



TÍTULO
FRÍO O CALIENTE

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/3ha3fv>
<http://hyperurl.co/z2rmau>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, autocontrol

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia escolar

EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años

SINOPSIS

Oliver se mudó hace poco tiempo con su madre a Brooklyn. Allí conoce a Vincent, un vecino que se encarga de él mientras ella trabaja. Vincent es un tipo con un carácter muy complicado y una vida difícil, pero a Oliver le ha enseñado muchas cosas valiosas que a él le gustaría reconocerle, aunque Vincent no se lo ponga fácil.

REFERENTE TEÓRICO: Probablemente la mayor dificultad que presenta la identificación y expresión emocional es la modulación de la “temperatura” del momento en que se expresa. Cuando los sentimientos están en pleno momento álgido, efervescente, es difícil poder mantenerlos bajo control y podemos fácilmente decir cosas que, en realidad, no queríamos decir. Tanto es así que, si dejamos pasar el tiempo suficiente, normalmente podemos incluso descubrir un discurso que es completamente contrario al que habríamos emitido en caliente. Así las cosas, identificación y expresión emocional y autocontrol han de estar íntimamente unidas.

RAZÓN DE SER: Las dos secuencias escogidas muestran el antes y el después que frecuentemente se produce en cada persona cuando se permite actuar desde la emoción de la situación. Al poder ver esos dos momentos en el mismo personaje y respecto a la misma persona también, se pone de manifiesto hasta qué punto a veces las emociones mal gestionadas nos llevan a decir justo lo contrario de lo que queríamos o deseábamos.

DESARROLLO

1ª Fase

“Empecemos en esta ocasión pensando qué cosas nos gustaría reconocerle a alguien que ha hecho algo importante por nosotros. Alguien que quizá te hizo un favor, que salvó a tu mascota de un atropello, o alguien que te hizo el mejor regalo de tu vida. Piensa por un momento en qué le dirías si quisieras darle las gracias”.

Después de unos minutos de reflexión silenciosa, se realiza una puesta en común para expresar en gran grupo algunas de esas manifestaciones emocionales, que pueden incluir la descripción de lo sucedido, lo que les hizo sentir y, finalmente, el agradecimiento que les produjo.

“Continuemos pensando... ¿Qué sucedería o, mejor dicho, cómo reaccionaríais si, en el momento que le estáis expresando estas cosas a esa persona que habéis escogido, su reacción fuese brusca, negativa o desagradable porque tiene un mal día? ¿qué pensáis que pasaría por vuestra cabeza y cuál sería vuestra reacción?” (Comentar esto durante unos instantes)

2ª Fase

“Fijaos que en la secuencia que vamos a ver ha pasado algo parecido a lo que acabamos de comentar. Oliver se siente muy agradecido a Vincent, su vecino de al lado, que le ha ayudado y cuidado en las últimas semanas, pero Vincent tiene bastante mal carácter y la cosa se complica un poco más de lo previsto. Veamos cómo reacciona...”

Una vez vista la secuencia, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Qué os ha parecido lo que ha sucedido aquí? (Vincent no reacciona bien ante la despedida de Oliver –quizá porque no acoge bien los cumplidos, o no está acostumbrado a que se le reconozca lo que hace bien, o simplemente por el hábito de haberse convertido en un cascarrabias. Oliver*

termina diciendo lo que dice quizás porque le enfada muchísimo la mala reacción de Vincent, así que "explota"...

- *¿Os ha parecido justo para Oliver lo que ha hecho Vincent? ¿y al revés?*
- *¿Qué pensáis que ha sucedido en sus mentes para que ambos terminen diciéndose cosas tan feas el uno del otro?*
- *¿Pensáis que han actuado en frío o en caliente? ¿qué creéis que significan estas expresiones?*
- *¿En qué se nota que una persona actúa en caliente?*
- *¿Pensáis que actuar desde la emoción en ese momento le trae ventajas o desventajas a quien lo hace?*
- *¿Alguna vez os ha sucedido que después de una conversación o discusión con alguien habéis pensado cosas del tipo "No quise decirle eso que le dije", o "En realidad no sentía lo que dije, pero se me fue de las manos",...? ¿qué pensáis que habría sucedido en esa situación que estáis recordando?*

La gran diferencia entre hablar "en caliente" o "en frío" es la presencia o ausencia de la emoción. Las emociones descontroladas parece que tienen el poder de decidir en nuestro nombre y, además, no suelen acertar, porque nos convierten en personas impulsivas, que se equivocan con facilidad y que luego deben retractarse de lo sucedido. En definitiva, provocan situaciones problemáticas que, además, no siempre podemos resolver.

Esta fase finaliza con la siguiente pregunta:

- *¿Qué partes de la conversación entre Oliver y Vincent pensáis que se hubieran dado de otra forma si la temperatura de los sentimientos hubiera sido más baja?*

3ª Fase

En este punto, se comenta lo que puede suponer expresar lo que sentimos bajo el influjo de alguna emoción negativa y, particularmente, la ira, aunque también sucede con otras (p.e. cuando sentimos decepción, frustración, impaciencia, tristeza...)

Se dedican unos minutos para considerar algunas de las frases más habituales (y probablemente equivocadas por distorsionadas o exageradas) que se expresan desde las emociones negativas. Algunos ejemplos:

- Desde la impaciencia: ¡Venga, date prisa, eres más lento que las tortugas!
- Desde la frustración: ¡Es que soy un idiota! ¡Nunca me sale nada bien!
- Desde la decepción: ¡Nunca más voy a creer en ti! ¡Eres una mala persona!
- Desde la tristeza: ¡No me hiciste caso cuando te necesité!

Cuando se haya elaborado una lista con algunas de estas frases, se propondrán otras alternativas que podrían haberse dicho si la "temperatura" emocional hubiese sido más baja. Ahí es donde se hace plenamente visible que, fuera de la influencia extrema de nuestras emociones, podemos ser capaces de ver las cosas de una forma diferente, tal y como sucede con la segunda secuencia propuesta con la que se terminará la actividad. El alumnado podrá observar qué distinto es el mensaje, la actitud y el resultado cuando, lejos de actuar bajo una emoción negativa, se hace desde la calma y emociones mucho más constructivas, como la simpatía, el agradecimiento o la alegría.

Una vez vista la segunda secuencia, en gran grupo se comparará esta con la primera identificando las principales diferencias.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para completar la actividad se propone trabajar en la identificación de estrategias para bajar la temperatura emocional.

A continuación se enumeran algunas, siendo el objetivo completar el listado.

- 1 Si me altero me tomo un tiempo, fuera de la si-

tuación, para calmarme.

- 2 Intento pensar en algo distinto, positivo o simplemente diferente, hasta que empiezo a notar un poco más de calma.
- 3 Valoro lo que está pasando a mi alrededor (¿podré estar exagerando? ¿quizás tenga un mal día y lo vea todo de otra manera?). Hacer preguntas quizás me ayude en esa valoración.
- 4 Pienso antes de actuar. Intento controlarme para no “meter la pata”.
- 5 Si la calma no ha llegado, no tengo prisa. Es mejor esperar.

Estas y otras estrategias de enfriamiento pueden ser reflejadas utilizando alguna técnica artística (cómico, viñetas, etc.) para que puedan ser colocarse en un lugar visible del aula.