

Disney · PIXAR

DEL REVÉS

(INSIDE OUT)

Guía del
Profesorado



EL CINE COMO ELEMENTO DE PREVENCIÓN

Actuar de modo preventivo respecto al consumo de drogas es una tarea compleja, puesto que supone desarrollar acciones encaminadas a que haya información, actitudes, valores, decisiones y conductas que potencien un estilo de vida saludable y que supongan un manejo adecuado de los riesgos inherentes a la convivencia con las sustancias tóxicas existentes en nuestra sociedad.

A partir de esta idea, la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) apuesta por un modelo de prevención abierto, global y flexible que utilice múltiples cauces para que la persona incorpore todo tipo de recursos que le permitan experimentar estilos de vida satisfactorios y sanos, que eviten establecer una relación problemática con las drogas. Existen en el entorno social diversos factores que influyen sobre el individuo poniendo en peligro su correcto desarrollo personal y social estimulando, de forma directa o indirecta, el consumo de drogas. Las y los más jóvenes son, probablemente, los más vulnerables a los denominados factores de riesgo.

Por este motivo, la FAD orientan sus esfuerzos en una línea de fortalecimiento de los distintos ámbitos del desarrollo personal (valores, actitudes, competencia social, expresión de sentimientos, autoestima, etc.), de forma que la persona consolide una estructura de protección que le permita guiarse en un contexto en el que existen riesgos, pero sin verse afectada por su influencia.

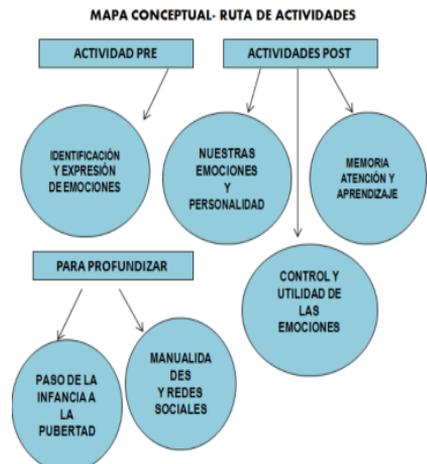
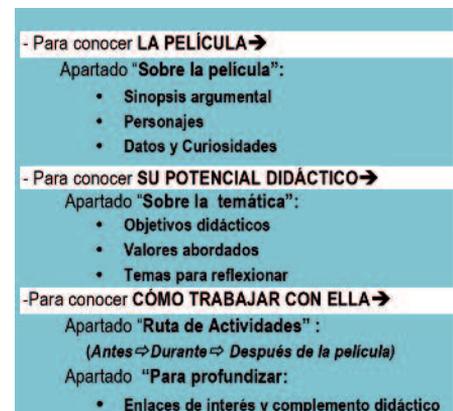
Entre los diversos cauces para la acción preventiva, el cine resulta una excelente herramienta para consolidar factores de protección, al presentar características idóneas:

- Tiene capacidad para generar un fuerte impacto emocional en las personas.
- Se asocia de forma inequívoca a momentos de diversión y espacios de ocio.
- Transmite modelos de valores y comportamientos con los que los niños y jóvenes se identifican de forma espontánea.
- Tiene un fuerte poder de convocatoria, al ser promocionado comercialmente y gozar de muy amplia aceptación social.

Sin embargo, el cine por sí solo no necesariamente ejerce un influjo preventivo sólido y estable.

La FAD estima que sólo la acción decidida y consciente de un mediador social (familia, profesorado u otras personas adultas significativas) puede guiar la experiencia de la juventud espectadora en un proceso de asunción de valores protectores, otorgando así al cine la condición de agente de prevención.

Las guías didácticas han sido elaboradas con la intención de aportar un apoyo pedagógico a los distintos agentes educativos. Contienen un abanico de informaciones y propuestas que preparan y complementan la contemplación de la película correspondiente, sugiriendo iniciativas creativas alrededor de los principales valores contenidos en ellas, a través de la siguiente estructura y mapa conceptual:





LA ASISTENCIA AL CINE PARA VER LA PELÍCULA

Cabría decir que **llevar a nuestro alumnado al cine es una actividad en sí misma**, alrededor de la cual cada docente ha de hacer una preparación especial. En ella pueden tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

- La **actividad previa** a su visionado ha animado al alumnado a ver la película en la pantalla de un cine, y eso convierte la asistencia a la sala en una fuente de expectativas de muy diverso signo (ruptura de la rutina, emociones, diversión en grupo, etc.).
- **Ir al cine**, en este caso, es una actividad extraordinaria dentro del horario escolar, por lo que debe prepararse con mimo y dedicación. Acompañaremos en todo momento a nuestro alumnado durante la actividad y supervisaremos que acatan las pautas de comportamiento respecto al respeto tanto al resto de personas de la sala como al mobiliario, al silencio durante la proyección y no uso de alimentos, etc. En este sentido se trata de que expresen un compromiso de comportamiento que sea, en sí mismo, una muestra del sentido y valor que hay que otorgar a la actividad.

Del Revés (*Inside Out*)

SINOPSIS ARGUMENTAL



“*Inside Out*”, traducida al castellano como “Del revés”, es considerada por la crítica de cine como la película más original de Pixar hasta el momento y también la más educativa de la compañía de animación, enseñándonos, entre otras cosas, la importancia de potenciar en niñas y niños las habilidades de la inteligencia emocional.

Se trata de una historia en la que las emociones de una niña de 11 años se convierten en protagonistas y, para ello, el director Pete Docter ha sido asesorado por un equipo experto en psicología e inteligencia emocional para ser lo más fiel posible a la realidad de lo que ocurre en nuestra mente.

Riley, una niña de 11 años, se enfrenta a un cambio significativo en su vida ya que su familia decide mudarse de Minnesota a San Francisco cuando su padre consigue un nuevo trabajo.

Como todas las personas, Riley se guía por sus emociones, en este caso cinco: Alegría, Miedo, Ira, Asco y Tristeza. Las emociones trabajan sin descanso para mantenerla segura, alegre y sana y viven en el Cuartel General donde está el panel de control de la mente de Riley, dirigido por Alegría, y desde donde la asesoran en su vida cotidiana.

Al dejar atrás a su mejor amiga, su hobby, su escuela y su cotidianidad en la antigua ciudad todas las emociones de Riley se revuelven.

Mientras Riley y sus emociones luchan por adaptarse a una nueva vida en San Francisco, la confusión se apodera del Cuartel General. Y aunque Alegría, como emoción principal y más importante de Riley, trata de mantener las cosas positivas, las emociones discuten sobre la mejor manera de vivir en una nueva ciudad, casa y escuela.

Riley siente una presión muy fuerte para mostrarse como la niña alegre a la que su familia está acostumbrada. Eso hace que solo sea capaz de mostrar miedo, disgusto, e ira. Alegría está frustrada con Tristeza porque siempre está, lógicamente, triste y no hace más que convertir todos los recuerdos de Riley en tristes.

Al final Alegría aprende que cuando Riley deja que Tristeza tome los mandos, porque es parte del proceso, su madre y su padre pueden confortarla y esto hace que Riley vuelva a estar segura, alegre y sana.

PERSONAJES



ALEGRÍA (Amy Poehler)

Es la emoción que lidera el panel de control y su misión es mantener feliz y positiva a Riley, celebrar sus éxitos y que siempre esté de buen humor. Alegría busca el lado divertido y optimista hasta en las situaciones más complicadas y considera que tras los momentos menos felices vendrá algo mucho mejor y que los retos a los que se enfrenta Riley son oportunidades para aprender a ser feliz.

MIEDO (Bill Hader)

La tarea de Miedo es muy importante pues se encarga de la supervivencia de Riley. De mantenerla a salvo y protegerla decidiendo en todo momento cuál es el límite entre lo seguro y el peligro. Para Miedo casi todo lo que rodea a Riley es peligroso porque actúa tanto ante una amenaza real como ante una imaginaria, así que está continuamente analizando los posibles desastres y calculando los peli-

gros y riesgos que entraña el día a día de Riley.

Esta emoción es necesaria para sobrevivir, pero cuando es muy intensa se convierte en terror y nos paraliza.



IRA (Lewis Black)

A Ira le obsesiona que la vida trate bien a Riley. Es muy apasionado y suele explotar cuando se superan sus límites y las cosas no salen según lo planeado, es decir, cuando “le sacan de sus casillas”. Aunque a veces sus reacciones sean algo exageradas y no tenga mucha paciencia con los contratiempos de la vida, Ira es responsable de actuar cuando algo es injusto, se encarga de proteger a Riley y a sus seres queridos y aparece en situaciones que considera que atentan contra



el bienestar de la niña. Ira es una emoción que no deja pensar, es velocísimo, rojo y pequeño, que cuando se calienta echa fuego por la cabeza.



ASCO (Mindy Kaling)

Asco se encarga de que Riley no haga algo que la vaya a sentar mal, es muy sincera y cabezota y se dedica a analizar a la gente, los sitios, las modas y cosas que rodean a Riley para protegerla y que, por ejemplo, no beba ni coma algo en mal estado, no vaya por sitios sucios, no huela mal o vaya mal vestida, etc. Es decir, es responsable de que no se intoxique, tanto física como socialmente.



TRISTEZA (Phyllis Smith)

Es la emoción más infravalorada por el resto, piensan que no es útil y que no hace más que estorbar. Tristeza solo ve el lado negativo de las cosas, pierde las fuerzas, el apetito, el impulso y las ganas de vivir. A pesar de su desagradable presencia es fundamental en el crecimiento personal de Riley, pues es la que le alerta de que algo no va bien y que es necesario un cambio (pensar, meditar para cerrar etapas y reintegrarse).

DATOS Y CURIOSIDADES

¡Sabías que...

...El director, Pete Docter, también autor de *Up* y *Monstruos S.A.*, llegó a contar con un nutrido equipo experto de psicología y neurología para reconstruir las emociones que viven en el cerebro.

...El cineasta ha contado en varias ocasiones que la idea se le ocurrió observando a su hija pequeña y su comportamiento. De ahí sacó la pregunta con la que arranca el filme: “¿Alguna vez te has preguntado qué ocurre en la mente de las personas?”.

...Cada emoción tuvo cientos de versiones en la fase de diseño hasta conseguir la definitiva basada en una forma geométrica básica o un dibujo: un cuadrado o ladrillo (*Ira*), un círculo o una lágrima (*Tristeza*), un triángulo o pedazo de brócoli (*Asco*), una línea retorcida en forma de interrogación o un nervio (*Miedo*) y un dibujo esquemático de un sol o una estrella (*Alegría*).

...Las investigaciones hablan de seis emociones básicas. De esas seis, “sorpresa” fue eliminada porque no encajaba bien en la película, según Docter.

...La idea de enfocar el filme en una niña llegó de investigaciones que sostienen que las mujeres de 11 a 17 años son las personas más sintonizadas en cuanto a expresiones y emociones.

...Aunque la industria de la animación ha sido históricamente dominada por hombres, la mitad del equipo encargado de la trama estuvo conformado por mujeres, en un intento de obtener contribuciones más diversas.

...El equipo buscó romper con los estereotipos de género. Riley no responde al modelo tradicional femenino, viste sport, cómoda, practica deporte (hockey), hace payasadas (subirse a la barandilla...), es atrevida,...

...*Inside Out* es la primera película de Pixar que no contó con la participación del director ejecutivo de Apple, Steve Jobs, fallecido en 2011.

...Fueron necesarios cuatro años de trabajo para desarrollar la película.

...es considerada la mejor película de animación del año, además de superar el récord de convertirse en el mejor estreno de una película original en la taquilla estadounidense con 91 millones de dólares, superando a *'Avatar'* que tan solo obtuvo 77 millones.

...Para el aspecto del “Cuartel General” de las emociones de la protagonista, se quiso dar un look de 'ciencia ficción' al que añadieron miles de colores.

...Al ser preguntado por la edad de las niñas y niños a quienes se dirige la película, Docter responde “a niños de 46 años [su edad]. Intentamos no pensar que los niños no lo van a entender: de hecho, ellos lo pillan mucho mejor que los adultos”.

...La idea de que Alegría fuese la protagonista, surgió "porque los niños siempre están felices".

...De media, el equipo de animación, mucho más pequeño que en otras películas de Pixar, tardaba una semana en hacer tres segundos de animación final.

...Skype agregó las caras de los cinco personajes de la película a su lista de emoticonos disponibles para el uso en su servicio.

...Los cinco personajes principales se incluyeron en el videojuego Disney Infinity 3.0 y el 18 de junio de 2015, se lanzó la App de *Inside Out: Thought Bubbles*.

...Antes de su lanzamiento, se realizaron proyecciones de prueba para niñas y niños, dada la preocupación de que la película fuera demasiado compleja para el público más joven. Sin embargo, la película causó reacciones muy positivas en la audiencia.

...Además del Oscar 2016 a la mejor película de animación, *Inside Out* (Del revés) también ha ganado el Bafta y recibió 10 galardones en los Annie Awards, los premios más importantes de la Animación.

SOBRE LA TEMÁTICA

Objetivos didácticos

En el bloque “Ruta de Actividades” se concretan los objetivos específicos de la propuesta didáctica. Los siguientes serían los objetivos generales de la presente guía:

- *Disfrutar y seguir con interés la película.*
- *Avanzar en el conocimiento y análisis educativo del lenguaje audiovisual.*
- *Crear un ambiente favorable para poder abordar los diferentes temas propuestos a partir de las escenas de la película.*
- *Incrementar la capacidad de análisis y reflexión ante audiovisuales.*

Valores abordados

Superación Personal, Convivencia, Colaboración, Optimismo, Cooperación, Unidad, Autoestima, Empatía, Igualdad, Inclusión, Voluntad, Amistad, Pudor, Honestidad, Sociabilidad, Flexibilidad, Respeto, Sensibilidad.

Temas para reflexionar

“Del Revés” no es solo una película que nos entretiene sino que tiene un potencial educativo enorme y, a la vez, novedoso, por ser de las primeras en abordar de forma específica las emociones y la inteligencia emocional. Este importante tema con-

tribuye a la formación de la personalidad y el desarrollo socioafectivo de las niñas y niños, convirtiéndose en una gran oportunidad de aprendizaje.

Mostramos a continuación una relación de los contenidos que, de diferente forma y profundidad, se abordan en la película:

- Autoconocimiento y autoestima a través del trabajo de la inteligencia emocional.
- La capacidad de entender cómo funciona la mente humana.
- El desarrollo de habilidades sociales como la toma de decisiones, el positivismo, la superación, etc. como herramienta para la consecución de objetivos.
- La canalización de las emociones de una manera positiva.
- La capacidad de identificar, conocer y saber nombrar las principales emociones básicas.
- La representación y expresión de las emociones, tanto propias como ajenas.
- La distinción entre unas emociones y otras dentro del mismo rango emocional.
- El conocimiento de la funcionalidad y la utilidad en nuestras vidas de cada una de las emociones.
- La importancia de trabajar el autococonocimiento identificando y expresando nuestras diferentes reacciones emocionales ante diversas situaciones.
- Identificación de nuestra "emoción



dominante" que dirige nuestro "panel de control", nuestra mente.

- La complejidad que conforma la personalidad de cada persona a través de la metáfora de "las islas de la personalidad".

- Los procesos mentales básicos relacionados con la memoria y la atención.

- Los diferentes tipos de memoria existentes: memoria a largo plazo, a corto plazo y la memoria inmediata.

- Influencia e importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje.

- Identificación de los llamados "recuerdos esenciales" y las emociones ligadas a ellos.

- Conocimiento de los procesos tanto de olvido de información como de distorsión de recuerdos.

- Importancia de conocer la utilidad y el manejo de las emociones.

- Estrategias de control de emociones en situaciones de cambio o estresantes.



- Paso de la etapa infantil a la preadolescente e importancia del duelo para cerrar etapas de la vida.

- Proceso complejo de las emociones en la edad adulta con emociones más elaboradas, mezcladas y con diversos matices.

- Valores familiares: apoyo, unidad, sinceridad, comunicación,...

- Definición de una situación estresante o de cambio como una oportunidad de aprendizaje, desarrollo y mejora personal.

RUTA DE ACTIVIDADES

La propuesta didáctica para esta película consta de cuatro actividades amenas y prácticas que inciden en la importancia de saber identificar y expresar nuestras emociones, reflexionar sobre cómo es nuestra personalidad y el funcionamiento de nuestra memoria y, por último, la gestión y el control de las emociones en determinadas situaciones. Se completa además con recursos para profundizar sobre otros temas presentes en la película y enriquecer las dinámicas sugeridas.

! **RECUERDA** Esta guía, al abordar específicamente las emociones y la personalidad, trata aspectos y temas que podrían suponer un desafío emocional para nuestro alumnado. Animamos a prestar atención y ser sensibles a las circunstancias personales de cada niña o niño y a cómo esto podría afectar a su voluntad e implicación en la participación de las dinámicas.

Actividad previa al visionado de la película

Propuesta destinada a captar la atención del alumnado y su interés por la película y predisponerlo para el seguimiento de la misma orientando su visionado posterior.

tiene en su propio cuaderno). En ella aparecen 12 emoticonos y 12 emociones en texto. Una vez recortadas surgirán 24 papeletos (“emoti-fichas”) que se meterán en una caja o bolsa.

1.ª – Hoy me siento... (Identificando Emociones)

Objetivos

- Incentivar el interés por la temática de la película adquiriendo conocimientos sobre la misma.
- Conocer las emociones y saber nombrarlas.
- Identificar la expresión de diferentes emociones, tanto propias como ajenas.
- Aprender a expresar y representar diferentes emociones.
- Distinguir unas emociones de otras y conocer la utilidad de las emociones básicas y universales.

Material:

- 2 Fichas imprimibles: Emoticonos y Emociones.
- Bolsa o caja, papel, bolígrafo, pizarra y tiza.
- Ficha “Las 5 emociones”, Ficha de Emoción por grupos.

Duración: una sesión de 50 minutos.

Desarrollo:

Primera parte Identificando y expresando emociones

Antes de comenzar la sesión el profesorado imprimirá y recortará la ficha “Emoticonos” (que el alumnado también

FICHAS IMPRIMIBLES Y RECORTABLES EMOTICONOS



LAS EMOCIONES



Introducimos la actividad preguntando si alguien sabe que es un “Emoticono” (“Emoti” viene de “emoción” y es un icono gestual que muestra una imagen de una emoción o estado de ánimo. Muy usado en las aplicaciones de mensajería instantánea como Whatsapp y redes sociales).

Continuamos mostrándoles la bolsa o caja en la que hemos introducido las 24 fichas recortadas con los emoticonos y los nombres de emociones para repartirlas de modo aleatorio (cada persona tendrá una) y que tengan que identificar la emoción que representa el emoticono o interpretar la emoción que les toque:

“Aquí dentro hay fichas con imágenes y con palabras con las que vamos a trabajar hoy. Por orden, vais a venir y vais a sacar una a partir de la cual tendréis que realizar un gesto, sonido y/o expresión que represente lo que os haya tocado. Después, a quien le haya tocado una imagen dirá una palabra que la describa y a quien le haya tocado una palabra la leerá en alto. Empiezo yo...”

Cada persona, empezando por quien dinamiza, va saliendo frente al grupo, mete la mano en la bolsa o caja y pone la cara, hace el gesto y/o el sonido que corresponda a la emoción que le ha tocado y al final dice o lee (si le ha tocado un nombre) la emoción correspondiente.

Dependiendo del grupo, la edad y el tiempo, si se quiere, se puede jugar a adivinar qué emoción se está haciendo antes de que se diga.

Al finalizar la representación de la última ficha comenzará un breve debate con el alumnado que expresará si usa emoticonos, qué emoticonos son los que más utiliza o más le gustan y sobre todo se preguntará qué son las emociones que se acaban de representar.



RECUERDA Los sentimientos son el resultado de las emociones. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos cuando percibimos un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.

Cierre. Concluimos el debate de esta primera parte con la definición de emoción (apartado “Recuerda”) y recordando lo importante que es saber tanto identificar como expresar nuestras emociones.

Segunda parte Conociendo y distinguiendo emociones

Introducimos esta segunda parte del siguiente modo:

“Hemos expresado 12 emociones que podemos sentir, pero cuando se habla de las “emociones básicas y universales” se dice que hay entre 4 y 8, dependiendo de la investigación (de las más de 100 variaciones que existen de las básicas).

Ahora vamos a conocer mejor algunas de ellas, en concreto las 5 que aparecen en la película que iremos a ver en unos días”.

Se pide, a quienes las tengan, que muestren los emoticonos o nombres de emociones numeradas del 1 al 5, que son las



de la película: alegría, asco, tristeza, miedo, ira. Se escriben en la pizarra y se elige, de forma consensuada y en base al juego anterior, el gesto y sonido mayoritario para cada una de ellas (por ejemplo, para alegría, caminar dando saltitos y riendo, para ira brazos en “jarras” y ceño fruncido, etc.).

Después se repartirá a cada alumna y alumno un papelito con el nombre de una de esas 5 emociones sin que el resto lo vea (puesto que es un juego para hacer 5 grupos, el profesorado preparará el número de papelitos necesario según el tamaño de su clase (ficha “Las 5 emociones”).

Ficha “Las 5 emociones”

- ✂️ -----
1. ALEGRÍA
- ✂️ -----
2. ASCO
- ✂️ -----
3. TRISTEZA
- ✂️ -----
4. MIEDO
- ✂️ -----
5. IRA

A una señal concreta (por ejemplo: “Ya”), cada alumna y alumno deberá encontrar a su equipo, es decir, a aquellas personas que tengan su misma emoción (podrán utilizar gestos, sonidos, pregun-

tas, etc.). Al finalizar, se habrán creado cinco equipos (alegría, tristeza, ira, miedo y asco). El profesorado explicará al alumnado que se van a convertir en expertos/as en la emoción que les ha tocado.

“Acabamos de ver lo bien que sabemos expresar estas 5 emociones. Ahora vamos a pensar en cada equipo para qué sirven esas emociones, qué es lo que las provoca y qué es lo que hacemos cuando las experimentamos. Para ello, os voy a pasar un guión de preguntas que os servirá para dar respuesta a estas cuestiones. Después de unos minutos las comentaremos con toda la clase”.

Seguidamente se entrega a cada equipo el guión que corresponda (“Alegría”, “Ira”, “Miedo”, “Tristeza” o “Asco”) y se les deja unos minutos para trabajar en grupo.



IDEAS CLAVE

A continuación se presentan algunas ideas para facilitar y enriquecer la puesta en común y la dinámica de trabajo propuesta:

- Las emociones son reacciones que sentimos y que representan modos de adaptarnos a ciertos estímulos.

- Es importante insistir en que no hay emociones buenas o malas, todas las emociones son lícitas y tienen una funcionalidad.

- Utilizaremos, en vez de los términos emociones buenas o malas, o emociones negativas o positivas, los términos emociones agradables o desagradables, haciendo hincapié en que todas son necesarias.

- A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración. Pero podemos tener muchos ratitos alegres durante el día. La alegría es causada por un motivo placentero puntual y por eso es sumamente agradable.

- La ira, también conocida como cólera, rabia o furia, es muy veloz, te domina y hace

GRUPO "ALEGRÍA"

- ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotros?
- ¿Cuándo la sentís?
- ¿Es lo mismo que felicidad?

Escribid 4 momentos, como ejemplos, en los que hayáis sentido alegría en los últimos 7 días.

GRUPO "IRA"

- ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotros?
- ¿Cuándo la sentís?
- ¿Es lo mismo que enfado?

Escribid 4 momentos, como ejemplos, en los que hayáis sentido ira en los últimos 7 días.

GRUPO "MIEDO"

- ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué pasa en vuestro cuerpo?
- ¿Cuándo la sentís? ¿Qué relacionamos con el miedo?
- ¿Es lo mismo que terror?

Escribid 3-5 cosas que os hayan causado miedo recientemente o que os den miedo normalmente...

GRUPO "TRISTEZA"

- ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotros?
- ¿Cuándo la sentís? ¿Qué causa la tristeza?
- ¿Qué haces cuando te sientes triste?

Escribe 3-5 cosas que os hayan causado tristeza recientemente ...

GRUPO "ASCO"

- ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotros?
- ¿Cuándo sentís asco?
- ¿Para qué puede ser útil el asco?

Es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante. Pero... ¿Hay cosas asquerosas o cambiamos nuestros gustos con el tiempo o según nuestras experiencias? ¿A todo el mundo nos da asco lo mismo?

Veremos en la película como asco cumple una misión: bloquear la entrada de lo desagradable tanto físico como emocional.

Escribid 3-5 cosas que os den asco en la actualidad: (Como alimentos, insectos, etc.)

que pierdas el control y que salga la agresividad (incluso física), el enfado proviene de un desacuerdo ante alguna situación, es más controlable y pasajero y no suele haber agresión ni psicológica ni física.

- El miedo, también conocido como temor, aparece cuando creemos que vamos a sufrir daño. Cuando el miedo crece muchísimo se convierte en extremo y se llama terror (pudiendo perder el control). El miedo puede servirte para estar alerta del peligro, pero el terror te paraliza y no te deja pensar.

- La tristeza es una caída general de nuestro estado de ánimo. Cuando estamos muy tristes podemos perder el apetito, el deseo, las fuerzas... La pena es sentir una gran tristeza o preocupación por ti, por algo o por alguien.

- El asco es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante. Pero... ¿hay cosas asquerosas o cambiamos nuestros gustos con el tiempo o según nuestras experiencias? ¿A todo el mundo le dan asco las mismas cosas? En la película, Asco bloquea la entrada de lo desagradable tanto físico como emocional.

- Ver epígrafe "Personajes" de la presente guía para conocer más sobre las cinco emociones trabajadas en la dinámica.

Puesta en común. Se inicia la puesta en común en la que cada equipo cuenta al resto, a través de portavoces, un resumen sobre su "emoción". Se anima al resto del grupo a aportar todo aquello que considere interesante.

Cierre. La actividad finaliza resaltando la importancia de saber identificar, expresar y conocer las emociones y comentando que dentro de poco irán a ver una película en la que "entrarán" en la cabeza de una niña de más o menos su edad para ver todas estas emociones "en acción" y entender cómo las procesa la mente y cómo nos movemos y percibimos la realidad a través de ellas.

Actividades posteriores al visionado de la película

2.ª – Emocionándome

Objetivos:

- Identificar la emoción dominante que dirige el “panel de control” de sus mentes.
- Saber distinguir y reconocer diferentes situaciones emocionales.
- Aumentar su autoconocimiento identificando y expresando diferentes reacciones emocionales.
- Reconocer e identificar, tanto individualmente como en familia, sus “islas de la personalidad”.
- Aumentar su capacidad para entender cómo funciona la mente humana.

Material:

- Papel, bolígrafo, 5 o 6 dados, pizarra, tiza.
- Fichas de “Mi emoción dominante”, “Dado de emociones” y “Situaciones emocionales”.

Duración: Una sesión de 50 minutos.

Desarrollo:

A estas edades, las niñas y los niños están experimentando cambios físicos y psíquicos que vienen acompañados de emociones

que les pueden parecer desbordantes e ingobernables. Esta completa actividad puede ser de gran ayuda creando un tiempo y un espacio para reflexionar sobre todo lo que les ocurre.

Primera parte Emoción dominante, situaciones y reacciones emocionales

Introducimos la actividad de “**emoción dominante**”:

“La película que hemos visto comienza con la pregunta ¿Nunca miras a alguien y te preguntas: Qué se le pasará por la cabeza? Gracias a Del revés hemos visto lo que ocurre en la mente de Riley. Ahora vamos a ver qué pasa en la nuestra”.

Se incide en que para poder entendernos, personalmente y al resto de gente, es importante conocer las diferentes emociones. En la anterior dinámica se identificaron las emociones básicas y ahora tratarán de pensar, individualmente, sobre la que lidera sus “paneles de control” (la escribirán en la ficha “Mi emoción dominante”).

“Como hemos visto en la peli, y metafóricamente hablando, es cierto que siempre hay una





emoción que toma el control de nuestra mente, una emoción dominante. Por ejemplo, en el caso de Riley es la Alegría la que lidera su panel de control (al menos al principio de la película...), podemos intentar descubrir cuál es la que lo hace en el nuestro... El final de la película es uno de los momentos más clarificadores y divertidos, ya que se ve el interior de distintas personas y animales y cómo se entienden sus actos al ver lo que ocurre en sus cabezas y quien “manda” en sus “Cuarteles Generales”. Según sea una emoción u otra la que lidere en cada persona, distintas serán sus maneras de interpretar lo que les ocurre y también diferentes serán las formas de responder.

Ficha “Mi emoción dominante”

¿Qué emoción crees que domina tu panel de control?

Pasados unos minutos se pregunta si alguien quiere comentar con el grupo su respuesta. Es importante que la participación sea voluntaria.

A continuación, para trabajar las diferentes **situaciones emocionales**, les pedimos que recuerden los “grupos expertos de cada emoción” de la dinámica “Hoy me siento...” (Actividad previa). A partir de és-

tos se crearán equipos nuevos formados por un o una experta en cada emoción, “simulando” la mente de una persona (5 emociones por grupo). El alumnado que “se repita”, se incluirá como refuerzo doble de la emoción en cuestión.

El profesorado hará entrega a cada grupo de un dado normal y la correspondencia de los números con las emociones (Ficha “Dado de las emociones”). Se jugará por equipos y se acordará el número correspondiente a cada emoción:

DADO DE LAS EMOCIONES

1.  ALEGRÍA	2.  ASCO
3.  TRISTEZA	4.  MIEDO
5.  IRA	6.  APATÍA

Se explica un nuevo concepto vinculado a las emociones, la **apatía** (falta de emoción, motivación o entusiasmo) que le ocurre a

Riley cuando el centro de control queda sin tripulación y las “islas” que sustentan su autostima se destruyen casi simultáneamente. Este estado de desinterés será el número 6 del dado de las emociones.

Cuando los números y conceptos queden claros (se pueden escribir en la pizarra, además de la ficha entregada) cada equipo comenzará su juego. Se trata de ir creando un relato en el que aparezcan las emociones. La primera persona del equipo tira el dado y en función de la emoción que salga tendrá que iniciar la historia de tal manera que aparezca un acontecimiento donde quede reflejada, si tiene dudas o quiere confirmar podrá pedir colaboración a la persona experta de esa emoción de su equipo. La siguiente persona del equipo, tirará su dado y tendrá que continuar la historia hilando con la nueva emoción y así hasta que todo el equipo haya intervenido al menos dos veces. La idea es inventar de forma creativa y cooperativa y pensar diferentes situaciones emocionales.

Cuando todos los equipos hayan terminado “sus historias emocionales”, se ponen en común los comentarios y reflexiones que hayan surgido.

Para terminar de profundizar en nuestras emociones, se vuelve a recordar la emoción de la que cada persona es “experta” en cada equipo (hay mínimo una de cada) y se les dice, que en base a la emoción que representan, respondan (reaccionen) ante las diferentes situaciones inventadas. De esta manera, se verá cómo se pueden tener diferentes reacciones emocionales dependiendo de la emoción que nos controle.

En lugar de utilizar situaciones incluidas en los relatos inventados, se pueden utilizar las que aparecen en la ficha “Situaciones emocionales” que además podrán ser ampliadas con otras creadas por el alumnado.

Ficha “Situaciones emocionales”

EJEMPLO DE SITUACIÓN 1:

“Te encanta una bici que has visto en un escaparate, pero tienes algunas dudas, cuando por fin te decides, vas a comprarla y te dicen que la acaban de vender y era la única, aunque en breve traerán bicis parecidas a esa”

Ejemplos de diferentes “reacciones emocionales”:

- *Reacción de Enfado: “¡eso es injusto! Me pone de los nervios que pase esto ¿porqué no me decidí antes? ¡Soy idiota! ¿Cómo no tienen otra bici?”*

- *Reacción de Alegría: “No pasa nada, seguro que la próxima que traen me gusta más y es mejor”*

- *Reacción de Asco: “No mola nada que sea tan indecis@, con lo que iba a chulear de bici”.*

- *Reacción de Tristeza: “Jo, sabía que me la iban a quitar ¡Qué mala suerte tengo!”*

- *Reacción de Miedo: “¿Y si ya no traen más? ¿Y si no me vuelve a gustar ninguna igual?”*

EJEMPLO DE SITUACIÓN 2:

“Tenéis examen de mates y tú, por un asunto familiar, no has tenido casi tiempo de estudiar. Decides aprender 3 de los 5 tipos de problemas que pueden caer y justo de los 4 ejercicios del examen, 2 son los que no sabías”.

EJEMPLO DE SITUACIÓN 3:

“Tú cumple cae, por fin este año, en viernes y te hacía ilusión celebrarlo ese día (siempre cae entre semana) pero como hay una excursión te dicen que tiene que hacerse el sábado o el domingo”

EJEMPLO DE SITUACIÓN 4:

“Después de un año entrenando con tu compi para el cinturón marrón de karate, un mes antes del examen se lesiona y te ponen otra pareja diferente a la que conoces pero no tanto”

OTROS EJEMPLOS DE SITUACIONES POSIBLES:

Cambio de colegio, te regalan una mascota, tienes un nuevo o nueva hermanita, divorcio...

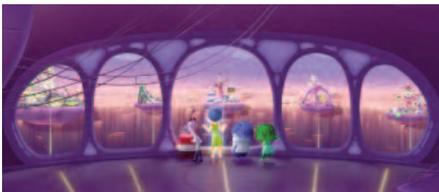


Y ADEMÁS...

Se puede utilizar, para esta última parte de la dinámica, la siguiente cita de Vincent Van Gogh: “No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”.

Segunda parte Nuestra personalidad

Por último, les decimos que volvemos a trabajar de manera individual para terminar reflexionando sobre nuestras “islas de la personalidad”.



“En la película, los “recuerdos esenciales” (momentos muy importantes de su vida) forman las islas de la personalidad de Riley. Como en el mundo real, una experiencia o recuerdo lo suficientemente potente puede forjar un antes y un después en nuestra vida y pasar a formar

una isla de la personalidad. La personalidad cambia conforme crecemos y vivimos, y eso lo reflejan muy bien en la película cuando las islas de la personalidad de Riley se derrumban para luego dar paso a otras más complejas que son mezcla de las de su infancia.

Cada persona es única y considera importantes o especiales algunos aspectos que son los que marcan su personalidad. Vamos a ver cuáles son vuestras islas...”

El alumnado dibujará tantos círculos en un folio como islas crea tener. Como islas podemos considerar: intereses, gustos, valores, lo que para ellas y ellos es importante.

Cierre. Se propone que compartan con sus respectivas familias todas sus reflexiones personales.



IDEAS CLAVE

A continuación se nombran algunas ideas de apoyo y datos que pueden ayudar a facilitar la dinámica:

- Cada persona es diferente, es un universo independiente en el cual suceden mil



cosas para garantizar su funcionamiento. Entendiéndolo así, la película invita a respetar y tolerar las personalidades y comportamientos de todas las personas.

- Poner en valor el diálogo interno como forma de conocer y expresar las emociones de forma sana.

- Enseñar que, como se ve en la película, las personas adultas experimentamos las mismas emociones que las y los menores. Mientras que Riley está liderada por Alegría, su madre lo está por Tristeza y su padre por Ira. Y aunque estas emociones son las que llevan el mando, se puede ver una homogeneidad entre las cinco emociones en general, lo que nos hace pensar que en la adultez ya está consolidada la personalidad y se encuentra un equilibrio entre las emociones, aunque siempre habrá alguna que sobresalga.

- La destrucción de “la isla Payasadas” tiene que ver con la transición de la niñez a la adolescencia de Riley. Ya no es una niña y, aunado a esto, Alegría ya no está al mando todo el tiempo. Por ello es la primera isla en derrumbarse, junto con “el castillo de las

princesas”, “la fábrica de los peluches” y “la casa de galletas” que se encuentran en “Imaginalandia”; todo más propio de la niñez.



RECUERDA Por último, tanto para esta actividad como para el resto de la guía, algo importante que nos enseña Del revés es que cuando no eres fiel a quién eres, vas en contra de tu propio ser, tu mundo se desmorona y te vuelves una persona “anodina”, sin emociones.

Este mensaje es importante resaltarlo en todas las actividades (sobre todo esta que aborda la propia personalidad) para que nuestro alumnado defienda ser quiénes son y den valor a lo que les hace ser así. Para una buena aceptación y equilibrio emocional es necesario, pero si además le añadimos que hay niñas y niños que pueden sentir que “ser como son” no es bueno o aceptado (cuestión de género, orientación, identidad, diversidad funcional...), se convierte en un principio importante a reforzar.

3.ª – ¡Que me olvido!

Objetivos:

- Conocer los procesos mentales básicos relacionados con la memoria y los tipos de memorias existentes.
- Entender la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje.
- Identificar sus recuerdos esenciales y las emociones ligadas a ellos.

Material:

- Papel y bolígrafo. Pizarra y tizas.
- Ficha “El Olvido y los Recuerdos”.

Duración: una sesión de 50 minutos.

Desarrollo:

Primera parte Memoria, atención y aprendizaje

Además del juego inicial, esta dinámica tendrá un formato de preguntas (para establecer un debate y reflexión) que se intercalarán en la explicación del funcionamiento de la mente a través de la película.

Comenzamos con la siguiente introducción:

“Gracias a la película, estamos viendo que entender cómo funciona nuestra mente nos ayuda a comprender cómo somos, por qué actuamos de una u otra forma y cómo aplicarlo además a nuestra vida diaria. Vamos ahora a entender cómo funciona la memoria y el aprendizaje. Pero antes vamos a hacer un juego”.

Se pide que salga un grupo voluntario de seis personas, cinco de ellas saldrán fuera del aula y se las irá llamando de una a una. Al resto de la clase se le dice que tienen que observar, y si quieren tomar notas, lo que va a pasar. Quien dinamiza lee la historia (en el apartado “ideas clave” se ofrecen dos modelos), solo una vez y sin interrupciones, y la voluntaria o el voluntario que está en el aula, después de haberla escuchado, la repetirá a cada una/o que entre.

Cuando todo el grupo que estaba fuera ha oído el mensaje se pide a quien lo ha escuchado en último lugar que lo escriba en la pizarra. Después se lee el mensaje original para poder ser comparado.

Se abre un breve debate, con las aportaciones de toda la clase, sobre qué canti-





dad de datos han logrado recordar y también cuanta información se ha distorsionado o inventado.

“En la película, lo que Riley recuerda cada día se muestra como esferas luminosas que van apareciendo a lo largo del día. Esos primeros recuerdos que se ven en la pared del “Cuartel General” son la llamada Memoria a corto plazo, que es la que hemos utilizado en este juego.

Las personas poseemos y utilizamos tres tipos de memoria:

- **MEMORIA INMEDIATA.** Los impulsos eléctricos circulan en nuestra red de fibras cerebrales en procesos de 10 a 20 segundos. No almacena las informaciones.
- **MEMORIA A CORTO PLAZO.** La información recibida permanece poco tiempo retenida.
- **MEMORIA A LARGO PLAZO.** Se da el proceso completo, por el cual recibimos y almacenamos.

La memoria no es una función pasiva de nuestro cerebro, que retiene datos como quien llena una caja vacía, sino que necesita que pongamos también de nuestra parte. Para retener información y activar los procesos de memorización es muy importante, primero prestar atención, como en el juego,

- *¿Qué más hacemos para memorizar algo?”*

Se recogen las aportaciones, añadiendo, si el grupo no las dice, las estrategias de memorización más comunes: ordenar datos, hacer asociaciones, repetir la información, relacionar significados, etc.

“Muy bien, pues de todo eso que memorizamos, solo aprendemos aquello que va a la memoria a largo plazo (MLP).

- *¿Cuándo se mandaba lo memorizado por Riley a la MLP?*

Seguramente recuerden que era cuando Riley se dormía y aprovechamos estas escenas para explicar la importancia del descanso y el sueño:

“En ‘Del revés’ podemos ver que, cuando Riley está durmiendo, el cerebro se pone en funcionamiento estando en las mejores condiciones para consolidar lo memorizado e integrar aquello que se ha estudiado con aquello que se sabe. Por eso es muy importante que durmamos bien y por eso recordamos mejor aquello que leemos justo antes de irnos a dormir”.

Además, existe otro requisito para ir a la MLP. La neurociencia ha demostrado



que el elemento esencial en el aprendizaje es la emoción.

“Las esferas luminosas que muestran los recuerdos en la película son de un determinado color dependiendo de la emoción que haya forjado ese recuerdo.

- ¿Cuáles son los colores de cada recuerdo?”

Segunda parte Olvido y distorsión de recuerdos. Recuerdos esenciales

En esta segunda parte de la actividad seguimos con el formato de preguntas intercaladas en la explicación del funcionamiento de la mente a través de la película, pero en este caso las preguntas ya son a nivel personal y para que las escriban en sus cuadernos, aunque también pueden compartir sus respuestas con el grupo si se quiere.

“Hemos visto entonces que las emociones tienen un papel fundamental en la creación de recuerdos.

Aprendemos porque queremos y aprendemos aquello que nos emociona, que conecta con nuestra realidad, el resto es simplemente trasvase de información, de contenidos, que al no anclar en nada, al no “tener un color asociado”, que motive ni que tenga una utilidad

contextualizada, pasará a engrosar ese gran número de recuerdos “grises” aspirados por “Los olvidadores”.

Se entrega la ficha “El olvido y los recuerdos”

*“El **olvido** también se produce cuando no utilizamos ni repasamos los recuerdos o cuando estos son considerados inútiles, triviales u obsoletos. Por ejemplo, en la película, Riley se olvida de los presidentes de los EEUU y de las clases de piano (guardando solo el recuerdo del “Para Elisa” de Beethoven.). Vamos a ver qué habéis olvidado vosotras y vosotros del contenido que entró en el último examen*



que hicimos (o de otra actividad realizada recientemente)...”

Se deja unos minutos y después de hacer la puesta en común, se hará hincapié en la importancia de las emociones que asociamos a nuestros aprendizajes.

“A veces no olvidamos algo pero ocurre que los recuerdos y la memoria no se corresponden exactamente con la realidad. Se llama **distorsión del recuerdo** cuando debido a las emociones que asociamos a un recuerdo (los diferentes colores de los recuerdos que pueden cambiar) o al proceso de recuperación del recuerdo de la MLP se altera la percepción de lo que sucedió realmente, ¿os ha ocurrido alguna vez que vuestro recuerdo no coincide con el recuerdo de la misma situación de otra persona?” (Se dejan unos minutos para que puedan expresarse ante el grupo).

“Por último vamos a terminar con unos recuerdos que son “especiales”, diferentes al resto. Cuanto más intensa sea la emoción que sintamos en determinada situación, más potente será el recuerdo. En la película existen los llamados **recuerdos esenciales** que son más importantes que el resto, y que se forman cuando la impronta, huella emocional, es más fuerte. ¿Qué recuerdos conserváis de vuestra infancia? Seguro que serán de aque-

llos momentos donde vuestras emociones eran más fuertes. Esos son los recuerdos esenciales”. (Se dejarán unos minutos para que puedan expresar sus recuerdos esenciales pidiéndoles que indiquen la emoción que los “colorea”).

Cierre. Se anima a alimentar nuestra mente de buenos momentos, en lugar de solo horas y minutos vacíos como los que deja la monotonía o la rutina (o por ejemplo, juegos de ordenador o televisión).

+ Y ADEMÁS... Como complemento a este cierre se puede también recordar lo que hemos visto sobre la importancia de la motivación y la emoción que pongamos en las cosas para que así aprendamos y recordemos mejor.

El siguiente texto puede servir de “broche final” de la actividad:

RETENEMOS EL:
10% de lo que leemos.
20% de lo que escuchamos.
30% de lo que vemos.
50% de lo que vemos y escuchamos.
70% de lo que decimos.
90% de lo que decimos y hacemos.



- También, como otro posible complemento de la dinámica, se puede mencionar la canción de “los chicles” que se le pega y canturrea Riley a lo largo de la película. Usando el diálogo que mostramos podemos explicarles el fenómeno de “gusano musical” (síndrome de la canción o música pegadiza, del que no se sabe mucho pero si la ciencia evidencia que la música tiene una tendencia a quedarse en nuestra mente por la combinación de ritmo, rima y melodía que hace que sus “señales” estén reforzadas). Podemos preguntarles, si al igual que a Riley, se les ha metido una canción “intrusa” en la cabeza y les viene una y otra vez.

CONVERSACIÓN ENTRE ALEGRÍA (A) Y LOS OLVIDADORES(O)

O -*Cuando Riley no rememora algún recuerdo, se oscurecen.*

A - *¿se oscurecen?*

O - *Les pasa incluso a los mejores.- Excepto para este chico malo. Este nunca se apagará.*

A- *¿La canción del anuncio de chicles?*

O- *Ya sabes, a veces, lo enviamos a los cuarteles sin motivo alguno.*

Suena en la cabeza de Riley una y otra vez como un millón de veces.

Vamos a verlo otra vez.

A- *Sí, la conozco, todos conocemos la canción.*

Muy pegadiza.



- La memoria a largo plazo queda representada como un laberinto enorme de estanterías donde están almacenados los recuerdos. De ahí pueden volver a ser recordados o bien olvidados.

- Dormir proporciona una condición óptima para la consolidación de memorias. No solo es un momento en el que hay menos estímulos y el cerebro puede almacenar mejor aquello que se ha estudiado. Mientras dormimos, nuestras memorias se estabilizan en nuestro almacén de memoria a largo plazo. Cuanto más estables sean nuestras memorias, más fácil es acceder a ellas posteriormente y más fácil va a ser enviarlas del almacén de memoria a largo plazo a la memoria a corto plazo.

- Los colores de los recuerdos en la película asociados a las emociones: (Un recuerdo triste es azul, uno alegre: amarillo, de ira es rojo, de miedo es morado y si es de asco es verde).

- Aunque en la película, los "olvidadores" borran los recuerdos, en realidad nunca desaparecen por completo, simplemente se alojan en un área diferente del cerebro.

- Para los grupos de mayores, es importante explicar que los recuerdos no son películas fijas y estáticas tal como se muestran en la película, no siempre las re-

i IDEAS CLAVE A continuación se nombran algunas ideas de apoyo que pueden ayudar a facilitar la dinámica:

- En la actividad se han intentado abordar casi todos los conceptos vinculados al proceso cognitivo de la memoria que aparecen en la película: tipos de memorias, aprendizaje, atención, emociones y memoria, olvido, distorsión, pensamientos “rumiativos”,... Pero dependiendo del grupo y su edad, se podrán abordar unos u otros.

cordamos tal como ocurrieron, con el tiempo podemos olvidarnos, no siempre lo que recordamos es real, a veces esos recuerdos se mezclan con sueños, películas que hemos visto, cosas que nos han contado...

- Propuesta de historias posibles para el juego inicial de "Recuerda y cuenta la historia":

Historia del accidente:

"Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados."

Historia del camión:

"El camión, que iba al sur, estaba dando la vuelta a la derecha en la intersección cuando de pronto el coche deportivo, que iba hacia el norte, trató de dar la vuelta hacia la izquierda. Cuando se percataron de que estaban dando la vuelta por el mismo carril, ambos tocaron su claxon, pero siguieron dando la vuelta sin frenar y chocaron."

4.ª – S.O.S ¡Mente "Del revés"!

Objetivos:

- Profundizar en la funcionalidad y utilidad de cada una de las emociones.
- Aprender estrategias de manejo y gestión de las emociones.
- Controlar las propias emociones en situaciones de cambio o estresantes.
- Identificar nuestras propias cualidades y limitaciones emocionales para superar dificultades.

Material:

- Folios y bolígrafos.
- Fichas "Emociómetro" y "El Manejo de la Ira".

Duración: una sesión de 50 minutos.

Desarrollo:

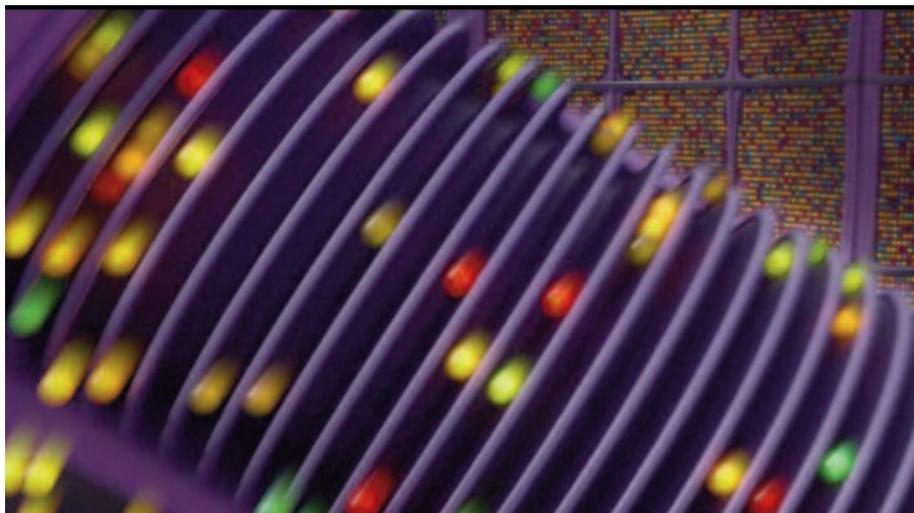
Primera parte Utilidad y manejo de las emociones

Introducimos la actividad del siguiente modo:

"Hemos aprendido a identificar y a expresar nuestras emociones. Conocerlas y saber "ponerlas nombre" es el primer paso para poder gestionarlas y controlarlas.

Como muestra la película, no existe ninguna emoción mala, ni siquiera las que tienen peor fama, como la ira o la tristeza, se pueden considerar negativas. Las emociones son mecanismos de supervivencia, están ahí para decirte una cosa. Si aparecen es para darte una señal de que está pasando algo





en tu vida. Y nuestra misión es escucharlas, identificarlas y responder de la mejor manera posible.

Vamos ahora a reflexionar sobre la utilidad y manejo de nuestras propias emociones”.

Se les pide que en una hoja hagan su “emociómetro” que consiste en doblar el folio por la mitad y en cada una de las cuatro partes (cuartillas) que quedan escribir el nombre de las emociones: MIEDO, IRA, ALEGRÍA Y ASCO. La emoción de “Tristeza” la veremos después aparte.

Se les explica que todas las emociones juegan un papel, y todas en una medida equilibrada son útiles y necesarias. Si las sientes con demasiada intensidad (en el emociómetro sería un 10) pueden paralizarte y hacerte actuar erróneamente, pero en su medida justa, puede serte útil. A lo largo de la película, vemos momentos en que estas emociones se sobrepasan, actúan de manera independiente y no llevan a Riley por un buen camino. Pero en otras, Riley sabe muy bien manejar sus emociones. Un buen

ejemplo lo vemos en el final de la película, cuando Riley aprovecha cada una de sus emociones en el partido de hockey, cada una aporta algo, hasta la ira que puede estar vista de forma negativa, es precisamente la que le da el coraje, la fuerza para avanzar.

Se les lee el diálogo para recordar la escena y si se quiere complementar este ejemplo (dependiendo de la edad puede que necesiten más explicaciones o ejemplos), en el apartado “Personajes” de esta guía se describe la utilidad de cada una de las cinco emociones:

ALEGRÍA A TRISTEZA: - ¿lista?- Sí. ¡Muy bien, pues vamos a jugar a hockey!





ALEGRÍA- Venga Ira, ¡te toca!
IRA: - ¡Ya verás cómo no me des el disco!
MIEDO: ¡A tu izquierda! ¡A tu izquierda!
ASCO: Intentemos no sudar mucho esta vez.
TRISTEZA: Oh. Mama y papa nos están viendo fallar.
IRA: ¡Por poco tiempo!

A continuación, se les pide que, de manera individual, completen su emociómetro (ficha “Emociómetro”) con situaciones que recuerden para cada emoción (situaciones en las que la emoción aportó algo...) y puntuando la intensidad de la misma. Se les ayuda si tienen dificultades para poner ejemplos.

EMOCIÓMETRO	
MIEDO	
Describe la situación y para qué fue útil la emoción:	
Puntúa del 0 al 10 cuanto MIEDO sentías: 0..... 10	
IRA	
Describe la situación y para qué fue útil la emoción:	
Puntúa del 0 al 10 cuanto IRA sentías: 0..... 10	
ASCO	
Describe la situación y para qué fue útil la emoción:	
Puntúa del 0 al 10 cuanto ASCO sentías: 0..... 10	
ALEGRÍA	
Describe la situación y para qué fue útil la emoción:	
Puntúa del 0 al 10 cuanto ALEGRÍA sentías: 0..... 10	

Tras unos minutos, se pregunta si alguien quiere compartir con el resto del grupo alguna de las situaciones que ha descrito (si no lo quiere hacer nadie, se continúa con la actividad), y se resalta la



utilidad de todas las emociones cuando no tienen demasiada intensidad (puntuaciones altas en el emociómetro).

“Pero también la tristeza es una emoción útil, vamos a verla...”

Manejar la Tristeza

Esta parte comienza recordando otra escena de la película:

Bing Bong, el amigo imaginario de Riley, llora, se siente triste porque el cohete con el que jugaba con Riley y que había cuidado por años con la ilusión de jugar nuevamente con ella, es tirado al basurero del olvido, lo que implica que cabe la posibilidad de que a él también lo olvide. Alegría, con su urgencia de llegar a la estación del tren y con su peculiar estado, trata de animarlo haciéndole cosquillas, haciéndole caras y diciendo el típico, “todo saldrá bien”. Esto no anima a Bing Bong y parece ignorarla por completo. Sin embargo Tristeza se acerca a él y hablan:

Tristeza: Siento mucho lo de tu cohete, te han quitado algo que adorabas y se ha ido... para siempre

Alegría: ¡Tristeza! ¡No le hagas sentir peor!

Tristeza: ¡Lo siento!

Bing Bong: Es lo único que me quedaba de Riley

Tristeza: Seguro que vivíais grandes aventuras.

Bing Bong: ¡Oh eran maravillosos! Una vez, viajamos en el tiempo y desayunamos dos veces ese día.

Alegría: ¡Tristeza!

Tristeza: Suena increíble, seguro que a Riley le gustó.

Bing Bong: ya lo creo, éramos súper amigos. (Bing Bong se lanza a llorar derramando sus lágrimas en forma de dulces y abraza a Tristeza quien le corresponde).

Bing Bong: Ya estoy bien... Venga, la estación está por allí.

Alegría: ¿Cómo hiciste eso?

Tristeza: Pues no lo sé, se sentía triste así que escuché lo que... (Se interrumpe el diálogo).



Se recoge la pregunta final que Alegría hace a Tristeza lanzándola al grupo:

- *¿Qué es lo que ha hecho tristeza con Bing Bong?*

Dejamos que hagan sus aportaciones (escuchar, apoyar, ayudar, etc.) y, en el caso de que no salgan, introducimos el concepto de empatía (ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus emociones y sentimientos).

“Cuando vemos a alguien triste muchas veces nos angustiamos y lo primero que nos



sale es intentar alegrar a esa persona, pero en ocasiones no es bueno ocultar la tristeza con una sonrisa o carcajada u “obligar a estar bien”. A veces funciona mejor nuestra escucha y atención para que estén mejor ¿Y qué ocurre cuando somos nosotras o nosotros quienes estamos tristes? ¿Damos cabida a nuestra tristeza? ¿Por qué es importante hacerlo?

Dejamos que respondan y les ponemos como ejemplo la propia película, en la que Riley no tiene motivos para estar feliz, tiene derecho a sentirse triste y a vivirlo, ha perdido todo lo que conocía, su casa, sus amistades, su colegio, su equipo de hockey... Dejar sentir la tristeza un tiempo es una etapa necesaria para poder situar los cambios, compartirla, no negarla y arrojarnos en las personas que nos quieren y que queremos es muy importante.

Uno de los principales mensajes de la película es precisamente dejar clara la utilidad de la tristeza (que estaba también en los recuerdos esenciales) y que Alegría reconoce en las escenas finales.

Segunda Parte

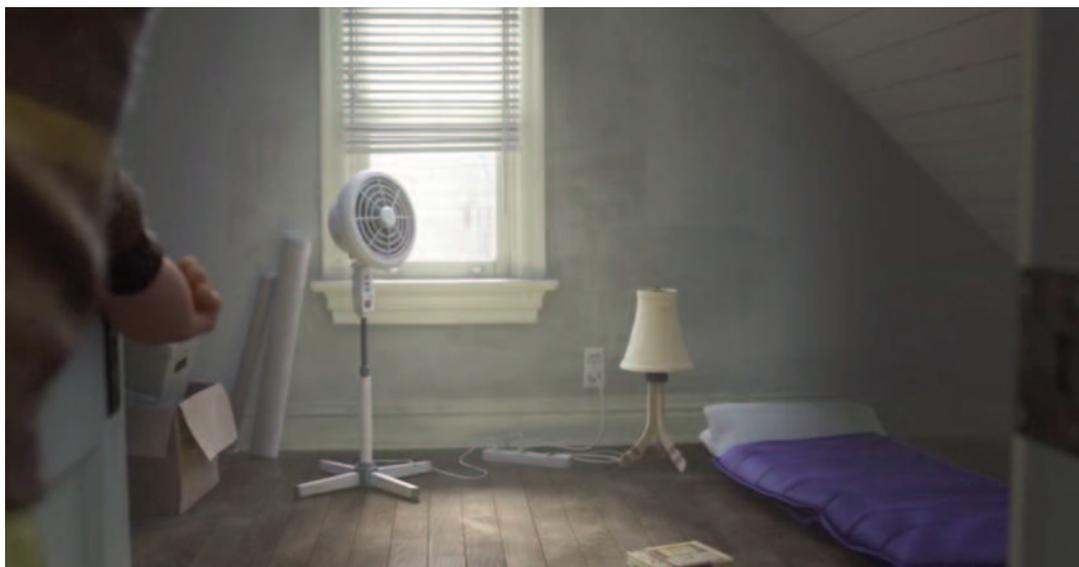
Control de emociones en situaciones de cambio

Por último, les decimos que vamos a terminar abordando qué ocurre cuando nuestras emociones se vuelven “Del revés”, como el título de la película.

“Una de las críticas principales que han tenido siempre las películas de dibujos animados es que no muestran la realidad, son fantasía, cuentos... Pero en “Del revés” nos enseñan la vida real, precisamente, además, en un momento crucial para esta familia. Entender que la vida es cambiante, que lo que parece estable e inamovible puede variar nos ayudará a adaptarnos de la mejor manera posible y poder aprovechar los aspectos positivos de los cambios. Crecemos y avanzamos cuando nos enfrentamos a las dificultades y ponemos en marcha estrategias para resolverlas ¿Cuál es la emoción que más nos puede ayudar en momentos de cambio?”

Escuchamos sus respuestas y resaltamos el valor del positivismo y de la alegría en esos momentos porque nos ayudan a





darle la vuelta a la situación, a buscar nuevas ideas para ver oportunidades en cada momento, aunque sea difícil.

Se puede utilizar como ejemplo la escena de la película en la que, gracias a Alegría, una casa vacía a la que no van a llegar los muebles de la mudanza y que hay que limpiar, se convierte en una gran oportunidad para iniciar una partida familiar al hockey.

“Pero a veces ocurre, cuando algo se nos pone “del revés”, que no podemos manejar nuestras emociones ¿Por qué se da esa especie de caos interno? En la película, hay un momento en el que Alegría y Tristeza se pierden en otros lugares de la mente, mientras que Miedo, Ira y Asco se encuentran en estado de pánico en el cuartel general. Se trata de una buena metáfora de lo que sucede durante una experiencia traumática o un acontecimiento especialmente relevante en nuestras vidas. Algunas situaciones van a requerir un tiempo para poder identificar las emociones encontradas entre sí que experimentamos, procesar la experiencia y finalmente aceptarla y almacenarla como un recuerdo.

Mientras, en algún momento nos habrá pasado que “perdemos el control”, la situación se nos va de las manos y perdemos los papeles por culpa de una emoción descontrolada.

Por ejemplo, una de las emociones más espantosas e incapacitantes, que nos cuesta mucho controlar, es la IRA (Ficha “Manejo de la ira”).

¿Habéis tenido momentos en los que habéis sentido mucha ira? ¿Qué os ha ocurrido? ¿Cómo habéis actuado?

Les dejamos que respondan y cuenten cómo han controlado o manejado la ira en esas situaciones. Podemos ayudarnos con las frases hechas de “hay que tomar decisiones con la cabeza fría” o “no hables o actúes cuando sientas ira porque puedes hacer o decir cosas de las que después te puedes arrepentir” que seguramente han escuchado así como la escena de la película en la que Ira implanta en Riley la “gran idea” (la bombilla que introduce en el panel de control) de fugarse de casa para recuperar buenos recuerdos.

¿Qué consecuencias puede tener no saber manejar o controlar nuestra ira?”

Del mismo modo dejamos que participen y se les comenta como, por ejemplo, la idea de Ira de fugarse destruye la isla de la sinceridad y se lleva consigo el “tren de los pensamientos” donde viajan Tristeza y Alegría. Es decir, cuando la ira se apodera de nosotras y nosotros, es inevitable que los pensamientos se vean afectados y no razonemos de la mejor manera.



Cierre

Para cerrar el debate y las aportaciones de sus experiencias emocionales, se concluye con: Todas las emociones son útiles, incluso las que consideramos más negativas (tristeza, ira, miedo,...). Muchas veces es necesario dejar salir aquellas emociones un poco negativas, para liberar las cargas y también empatizar con quienes se sienten así. Por otro lado, es importante adaptarse a las nuevas situaciones cuando algo extraño sucede. Cualquier cosa puede pasar en el momento menos esperado. Sin embargo, la situación puede resultar de un modo menos negativo dependiendo de la actitud

con la que se asuma. Si sabemos controlar y manejar nuestras emociones en momentos de bloqueo emocional, será más fácil salir de ese bloque y, como en el caso de Riley, dar paso a “nuevas islas de personalidad” y conseguir una ampliación de la mesa de control y unos recuerdos que ya no serán de un único color, sino de varios, porque en la vida no todo es siempre blanco o negro, tristeza o alegría, casi siempre hay una gama completa de emociones (colores) entremezcladas.

A continuación se nombran algunas ideas de apoyo que pueden ayudar a facilitar la dinámica:



IDEAS CLAVE

Todas nuestras emociones son altamente útiles y, por ello mismo, cuando las relegamos, las callamos o las enterramos, el caos empieza aparecer en nuestra vida. Hoy en día tememos frustrarnos y “Del revés” nos muestra que tanto la frustración como la tristeza, en su justa medida, generan aprendizajes, nuevas vías de comunicación y expresión.

- Una de las funciones principales de la tristeza es la reflexión, la generación de análisis de las situaciones y la aceptación.

Para profundizar

Paso de la Infancia a la Pubertad (para 11-12 años)

“Del revés” trata de la etapa de Riley cuando deja la infancia y pasa a la preadolescencia. Es una etapa complicada, llena de cambios a nivel corporal y mental, y hasta que Tristeza no se hace con el control de la situación (al final de la película) y transmite lo que realmente siente Riley, no puede cerrar la etapa infantil y

pasar página. En ese momento se ve como el ordenador central aumenta de tamaño y de número de botones, incluido en él "Pubertad". Pixar ha hecho un corto de esta etapa que podemos utilizar con los grupos de más edad.

Se llama *¿La primera cita de Riley?* Y éste es el enlace:



Manualidades (para 9 y 10 años)

- Manualidad de las emociones con platos:

<http://abccreativelearning.com/inside-out-inspired-kids-craft/>

- Las emociones con rollos de papel higiénico

<http://meaningfulmama.com/2015/07/pixar-inside-out-toilet-paper-roll-craft.html>

- Decora pomos con las emociones de Inside Out para mostrar a la gente que vaya a entrar a la habitación:

<http://peliculas.disney.es/delreves/actividades/decorapomos>

http://cdnvideo.dolimg.com/cdn_assets/a50738ee14aeb3ef4ddabae0f7e2e00147e45f55.pdf

- Idea para construir emociones de Inside Out con Lego:

<http://lalymom.com/2015/06/lego-build-ideas-lego-emotions-station.html>

- Cucuruchos de emociones:

<http://www.disneybabble.com/la/cocinar/postres-y-dulces/rec%C3%ADbelos-con-esta-sorpresa>

- Tutoriales para hacer los personajes

con plastilina: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira y Asco

Redes sociales y Enlaces de interés

- Página oficial:

<http://peliculas.disney.es/delreves>

- Redes sociales oficiales de la película:

<https://www.facebook.com/PixarInsideOut>

<https://twitter.com/pixarinsideout?lang=es>

<https://www.instagram.com/pixarinsideout/>

- Canal Youtube.

- APP y Juego de Disney basados en la película Del Revés (Inside Out):

<http://juegos.disney.es/apps/inside-out-thought-bubbles>

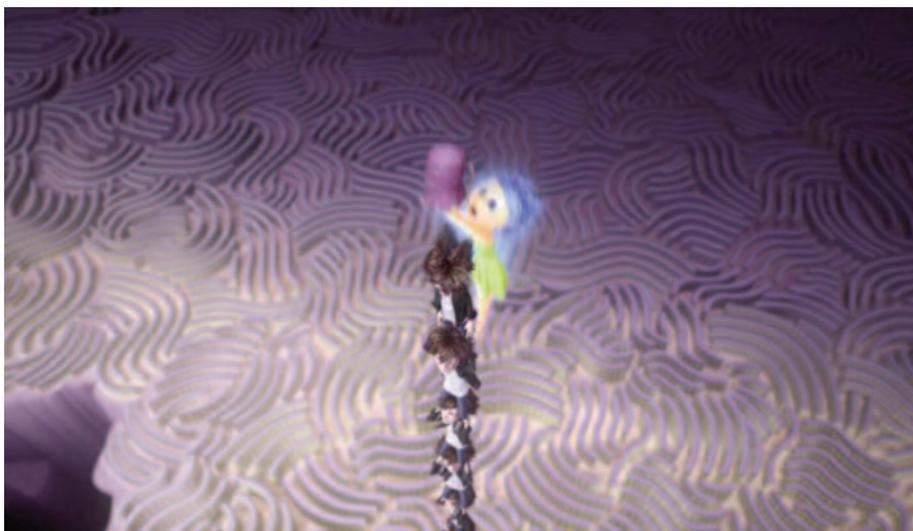
<https://itunes.apple.com/es/app/inside-out-thought-bubbles/id918780702?mt=8>

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.disney.thoughtbubbles_go

- IDIOMAS - Disney ha creado un pdf gratuito para aprender cómo se traducen las emociones en otros países basado en la película: <http://peliculas.disney.es/delreves/actividades/emociones-en-el-mundo>

http://cdnvideo.dolimg.com/cdn_assets/22c37d6d1322d9060dc013b9cf5f74e1dfc46ffe.pdf





Ficha Técnica

Título original:

Inside Out Del Revés (España) Intensamente (Latinoamérica)

Año: 2015

Duración: 94 min.

País: Estados Unidos

Director

Pete Docter, Ronnie Del Carmen

Guión: Pete Docter, Meg LeFauve, Josh Cooley (Historia: Pete Docter, Ronnie Del Carmen)

Música: Michael Giacchino

Fotografía: Animación

Productora

Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures

Reparto (Personaje Animación/Doblaje Inglés/Doblaje España)

Género: Animación. Fantástico. Aventuras. Comedia



Texto, diseño y obra en su conjunto: © Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Fotografías que la ilustran: Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures

Edita: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, Avda. de Burgos, 1 - 28036 Madrid.

Tel. 91 383 80 00

Dirección técnica: FAD

Elaboración de contenidos: Elena Ares Nieto

Eva María de la Peña Palacios

Almudena de la Peña Palacios

Corrección de textos: Sara Domínguez Lugo