



TÍTULO
SERÍA FÁCIL

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/9qqn0b>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años.

SINOPSIS
Luis Fonsi, como otros muchos baladistas, tiene la capacidad de abordar con maestría algunos de los aspectos emocionales del ser humano. A través de su canción "Sería fácil" (presentada como texto en este material, aunque se podría escuchar al tiempo por medio de www.youtube.com o un programa similar en línea), describe una serie de sentimientos y emociones y la manera de aceptar su existencia.

REFERENTE TEÓRICO: Las emociones siguen siendo un misterio para el ser humano. A pesar de que las vivimos y también las sufrimos constantemente, no terminamos de encontrarnos cómodos con ellas. Ponen a menudo al descubierto la parte más íntima de nuestra persona y nos encontramos con la realidad, una y otra vez, de que estamos muy lejos de ser expertos en el arte de expresar y aceptar emociones de manera saludable, algo que, sin duda, es necesario para desarrollarnos adecuadamente en todas las áreas de la vida.

RAZÓN DE SER: A través del texto "Sería fácil" y el trabajo en equipo, los alumnos reflexionarán sobre las diversas maneras erróneas que muchas personas utilizan para manejarse con sus emociones o las de otros, reflexionando sobre la idoneidad de estas aproximaciones y generando mejores alternativas que favorezcan una adecuada expresión y manejo de emociones y sentimientos.

DESARROLLO

1ª Fase

Los alumnos escuchan el texto y se les pide que expliquen qué creen que quiere transmitir.

Una vez recogidas todas las opiniones, el profesor unifica y centra la atención en los puntos que van a trabajarse en la actividad:

- Regular las emociones no es fácil para casi nadie.
- Están en lo más profundo de cada persona y a menudo son tan fuertes que nos da miedo encontrarlas de frente por lo que tendemos a huir de ellas.
- Cada uno busca su propia manera de regular las emociones, pero no siempre se acierta al elegir la forma.
- En la canción "Sería fácil", Luis Fonsi menciona al menos tres maneras inadecuadas y se trata de que las identifiquemos.

2ª Fase

En esta fase, el profesor divide a los alumnos en grupos de tres y les entrega el texto escrito para que identifiquen tres posibles errores para moverse en el mundo de las emociones.

Se les da unos minutos para que realicen la tarea y a continuación se inicia una puesta en común. Los tres errores a resaltar y sobre los que se trabajará en la siguiente fase son:

1. Resolver los problemas a base de llanto exclusivamente, como si eso eliminara la nostalgia y la tristeza (aunque sí la ansiedad).
2. Dormir para, al despertar, no encontrar ninguno de nuestros problemas, ni reproches. Algo así como parar el tiempo y evitar las emociones que no nos gustan.
3. Esperar un mundo ideal en el que las cosas malas no nos duelan ni hagan mella en nosotros.

3ª Fase

En este momento, el profesor anuncia que van a hacer un curso de Experto en emociones.

En los mismos grupos formados en la fase anterior, los alumnos reflexionarán sobre los tres errores mar-

cados y contestarán a una serie de preguntas breves cuyas respuestas transmitirán después al gran grupo. Para agilizar la dinámica, sería interesante que cada grupo se centrara en una de las cuestiones.

Preguntas breves:

NOTA: Algunas de las respuestas y sugerencias se proponen junto a cada pregunta, como guía para el profesor.

- *Resolver los problemas a base de llanto exclusivamente, como si eso eliminara la nostalgia y la tristeza.*
 - a. ¿Por qué este es un error tan común? (Porque a menudo nos enfrentamos a las cosas a través de las emociones exclusivamente, sin incorporar ideas, acciones).
 - b. ¿En qué nos basamos para hacerlo así? (En que nos sentimos mejor al llorar, nos desahogamos).
 - c. ¿Qué otras cosas, aparte de llorar, hacen falta para resolver un problema, o para sentirnos menos tristes? (pensar, valorar alternativas y posibles consecuencias de cada una de las opciones de actuación que tenemos por delante, actuar, contar con gente, pedir ayuda...).
 - d. ¿Puedes entonces, sugerir un antídoto para las emociones negativas que no consista sólo y exclusivamente en llorar? (Coger el toro por los cuernos y afrontar activamente las situaciones, con todos los recursos a nuestro alcance).

- *Dormir para, al despertar, no encontrar ninguno de nuestros problemas, ni reproches. Algo así como parar el tiempo. Evitar las emociones que no nos gustan.*
 - a. ¿De qué puede servir que alguien evite encontrarse a frente con las emociones o las situaciones que le hacen daño? (Que en ese momento inicial no sentirá malestar, pero a medio o largo plazo, al no haber resuelto nada, se sentirá peor).
 - b. ¿Qué se encuentra la persona cuando despierata de su sueño? ¿Han desaparecido sus problemas? (El mismo problema que tenía antes, sólo que incluso más complicado por haber pasado el tiempo y no haber tratado de solucionarlo)

- c. ¿En qué sentido, entonces, puede ayudar a alguien mirar hacia otro lado cuando tiene un problema? (En nada)
- d. ¿Qué alternativa propones, entonces, en vez de mirar para otro lado cuando una emoción no nos gusta? (pararse a pensar y buscar la manera de canalizar esa emoción).

- *Esperar un mundo ideal en el que las cosas malas no nos duelan ni hagan mella en nosotros.*
 - a. ¿Es razonable pensar que sólo puede haber emociones positivas y que siempre tenemos que estar contentos y felices? (No es así como funciona el mundo, un sinfín de emociones, positivas y negativas, aparecerán en nuestras vidas, lo importante es aprender a gestionarlas).
 - b. ¿Qué importancia puede tener, entonces, sentir emociones negativas? (Las emociones negativas nos dicen también que somos humanos, que reaccionamos ante el entorno. Como dice la canción, quien no siente ante el dolor, es que está muerto).
 - c. Las emociones negativas son como la fiebre o la sensación de dolor en el organismo. Basándote en esta comparación, ¿para qué crees que sirven las emociones negativas? ¿de qué nos avisan? (De que algo malo está ocurriendo en nuestra vida y de que probablemente haya que introducir cambios para reducir el malestar).

Cuando todos los grupos han trabajado por separado, es el momento de exponer las conclusiones brevemente y de que el docente resuma los puntos esenciales acerca de cada error.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Puede ser interesante pedir a dos o tres voluntarios que elaboren un documento que agrupe todas las preguntas y las respuestas obtenidas en el trabajo grupal, con el fin de entregarlo a cada uno de los participantes.