

TALLER DE LA TRISTEZA

1. Presentación de la emoción (percepción emocional)

Vemos la película INSIDE OUT (Del revés). El alumnado debe observar y reflexionar sobre todas las emociones, pero especialmente en la tristeza. Deben observar la expresión de su cara, su cuerpo, sus gestos,...y sobre todo como se comporta ante las diferentes situaciones.



2. Análisis de la emoción (comprensión emocional)

Se le sugiere una serie de preguntas a modo de debate.

- ¿Qué es la tristeza?

La tristeza es una emoción desagradable que suele aparecer cuando nos sucede algo que nos disgusta. Cuando estamos tristes lo vemos todo de color negro y nos queremos hacer nada.

- ¿Qué gestos aparecen en tu cara cuando estás triste?

Los párpados caídos como persianas a medio bajar, mirada perdida en el infinito, labios apuntando hacia abajo,...

- ¿Qué sientes cuando estás triste?

Cuando estamos tristes sentimos un pequeño vacío, notamos que nos falta algo. Estamos muy pesimistas, sentimos que no somos capaces de conseguir nuestros objetivos y queremos huir pero no sabemos hacia dónde ir. Se nos quita el apetito. No tenemos ganas de hacer nada. Es muy posible que tengamos ganas de llorar y a veces no podemos evitarlo.

- ¿Sabes alguna situación que nos produzca tristeza?

La muerte de un familiar o mascota, romper algo valioso, perder una amistad, enfados, pensamientos negativos sin sentido, sentirnos solos por algún motivo, el divorcio de tus padres, enfermedades, accidentes, decepciones, no tenemos la recompensa que nos esperábamos,...

- Visionado de cortos:

- La luna perdió su arete: <https://www.youtube.com/watch?v=7YS9-IDQnEw>
- Paula y su cabello multicolor:
- https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k&list=PLdQ_gAHofMAv-mquSzHkmOguyCA946cx3
- En memoria de...: <https://www.youtube.com/watch?v=CcXuWAKx7fM>
- Tres pequeños gatitos: https://www.youtube.com/watch?v=D0_ufRIF4O4
- Llévame contigo: <https://www.youtube.com/watch?v=nrYLhSbr0po>

3. Sentir la emoción (facilitación emocional)

Rompemos nuestras creaciones. Pediremos a los alumnos que hagan dibujos en grupo, lo más bonito posible, que le pongan todo su empeño y los más bonitos tendrán recompensa. Una vez terminado, lo repartiremos a otro grupo. Les pediremos que rompan el dibujo. Los alumnos sentirán tristeza por no haber tenido la recompensa que se esperaban, además su creación ha sido menospreciada.

Expresión corporal de la Tristeza:

Escuchamos dos melodías o canciones que inspiren alegría y tristeza. ("La máquina de escribir" de Leroy Anderson y "Música triste de violín" de "La lista de Schindler").

Nos movemos por el aula expresando estas emociones, según la música que oigamos.

Dramatizamos situaciones que nos produzcan tristeza (se han hecho daño, quieren estar con mamá, se les ha roto un juguete...).

Explicamos qué es lo que hacemos; cómo nos cambia la expresión de la cara, del cuerpo...

4. Buscar estrategias o recursos (regulación emocional)

A partir del análisis de la película, el alumnado se habrá dado cuenta de que aunque la tristeza es desagradable, es necesaria, no debemos rechazarla: es una forma de pedir ayuda, puede ser el motor para cambiar algo de nuestra vida que no nos gusta,... Por lo tanto la tristeza puede ayudarnos, lo único que se debe procurar es no dejar que se apodere de nosotros. Por ello vamos a hacer un mural con dos partes: dejar entrar la tristeza y dejarla salir.

Hola Tristeza	Adiós Tristeza
Si tenemos ganas, llorar y desahogarnos	Pensar en algo agradable
Hablar con alguien de confianza y contarle lo que ha sucedido	Poner música alegre
Pensar en lo que ha pasado y darnos cuenta de que es normal sentirse así	Quedar con un amigo
Dejarnos consolar por un ser querido	Hacer alguna actividad o deporte que nos anime
Si es necesario, buscar una solución a lo ocurrido para quedarnos tranquilos	Decirse a sí mismo "¡Ya pasó!, ¡No merece la pena seguir pensando en ello!"