



TÍTULO
A VECES PIENSO MUCHO



AUDIOVISUAL
<https://bit.ly/3givD65>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Lengua y literatura, música

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Convivencia, identidad personal

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
La canción "Nombres" del grupo uruguayo "El cuarteto de nos" nos invita a reflexionar sobre nuestras emociones y cómo nos sentimos frente a la ansiedad.

REFERENTE TEÓRICO: La identificación de las emociones es un elemento esencial para desarrollar la Inteligencia Emocional. Las emociones pueden ser complejas y hasta a veces algo confusas. *Una manera de identificar las emociones, además de nombrarlas, es personificarlas: ponerles un nombre, cara, voz, ojos... como si fueran una persona. Esta estrategia, que juega con lo simbólico, nos puede acercar a identificar y también a regular las distintas emociones.*

Por otro lado, la rumiación mental - el "pensar mucho" - suele ser uno de los principales motivos de ansiedad. Identificar las emociones y qué pensamientos rumiativos las generan es un factor protector contra la ansiedad y otros síntomas.

RAZÓN DE SER: La propuesta pretende generar un espacio donde los y las adolescentes puedan identificar y nombrar algunas de sus emociones, a través de la dramatización o representación visual de las mismas, usando como herramienta la letra y música.

Compartir con el grupo cómo nos sentimos y escuchar cómo se sienten nuestros compañeros/as ayuda a entendernos mejor a nosotros/as mismos/as, a la vez que ayuda a afianzar el sentimiento de pertenencia al grupo.

DESARROLLO

1ª Fase

Para introducir la temática al grupo se les comentará acerca de las emociones y lo complejas que a veces puede ser "ponerle nombre" a los que sentimos.

¿Alguna vez les pasó de no saber bien cómo se estaban sintiendo? ¿De sentir algo "raro", diferente en uds pero no poder nombrarlo o no saber bien qué estaba sucediendo?

2ª Fase

Vamos a escuchar una canción. Cada uno puede bailar, cantar, saltar, descansar, cerrar los ojos, lo que cada uno quisiera, siempre y cuando puedan prestarle atención a la canción.

Luego de escucharla, preguntarle al grupo:

- ¿Cómo te sentiste al escuchar la música?
- ¿La conocías?
- ¿Cómo te sientes ahora?

3ª Fase

A continuación, volveremos a escuchar la canción, pero esta vez leyendo la letra lentamente, integrando cada frase.

*Le puse un nombre a mi seguridad
Le di una cara, ojos, y una voz
Cuando la invoco siempre acude a mi llamado
Y así puedo hablarle y sentirme acompañado
Cuando quedo frente a una decisión
A veces pienso mucho.
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Le puse un nombre a mi soledad
A la nostalgia, al miedo y al dolor
Y así cuando aparecen como sombras en mi espalda
Puedo enfrentarlos solo sin escudo y sin espada*

*Porque también le puse nombre a mi valor
A veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso demás
**Y así mis temores reconocí
Los enfrenté y pude dormir
Los puedo nombrar y los puedo ver
Les puedo hablar y los puedo oír
Y así deje de huir, de ser su rehén
Y los bauticé con los nombres que yo mismo les
elegí
Para que fueran como un talismán
Que me protegieran del mal**
*Qué difícil es a veces comprender
Quien es quien
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho**

- Roberto Musso

4ª Fase

Cada uno/a vuelve a leer la letra para sí mismo y seleccionan las frases más significativas para ellos/as. Las pueden subrayar, recortar y pegar, re-escribir en otro papel. Es importante que puedan resaltarlas de alguna manera ya que, de esa forma, la impronta se plasma.

Luego, generar un momento donde el/la adolescente pueda ponerles nombre a sus propias emociones.

A partir de la frase que eligieron, cada adolescente va a elegir una emoción que les resuene con esa frase. No es necesario que tengan el nombre exacto, pero quizás sea una aproximación ("lo que siento se parece al miedo", "lo que siento es parecido al aburrimiento" ...). Una vez seleccionada, a través del arte

plástico y con materiales disponibles, van a personificar dicha emoción. Deberán crear, dibujar o pintar esa emoción, seleccionar características de la misma (por ejemplo: es escurridiza y rápida, me protege, es motivadora, pesa mucho, etc...) y bautizarla con un nombre propio.

5ª Fase

A modo de cierre de la actividad se plantean las siguientes preguntas, que pueden responderse en grupo o compartirse en parejas:

- ¿Puedes identificar cómo te hizo sentir?
- ¿Qué crees que sentía Roberto Musso (el autor) al escribir esto?
- ¿Cómo te sientes tú en este momento?
- ¿Recordás alguna emoción mencionada en la canción? Si la respuesta es sí, preguntar si reconoce esa emoción en sí mismo/a, si recuerda algún momento que se sintió de esa manera.
- Piensa en dos o tres temores que sientas a menudo. ¿Qué nombres les pondrías? ¿Qué colores tendrían? ¿Se te ocurre una imagen que los describa?
- En la canción el artista menciona que a veces piensa demasiado. ¿Has sentido esto alguna vez? ¿Cuándo? ¿Qué haces para calmar tu mente si esto te pasa?

ACTIVIDAD RELACIONADA

Diario de las emociones (Identificación y expresión emocional, 12 a 14 años)

El arrepentido (Autocontrol, 12 a 14 años)

Actividad diseñada por: Carolina Israel y Sofía Mastroianni (ER Uruguay)