocasiones esta emoción es tan intensa que parece que la única manera de calmarla es lanzándola al exterior, pero... Nada más lejos de la verdad. Canalizar la ira de manera inadecuada dificulta el abordaje de los problemas y pone obstáculos para que otras personas quieran ayudarnos.

RAZÓN DE SER: El principal objetivo de la actividad será ampliar el espectro emocional al uso (no el real, que es mucho más amplio que el que se suele mostrar) y desarrollar iniciativas que permitan al alumnado mejorar la expresión y recepción de emociones.

DESARROLLO

1ª Fase

"Hoy vamos a hablar de las emociones. ¿Podéis decirme todas las emociones que se os ocurran? Vamos a elaborar una lista en la pizarra con todas ellas..."

(Aparte de las emociones básicas, será importante que aparezcan muchas más, por ejemplo: aburrimiento, decepción, entusiasmo, fastidio, humillación, frustración, rechazo, amor, vergüenza, asombro, terror, arrepentimiento, culpa, entre otras.)

Además, elaborarán también una lista de herramientas, las que se les ocurra, sirvan para lo que sirvan. Por ejemplo: martillo, lápiz, cuchara, cable...

Con las dos listas escritas en la pizarra, el educador realizará una reflexión:

"Algunas personas, en lugar de expresar un repertorio amplio de emociones como el que hemos conseguido en la primera lista, reduce sus emociones a una o dos como expresiones principales en sus relaciones. De alguna forma sería como si alguien sólo usara un par de herramientas de la segunda lista y lo hiciera para todas las situaciones. Por ejemplo, pintar con una cuchara, clavar un clavo con una cuchara, conseguir energía con una cuchara, rascarse con una cuchara... (NOTA: Puede ser muy divertido, además de que les ayudará a visualizar lo absurdo que puede llegar a ser también en el ámbito de las emociones. Les parecerá ridículo, les hará gracia, pudiéndose fijar en su memoria una huella que les puede ayudar fácilmente a recordar la esencia del ejercicio)

¿Qué os parecería que alguien usara la ira para todo? ¿O que se entristeciera por todo? ¿O que le tuviera miedo a absolutamente todo? ¿No os parecería ridícula también esa situación, tanto como las que hemos comentado hace un momento?

El personaje que vais a ver en la secuencia tiene justo ese problema. Siempre está enfadado y lo paga con cualquiera que se encuentre cerca. Pero algo sucede que tiene que cambiar de estrategia... Prestad atención a la escena y después lo comentamos."

2ª Fase

Se proyecta la secuencia y se lanzan algunas preguntas para orientar un pequeño debate:

- ¿Pensáis que le servía de algo estar siempre tan enfadado?
- ¿En realidad no os parece que es como este tipo de personas que mencionábamos, que usan la cuchara para todo?
- ¿Ante la situación que están viviendo, qué otras emociones podría sentir, además de enfado? (Miedo, frustración, tristeza, culpa...) Se podrá apuntar que la ira, en una situación como la que están viviendo, es una de las emociones más ineficaces porque por sí sola no coloca al individuo en una actitud resolutiva o adaptativa.
- Sin embargo, algo sucede, la actitud y las emociones del padre parecen cambiar... ¿Qué ha ocurrido?

(Principalmente la dificultad de la situación, la incapacidad aparente para resolverla y la necesidad de comunicarse para llegar a una solución.)

“Lo que les ha sucedido a estos dos personajes, al fin y al cabo, pasa muchas veces en la vida real. Las situaciones difíciles a veces sirven para unir a las personas y para hacerles ver que tienen objetivos comunes y que verdaderamente pueden y deben colaborar. Pensemos, si no, lo que ocurre cuando hay un terremoto, o un incendio, o cuando se necesita sangre en un hospital... que las personas se vuelcan y empiezan a trabajar juntas aunque no se conozcan o, incluso, aunque siempre se hayan llevado mal.

¿Qué tienen estos dos personajes en común que les está ayudando a poder trabajar juntos?” (Las personas a las que ambos quieren, su deseo de sobrevivir, haber pasado por situaciones difíciles antes, su interés por proteger a la familia...)

Es importante darse cuenta de que, justo cuando empiezan a abandonar la ira y comienzan a expre-

sar otras emociones, se produce un acercamiento a la solución del problema.

3ª Fase

En esta fase se volverá a visualizar la secuencia pidiendo al alumnado que anote todas las emociones manifestadas por cada personaje, que serán puestas en común con posterioridad.

Como podrá percibirse y conviene resaltar, las emociones tienen una dimensión visible, evidente, pero también otra que se queda a nivel interno y privado, sin que se vean desde fuera. En la puesta en común será interesante identificar si aparte de lo que se ve en la secuencia, piensan que hay otras emociones en el fondo que los personajes no están mostrando (p.e. pueden estar sintiendo mucho miedo y no mostrarlo abiertamente). Evidentemente, la parte privada sólo puede analizarse de manera hipotética, pero merece la pena como ejercicio de inteligencia emocional, ya que esto es en definitiva lo que hacen las personas emocionalmente inteligentes: hacer hipótesis plausibles acerca del mundo emocional propio y ajeno.

Al analizar estas cuestiones, se propone detenerse en el comentario que se le hace al padre acerca de que ni su hija ni él expresan mutuamente lo mucho que se quieren:

- *¿Por qué pensáis que nos cuesta tanto a veces decirnos que nos queremos?*
- *¿A qué tenemos miedo?*
- *¿Qué ventajas tiene expresar nuestras emociones a otras personas?*
- *¿Qué desventajas puede tener y cómo podríamos solucionarlas?*
- *¿Pensáis que la familia del padre y él mismo se han perdido algo por el hecho de haber estado tanto tiempo sin decirse que se quieren? ¿qué han perdido? ¿cómo podrían recuperarlo en el futuro si vuelven a encontrarse?*