



*Universitat
Abat Oliba CEU*

La educación emocional a través del cine

TRABAJO FIN DE GRADO

Autor: Beth Losilla Sagrera
Tutor: Franciele Corti
Grado en Educación Primaria
2019

DECLARACIÓN

El que suscribe declara que el material de este documento, que ahora presento, es fruto de mi propio trabajo. Cualquier ayuda recibida de otros ha sido citada y reconocida dentro de este documento. Hago esta declaración en el conocimiento de que un incumplimiento de las normas relativas a la presentación de trabajos puede llevar a graves consecuencias. Soy consciente de que el documento no será aceptado a menos que esta declaración haya sido entregada junto al mismo.

Beth Losilla Sagrera

*I figure life's a gift and I don't intend on
wasting it. You don't know what hand
you're gonna get dealt next. You learn
to take life as it comes at you,
to make each day count.*

TITANIC

Resumen

Actualmente vivimos en una era en la que la televisión, el cine e Internet son fuentes indispensables para el ocio de los niños, y lo que es más importante, para su educación. De la misma manera las emociones juegan un papel importante en la etapa preadolescente y, en muchos casos, los alumnos se sienten perdidos frente a ellas. El propósito de este trabajo es mostrar como se pueden educar las emociones a través del cine. Se llevará a cabo una revisión teórica sobre la educación emocional, así como del cine y la banda sonora que lo acompaña y finalmente aplicaremos estos elementos en una serie de actividades recogidas en un Plan de Acción Tutorial (PAT). Estas actividades están planteadas para realizarlas en una aula con niños de entre 10 y 12 años, trabajando las emociones con ayuda del cine y su música.

Palabras clave

Educación emocional – PAT – Cine – Bandas sonoras – Preadolescencia

Resum

Actualment vivim en una era en la qual la televisió, el cinema i l'Internet són fonts indispensables per a l'oci dels nens, i el més important, per la seva educació. De la mateixa manera les emocions juguen un paper molt important en l'etapa preadolescent i, en molts casos, els alumnes se senten perduts enfront d'elles. El propòsit d'aquest treball és mostrar com es poden educar les emocions a través del cinema. Es durà a terme una revisió teòrica sobre l'educació emocional, així com del cinema i la banda sonora que l'acompanya i finalment aplicarem aquests elements en una sèrie d'activitats recollides en un Pla d'Acció Tutorial (PAT). Aquestes activitats estan plantejades per realitzar-les en una aula amb nens d'entre 10 i 12 anys, treballant les emocions amb ajuda del cinema i la seva música.

Paraules clau

Educació emocional – PAT – Cine – Banda Sonores – Preadolescència

Abstract

Nowadays, we live in an era in which television, cinema and the Internet are essential leisure and, more importantly, educational sources for children. Likewise, emotions play

an important role in the pre-adolescent stage and, in many cases, students feel lost regarding this area. The purpose of this work is to show how emotions can be taught through cinema. A theoretical revision on emotional education, movies and the soundtrack that accompanies them will be carried out and finally, we will apply this elements in a series of activities compiled in a Tutorial Action Plan (TAP) will be discussed. Said activities are meant to be implemented in a classroom with children between the ages of 10 and 12, working on emotions with the help of movies and their music.

Keywords

Emotional education – TAP — Cinema — Soundtracks – Pre-adolescence
--

Índice

Introducción	9
1. Emociones	10
1.1. Definición.....	11
1.2. Clasificación	12
1.3. Las emociones en el último ciclo de Educación Primaria	15
1.4. Educación emocional	16
1.5. Competencias emocionales	18
1.6. Experiencias de Educación Emocional en el aula	20
2. Cine y educación.....	23
3. Emociones en el cine	27
3.1. Acción tutorial con emociones.....	28
3.2. Cine y bandas sonoras	30
4. Propuesta de Plan de Acción Tutorial	33
Conclusiones	50
Bibliografía	52
Anexos	59

Índice de tablas

Tabla 1. Esquema de las actividades del PAT.....	33
Tabla 2. Del revés.....	35
Tabla 3. El Gran Showman.....	38
Tabla 4. Analizando elementos cinematográficos.....	41

Índice de figuras

Figura 1. Modelo pentagonal de competencia emocional.....	19
---	----

Introducción

Las emociones son un motor que nos mueven y motivan a realizar cualquier acto, incluso de manera precipitada. Es importante conocer, saber controlar y regular nuestras emociones para poder tener bienestar tanto a nivel personal como social. Por ello es esencial educar estas emociones desde pequeños. Hay escuelas que ya están introduciendo la educación emocional en el currículum, hecho que no solamente ayuda a los alumnos, sino también a los maestros.

Por otro lado, encontramos el cine, una herramienta muy útil en la que los pequeños se identifican con sus personajes y pueden llegar a imitar algunas de sus actitudes. El cine tiene el poder de mostrar y expresar emociones de forma especial, en la que niños y adultos pueden sentir e interpretar distintas cosas en los mismos instantes de la película.

El mundo gira muy rápido y parece que con las nuevas tecnologías los más pequeños se inmovilizan y dejan de observar y sentir todo lo que tienen a su alrededor. Las emociones que se experimentan durante una película son diferentes cada vez que la vemos, dependen del momento en el que nos encontremos; por eso nunca nos cansamos de ver las películas que una vez nos emocionaron. Por lo que el objetivo de este trabajo es conocer como se puede trabajar la educación emocional a través del cine.

El trabajo se divide en cuatro epígrafes, tres constituyen la parte teórica y el último corresponde a la parte práctica. Al inicio encontramos el marco teórico en el que hablamos de emociones, del cine y la educación y de como nos hacen sentir las películas, sin olvidar las bandas sonoras que juegan un papel muy importante para los films y sobretodo en nuestras emociones. La última parte contiene un Plan de Acción Tutorial en el que se han programado una serie de actividades que se podrán llevar a cabo en una aula con alumnos de ciclo superior de educación primaria. Estas sesiones incluyen películas adecuadas a su edad, así como bandas sonoras que nos ayudan a mostrar aquello que sentimos.

Siempre he sido una gran amante del cine y creo firmemente que es una herramienta muy potente para la educación en distintos aspectos, y uno de los más importantes y esenciales para la vida son los valores y las emociones.

1. Emociones

Iniciamos este trabajo conociendo las emociones, cómo funcionan, sus características y cómo podemos clasificarlas. Más adelante conoceremos las emociones en el último ciclo de Educación Primaria y, por último, hablaremos de cómo se educan las emociones a través de las competencias emocionales.

Las emociones son la base de este trabajo y un pilar muy importante para nuestras vidas. Vivimos y nos emocionamos con todo aquello que nos rodea y, muchas veces, actuamos y nos comportamos según lo que sentimos. De la misma forma el poder comprender a los demás y lo que sienten nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones sociales.

Así pues, conoceremos por qué son importantes las emociones. Mora (2008) relata los siete pilares básicos de las emociones que vamos a explicar con ejemplos extraídos de la película *Cómo entrenar a tu dragón* (Arnold, Sanders y DeBlois, 2010):

- a) **Primer pilar:** las emociones son motivadoras (Mora, 2008). Nos ayudan a conseguir aquello que es beneficioso para nosotros y, por otro lado, evitan aquello que es dañino. Por ejemplo: en la película *Cómo entrenar a tu dragón*, Hipo, el joven vikingo, busca la manera de encajar en el pueblo y su tradición de matar dragones. Pero el protagonista no tiene la misma fuerza ni destreza que los otros habitantes, por eso nadie lo toma en serio, se encuentra perdido y desplazado. Estas emociones son las que le mueven a encontrar la manera de matar a un dragón y poder ser reconocido por todos. Por eso se propone cazar al dragón más peligroso que nunca nadie ha conseguido atrapar. Hipo se motiva con la emoción de poder ser reconocido.
- b) **Segundo pilar:** las emociones hacen que las respuestas del organismo sean polivalentes y flexibles (Mora, 2008). Cuando ocurre un acontecimiento, reaccionamos de la manera más adecuada posible, eligiendo la mejor respuesta acorde con las emociones. En el contexto de la película, Hipo es capaz de escoger la respuesta correcta, teniendo en cuenta sus posibilidades, frente a un acontecimiento. Podría aceptar sus habilidades e intentar buscar otro oficio o intentar fortalecer su aspecto para poder cazar dragones; en cambio, el vikingo elige atrapar al dragón por su propia cuenta. El hecho de que esté motivado por atrapar al dragón hace que busque la manera de hacerlo acorde con sus capacidades.
- c) **Tercer pilar:** las emociones alertan al individuo (Mora, 2008). Continuando con el ejemplo, con la emoción y motivación por conseguir su propósito, Hipo se

mantiene alerta, intentado atrapar al dragón y actúa en consecuencia al logro obtenido.

- d) **Cuarto pilar:** las emociones mantienen la curiosidad (Mora, 2008). Nos crean interés por aquello que desconocemos. En el caso de Hipo, una vez ha logrado atrapar al dragón, es incapaz de matarlo, siente curiosidad por conocer esta especie y sus características.
- e) **Quinto pilar:** las emociones sirven como lenguaje (Mora, 2008). Gracias a las emociones podemos comunicarnos con otros individuos y formar lazos emocionales (familiares o de amistad) que nos ayudan a vivir. Volviendo a la película, Hipo establece una relación con el dragón y encuentra la manera de comunicarse con él y de entenderse mutuamente. Se crea un lazo de amistad entre ambos.
- f) **Sexto pilar:** las emociones sirven para almacenar memorias (Mora, 2008). Recordamos fácilmente todos aquellos momentos que hemos vivido envueltos en emociones. Prácticamente al final de la película, los vikingos capturan al dragón con la intención de matarlo. En ese instante Hipo se da cuenta que él no estaba hecho para matar dragones como todos los demás. Hipo recuerda por qué tomó la decisión de no matarlo: “no quise matarlo porque parecía tan asustado como yo, lo miré y me vi a mí mismo”. La emoción de ese instante se queda grabada en la mente y le recuerda por qué se hicieron amigos.
- g) **Séptimo pilar:** las emociones son importantes en el proceso de razonamiento (Mora, 2008). Las emociones son imprescindibles para la toma de decisiones, son, realmente, los pilares básicos de todos y cada uno de nuestros actos. Para finalizar con el ejemplo, durante toda la película se observa como las decisiones que toma Hipo se rigen por sus emociones.

Una vez argumentado por qué son importante las emociones, vamos a ver cómo podemos definir el concepto.

1.1. Definición

Las emociones nos empujan a vivir, a estar en constante interacción con nosotros y con el mundo (Mora, 2012). Todo lo que nos envuelve nos provoca una emoción o sentimiento, nos ayuda a conocernos y aprender de aquello que vivimos. De la misma manera que todo aquello que experimentemos nos influirá a la hora de conocer a los demás e intentar entender sus emociones y sentimientos.

Bisquerra (2016) aporta una definición más técnica de emoción: “es una respuesta compleja del organismo caracterizada por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Tiene un componente neurofisiológico, uno comportamental y otro cognitivo que interactúan produciendo la experiencia y la expresión emocional” (p.208).

Las emociones se activan mediante un acontecimiento que puede ser real o imaginario, puede ocurrir en el presente, pasado o futuro, puede ser externo o interno; consciente o inconsciente (Bisquerra, 2016).

Podemos tener distintas reacciones a los acontecimientos: si nos produce bienestar experimentaremos emociones positivas, pero si sucede lo opuesto, sentiremos emociones negativas. Conviene destacar, tal y como señala Bisquerra (2016) que necesitamos todas las emociones para poder adaptarnos al contexto.

Es muy habitual escuchar o bien pensar que debemos evitar las emociones negativas. Pero tenemos que hacer todo lo contrario, aceptar las emociones negativas, aprender a controlarlas, regularlas y gestionarlas nos ayudará a adaptarnos al medio. Es imposible vivir solamente con emociones positivas, necesitamos emociones negativas para saber convivir en sociedad.

Rafael Bisquerra (2016) explica que, cuando ocurre un acontecimiento, se activa una respuesta emocional. Se distinguen tres componentes: el psicofisiológico son las respuestas físicas del organismo, el comportamental se expresa en el lenguaje no verbal de la cara, y el cognitivo nos permite tomar conciencia de la emoción experimentada y ponerle nombre.

Así pues, el tipo de emoción va a depender de la evaluación que realicemos de la información recibida del ambiente, que estará condicionada por nuestras creencias, conocimientos previos, etc. La importancia que le debemos a dicha información se reflejará en la intensidad de la emoción (Bisquerra, 2000).

A continuación vamos a observar como podemos clasificar las emociones.

1.2. Clasificación

En la bibliografía de referencia, se encuentran diversas clasificaciones, aunque la mayoría de autores coinciden en que hay emociones básicas, discrepan en identificar cuáles son (Bisquerra, 2016).

Bisquerra (2016) apunta que podemos agrupar las emociones en familias. En cada una se encuentra un grupo de emociones con características similares. Así, distingue entre emociones negativas, emociones positivas y familias especiales (Bisquerra, 2015).

- **Emociones negativas:** miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad.
- **Emociones positivas:** alegría, amor y felicidad.
- **Familias especiales:** sorpresa, emociones sociales (vergüenza, culpabilidad, timidez, rubor, etc.) y emociones estéticas (las que se experimentan ante la belleza).

Lazarus (2000) hace una distinción parecida:

- **Emociones negativas:** miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, envidia, celos, asco, etc. Surgen cuando una situación nos separa de nuestros objetivos primordiales.
- **Emociones positivas:** alegría, orgullo, alivio, etc. Surgen cuando una situación nos acerca a nuestros objetivos primordiales.
- **Ambiguas:** sorpresa, esperanza, compasión, etc. Pueden ser positivas o negativas, según las circunstancias.

De otro modo, Goleman (1996) clasifica las emociones en dimensiones, señalando como emociones primarias la tristeza, la alegría, la ira, el amor, el miedo o la vergüenza, y el resto emociones variantes o mezclas de las anteriores.

En este trabajo vamos a centrarnos en la clasificación de las emociones básicas de Paul Ekman. Este autor propuso la existencia de determinadas emociones universales que resultan imprescindibles para lograr la adaptación al entorno (Bisquerra, 2016). Vamos a abordar las seis emociones básicas utilizando los personajes de la película *Del revés* (Rivera, Docter y Del Carmen, 2015), donde las emociones son las protagonistas y residen en la mente de una niña de 11 años, Riley.

- La **sorpresa** no produce agrado ni desagrado, se considera una emoción neutra (Vizoso, 2016). Esta emoción es la más corta de las seis, por este motivo es difícil plasmarla en un film. En este caso, durante la película aprendemos como surgen otras emociones mezclando las básicas. Así pues, *Sorpresa* resulta de la mezcla de *Alegría* y *Miedo* (Menéndez, 2015).
- La **alegría** proporciona entusiasmo, optimismo y sensación de poder afrontar cualquier situación, es la emoción positiva por excelencia. Tiene el poder de producir placer y capacidad para contrarrestar los sentimientos y pensamientos negativos, produciendo una sensación de bienestar y tranquilidad (Vizoso, 2016). En la película nos encontramos que *Alegría* es considerada la protagonista principal y la que narra la historia. Es de color amarillo y su cuerpo forma una estrella e incluso parece que

irradie una luz fluorescente. Observamos como Alegría es optimista y siempre intenta neutralizar las otras emociones aunque sabe que son igualmente necesarias para adaptarse al medio. Siempre tiene palabras bonitas y se ocupa de que Riley sea una niña feliz.

- La **tristeza** puede desencadenar el llanto junto a sentimientos de angustia y depresión. Se asocia a la sensación de pesadumbre y nostalgia. Despierta en los demás la empatía e interés para que puedan ayudar a quien la padece (Vizoso, 2016). En *Del revés* Tristeza se muestra siempre en un estado depresivo. Tristeza es azul y su forma parece una gota de agua. Aparece cuando la niña recuerda con nostalgia su ciudad natal, cuando su equipo de hockey pierde, etc.
- El **miedo** se desata a partir de la percepción del peligro, ante la anticipación del dolor o de situaciones que causan incertidumbre (Vizoso, 2016). Miedo aparece en la película en situaciones peligrosas cuando Riley está a punto de tropezar, cuando tiene pesadillas o cuando intenta fugarse. Miedo se ocupa de mantener a la niña a salvo. Es de color lila y parece una terminación nerviosa.
- El **asco** puede aparecer ante determinadas personas o situaciones que no son gratas, pero normalmente está causada por estímulos que producen repugnancia como olores o sabores desagradables (Vizoso, 2016). En la película observamos como Asco interviene cuando hay algún alimento que le provoca repulsión o huele mal. Está representada de color verde y tiene forma de brócoli.
- La **ira** puede desencadenar irritabilidad, indignación y violencia, tanto física como verbal. Se origina al percibir una injusticia, desprecio, engaño o ataque (Vizoso, 2016). Cuando Ira interviene lo hace impulsivamente y ocurre cuando Riley planea escaparse o cuando sus padres la interrogan. Ira aparece de color rojo y en forma de ladrillo.

En definitiva, para poder adaptarnos al medio en las diferentes situaciones de la vida cotidiana, vamos a experimentar distintas emociones. Todas y cada una de ellas desempeñan un papel imprescindible para poder lograrlo. Por esta razón las personas deben conocer y entender las características y funciones de estas emociones (Vizoso, 2016). Como se muestra en *Del revés*, las emociones acaban combinándose unas con otras. Descubren que para poder actuar frente a acontecimientos novedosos hay que usar más de una emoción.

Una vez conocida la definición de emoción, su clasificación y descripción de las seis emociones básicas; vamos a centrarnos en las emociones que se pueden experimentar en el último ciclo de Educación Primaria.

1.3. Las emociones en el último ciclo de Educación Primaria

Los niños aprenden a expresar las emociones de los adultos a partir de la imitación, especialmente de las personas que tenemos a nuestro alrededor: padres, compañeros y maestros (Renom, 2012).

Es primordial el desarrollo de la inteligencia emocional. Nos ayuda a comprender a los demás y a conocernos mejor como personas (López, 2012). El aprendizaje que podemos adquirir con la inteligencia emocional nos proporcionará crecimiento a nivel personal, así como nos ayudará a desarrollar la empatía y poder entender y conocer mejor a los demás.

Poco a poco, en el desarrollo humano, las emociones se van manifestando con intensidad, rapidez y mayor duración. Se van diferenciando entre sí hasta llegar a transformarse en sentimientos (Bisquerra, 2000). Durante el día sentimos distintas emociones que nos ayudan a vivir. Nuestra actitud y comportamiento se rige por las emociones y sentimientos que vivimos. Así pues, los acontecimientos que podemos experimentar nos van a afectar de diferente manera, dependiendo de lo que hayamos vivido previamente.

En la etapa de la educación primaria, entre los 6 y los 12 años, se va desarrollando la capacidad de comprensión de las emociones propias y las de los demás (Renom, 2012).

Concretamente durante el ciclo superior de la primaria, entre los 10 y 12 años, se producen muchos cambios, sobretodo a nivel social. Los niños de esta edad empiezan a comprender realmente el valor de la amistad, elegimos con quién queremos compartir ciertos momentos de nuestras vidas y las relaciones con los adultos se diferencian a las que teníamos anteriormente.

Para poder desarrollar las relaciones sociales, es básica la comprensión de las emociones ajenas. De esta manera, si los alumnos reconocen los sentimientos de los demás, van a desarrollar la empatía, favoreciendo la convivencia y la relación social (Renom, 2012).

Las personas adquirimos y asimilamos estrategias para resolver conflictos con educación emocional. Este aprendizaje se debe llevar a cabo con la intervención de la familia, la escuela y el entorno; favoreciendo así el desarrollo del individuo (Renom,

2012). Como hemos señalado, todas los distintos ámbitos que envuelven a los seres humanos, van a influir en nuestras emociones y sentimientos. Así pues, aprender a regular y controlar estas emociones va a ser esencial para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Por lo que atañe a la escuela según López (2012), la metodología más eficaz para la educación de las emociones es la basada en los conocimientos de los alumnos, sus intereses, vivencias directas y necesidades personales y sociales. De esta manera, los recursos didácticos van a ser muy necesarios para ayudarlos a originar una conciencia emocional, ofreciéndoles la posibilidad de experimentar emociones.

Por lo tanto, la educación emocional es necesaria en las escuelas, así como su continuidad. Se debería de disponer de múltiples oportunidades para poder poner en práctica aquellos conocimientos adquiridos sobre las emociones (López, 2012).

Como ya se ha argumentado, para trabajar las emociones la escuela es el escenario ideal para el desarrollo emocional de los alumnos. Una de las razones, tal y como afirma Palou (2004), es el grupo de compañeros, ya que actúan como espejo dónde se reflejan sus propias emociones y sentimientos, pero por otro lado, “es una olla provocadora de emociones importantes en los niños, ya que experimentan los primeros rechazos, aceptaciones, ridículos, angustias, alegrías y tristezas” (p.58).

Cabello (2007) añade que las aulas aportan un medio en el que se crearan relaciones muy diversas: de liderazgo, de sumisión, igualitarias, etc. Los alumnos van a ser educados por un maestro, que fácilmente se convertirá en “punto de referencia afectivo y de seguridad dentro del contexto educativo” (Palou, 2004, p.55). El maestro que va a llevar a cabo la tarea de la educación, deberá ser un docente emocionalmente preparado para ello. Según Buitrón y Navarrete (2008) este maestro, “es el encargado de formar y educar al alumno en competencias como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol y la capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada a los demás” (p.5).

1.4. Educación emocional

Según Bisquerra (2011), el objetivo primordial de la educación es fomentar el bienestar social y personal. El bienestar emocional consiste en ser feliz, experimentando emociones positivas. Para ello es necesario aprender a regular adecuadamente las emociones negativas.

Cuando hablamos de emociones en el ámbito escolar nos encontramos distintos conceptos que debemos aclarar para poder centrarnos en la educación emocional que es la base de este trabajo.

En primer lugar encontramos la inteligencia emocional (IE) que Bisquerra (2016) define como: “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones“ (p.55).

Según Salovey y Mayer (1990) y la revisión posterior de Mayer y Salovey (1997), la IE consiste en la habilidad para manejar las emociones y los sentimientos, diferenciarlos y utilizar los conocimientos adquiridos para pensar y actuar. Su modelo se estructura en cuatro bloques: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional.

Por otro lado, Goleman (1996) define la IE como la capacidad para reconocer y guiar nuestros sentimientos, motivarnos y dirigir nuestras relaciones. Bar-On (1997) aporta otra definición de IE, como el conjunto de competencias, habilidades y destrezas no cognitivas que proporcionan éxito frente a las demandas y presiones del ambiente.

Como hemos observado, se encuentran ciertas divergencias en cuanto al concepto de IE, pero Bisquerra (2016) menciona que hay un acuerdo general en que hay unas *competencias emocionales* que deberían ser enseñadas a todas las personas. En relación a las *competencias emocionales* encontramos el término **educación emocional**. Tal y como define Bisquerra (2016):

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (p.17)

De esta manera comprendemos que el primer destinatario de la educación emocional van a ser los maestros. En primer lugar, porque necesitan estas competencias emocionales para su profesión, ya que las emociones se viven a flor de piel en la relación educativa. Y, en segundo lugar, para contribuir en el desarrollo de las competencias emocionales de sus alumnos. Solamente un profesorado bien formado podrá educar las emociones de forma efectiva (Bisquerra, 2016).

A continuación se citan los objetivos de la educación emocional, aunque sepamos que el principal es el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2016):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones;
- Identificar las emociones de los demás;
- Denominar las emociones correctamente;
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones;
- Aumentar la tolerancia a la frustración;
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas;
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas;
- Desarrollar la habilidad de automotivarse;
- Adoptar una actitud positiva ante la vida;
- Desarrollar competencias para la resiliencia;
- Aprender a fluir.

Y por último, tal y como hemos observado en este apartado, las competencias emocionales juegan un papel importante en la educación. De esta forma, lo analizaremos en el siguiente apartado.

1.5. Competencias emocionales

Entendemos las *competencias emocionales* como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2000, 2009, 2016; Bisquerra y Pérez, 2007).

Para Bisquerra y Pérez (2007), las principales características de las competencias emocionales son:

- pueden aplicarse de forma individual o grupal;
- implican la integración de unos conocimientos, unas habilidades y unas actitudes y conductas;
- incluyen las capacidades informales y formales;
- desarrolladas a lo largo de la vida;
- pueden mejorarse;
- constituyen un potencial de actuación vinculado a la capacidad de ponerse en acción;
- dependen de los contextos.

Así como hay diversos modelos de inteligencia emocional, también podemos abordar diversos modelos de competencias emocionales. En este trabajo vamos a basarnos en el modelo pentagonal de competencias emocionales del GROOP (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*), de la Universidad de Barcelona. En este modelo, las competencias emocionales se estructuran en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar (Bisquerra, 2016).

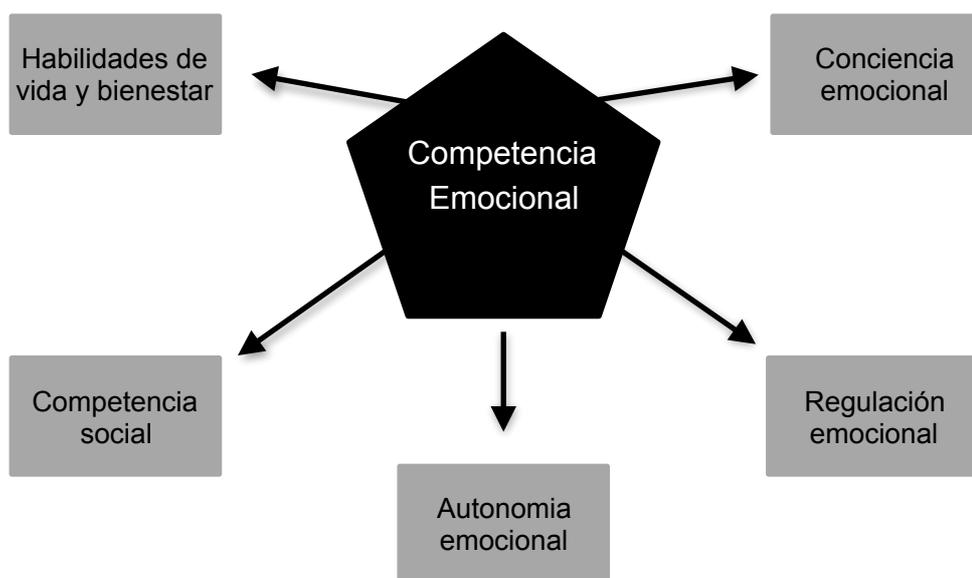


Figura 1. Modelo pentagonal de competencia emocional. Fuente: Bisquerra (2016), p.58.

A continuación definiremos cada bloque:

La **conciencia emocional** consiste en conocer las propias emociones y las de los demás. Se consigue a través de la observación del comportamiento personal y de las personas que nos rodean. Supone saber diferenciar entre pensamientos, acciones y emociones; comprender sus causas y consecuencias; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto verbal como no verbal. Ello supone saber distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje, tanto en comunicación verbal como no verbal (Bisquerra, 2016).

La **regulación emocional** es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y

comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas y tolerancia a la frustración (Bisquerra, 2016).

La **autonomía emocional** se entiende como un concepto extenso que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, la autoestima, actitud positiva ante la vida, automotivación, responsabilidad, pensamiento crítico, capacidad para analizar las normas sociales, autoeficacia emocional, resiliencia y la capacidad para buscar ayuda y recursos. Es un paso más en la regulación emocional (Bisquerra, 2016).

Las **competencias sociales** se refieren a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Implica dominar habilidades sociales básicas, respeto por los demás, capacidad para la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, actitudes prosociales y cooperación, trabajo en equipo, asertividad, prevención y gestión de conflictos, capacidad para gestionar situaciones emocionales, liderazgo emocional y clima emocional (Bisquerra, 2016).

Las **habilidades de vida para el bienestar** son la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar (Bisquerra, 2016).

En el siguiente apartado conoceremos alguna experiencias donde la educación emocional se ha trasladado al aula.

1.6. Experiencias de Educación Emocional en el aula

Pérez-González (2012) destaca algunos ejemplos de investigaciones realizadas en distintos lugares del mundo acerca del tema que nos ocupa. Tratan sobre evidencias relevantes a favor de la eficacia de los programas de educación emocional.

Havighuest *et al.* (2004) evaluó un programa enfocado a las familia que consistió en sesiones prácticas donde los padres realizaron grupos de discusión, tormentas de ideas, ejercicios en pequeño grupo, analizaban ejemplos en video, demostraciones y *role-plays* donde había representados los papeles de padre/madre y niño/a y se contrastaban diferentes estilos parentales a la hora de responder a las necesidades y expresiones emocionales de sus hijos. Los padres, en casa, debían observar las

emociones de sus hijos y registrarlas a través de un “diario emocional”, dedicaban un tiempo específico para hablar sobre las emociones con sus hijos, donde trataban temas y preocupaciones de su vida diaria (Pérez-González, 2012).

Los resultados del programa mostraron que los padres informaron de cambios hacia estilos parentales más alentadores de la expresión emocional de los hijos, y los niños mostraron menos emocionalidad negativa y tuvieron reducciones significativas de comportamiento difícil, especialmente aquellos que tenían problemas de comportamiento (Pérez-González, 2012).

En cuanto a este estudio, podemos destacar que no solo se benefician los niños/as de la educación emocional, sino también sus padres. Las sesiones prácticas que fueron enfocadas a los padres, muestran actividades muy útiles para mostrarles las diferencias que hay en los estilos parentales. Cada niño y cada adulto tiene distintas expresiones emocionales, por ello es muy necesario mostrarles diferentes variables para que comprendan que no hay una regla o forma única de hacer las cosas, por lo que comporta a las emociones. Y como comprobamos en los resultados, son muy satisfactorios; tanto padres como hijos habrán hecho cambios en cuanto a su comportamiento y sus expresiones emocionales.

En el estudio de Brackett *et al.* (2012), se evalúa un programa de educación emocional aplicado en clases de quinto y sexto de educación primaria. Este programa tiene dos aspectos que lo diferencian de la mayoría de programas, promovidos por la asociación CASEL¹: a) está basado en un modelo teórico de inteligencia emocional; y b) se trata de un programa integrado en el currículo ordinario de las escuelas. Los resultados de indican que los alumnos que recibieron el programa mostraron menos problemas de comportamiento y escolares, y mayores niveles de adaptación socio escolar que quienes no lo recibieron (Pérez-González, 2012).

Este estudio aplica la educación emocional al currículo de las escuelas y como se comprueba, los resultados son muy positivos. Nos muestra como es beneficiario para los alumnos poder integrar las emociones en su vida escolar y les favorece a la hora de adaptarse. Gracias a este estudio podemos ver cómo de importante es tener un programa de educación emocional en las escuelas.

¹ Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, tiene el objetivo de establecer un aprendizaje social y emocional de alta calidad, basado en la evidencia como una parte esencial de la educación infantil hasta la secundaria. Su página web es: <https://casel.org>

En China, cabe destacar el estudio de Kam *et al.* (2011), donde evaluaron una adaptación al contexto escolar chino del programa norteamericano PATHS (programa basado en el aprendizaje social y emocional que ayuda a los niños a resolver conflictos, manejar emociones, empatizar y tomar decisiones). Los autores encontraron que tras el programa, los alumnos habían mejorado sus niveles de comprensión y de expresión emocionales, e incrementaron sus comportamientos prosociales (Pérez-González, 2012).

Por último, en ese estudio también comprobamos que los resultados son beneficiosos para los alumnos y mejoran a distintos niveles. Es importante trabajar la resolución de conflictos y la toma de decisiones en la escuela; esto ayuda a los alumnos a manejar sus emociones y poder empatizar con sus compañeros.

En resumen, observando estos tres estudios vemos que la educación emocional es importante y aún más en etapa de crecimiento y desarrollo, como es la etapa escolar. Sería ideal poder integrar programas en los que se trabajen las emociones en el aula, de esta manera los alumnos aprenderían a comprender y expresar sus emociones y mejorarían sus comportamientos y sus actitudes.

2. Cine y educación

González (2009) apunta que “el cine ayuda a construir conocimiento, parte de los deseos y aficiones de los alumnos, genera curiosidad y deseo de aprender, y es una herramienta perfecta para relacionar, problematizar, complejizar y para conseguir un aprendizaje significativo” (p.13).

A su vez, Gutiérrez, Pereira y Valero (2006) definen el cine como “instrumento pedagógico que se adentra, reproduce e investiga la vida humana, sus conflictos, pasiones y emociones. Nos conecta con ese mundo irreal desde el cual vivimos y sentimos, reconociéndonos, identificándonos, transformándonos y adaptándonos a través de la risa, la tristeza, el amor, el gozo...” (p.239). Según estos autores, el cine evoca unos pensamientos, sentimientos y actitudes que podrá transferir al aprendizaje de experiencias en una situación concreta.

Desde el punto de vista de Gutiérrez, Pereira y Valero (2006):

El cine se convierte en una vía de proyección, ya que una vez vista la película el receptor vivencia los contenidos emocionales a través de los actores y/o transfiere sus sentimientos y conflictos hacia dichos personajes. Por este motivo se establece una relación causa-efecto (dimensión racional) y en estructuras de asociación y transferencia (dimensión emocional) del uso de los medios audiovisuales. (p.241)

Al mismo tiempo, Cutillas (2018) señala que el cine consigue atrapar al espectador en un mundo real o de fantasía. El poder de empatía que consiguen las películas llevan a que el espectador pueda vivir multitud de experiencias de primera mano, a través de estos personajes. Así pues, el cine ayuda al crecimiento de ideas divergentes.

A lo largo de los años hemos visto como el cine ha dejado de ser un mero entretenimiento para las personas. Nos ofrece muchas posibilidades, nos muestra diferentes realidades, diferentes estilos de vida, modelos sociales; nos transmite valores y emociones. Es por esta razón que dentro de la educación se está haciendo un hueco como elemento de transmisión de conocimientos (Cabero, 2003).

A través del cine adquirimos el aprendizaje a partir de la comunicación que se produce a *tres niveles*. El *primer nivel* es el de los sistemas perceptivos, vista y oído, de forma que accedemos a la información de manera inmediata. El *segundo nivel* está formado por los lenguajes asociados a estos sistemas perceptivos: imagen, ruidos, señales,

sonido fonético y musical. Producen una amplia gama de referentes culturales. Y el *tercer nivel* es el que actúa de forma subconsciente. La disposición de los encuadres y utilización de la luz, los movimientos de cámara, la elección del espacio escénico, la música y el movimiento de los actores, entre otros, son elementos que el espectador no percibe conscientemente, pero son los que logran que las películas nos transmitan emociones (Pereira y Urpí, 2005).

Por medio del cine se pueden conseguir habilidades de inteligencia emocional, que son claves para la formación íntegra de la persona. Habilidades que ayudarán a formar una idea de sí mismo y de los demás, preparándonos para vivir en sociedad y afrontar con éxito los retos que la vida adulta presenta (Guerra, 2013).

De esta manera, tal y como apunta Vizoso (2016) el cine puede considerarse como un instrumento que ayuda a la reflexión y el aprendizaje sobre infinitas temáticas. Así pues, en las películas se muestran situaciones habituales en las que se destaca el manejo de las relaciones sociales y la relevancia del conocimiento de las emociones.

Mismamente, el cine puede usarse como recurso didáctico. De forma que los alumnos, mediante las películas aprendan y lleguen a emocionarse. Así como señala Vega (2002), el cine, a parte de ser un recurso didáctico, es lúdico y motivador, genera actitudes positivas y una implicación activa hacia el aprendizaje.

Muñoz (2017) apunta que el cine es un medio muy eficaz a la hora de influir en los valores de sus espectadores, y en la creación de modelos de referencia, además de que nos acerca a la realidad, con sus verdades y falsedades. El poder identificarse con diferentes personajes y encontrar estrategias para resolver sus conflictos aportan un gran valor interno, ya que facilitan el acceso a situaciones en las que el niño puede proyectarse y verse a sí mismo desde fuera. Esto le ayudará a poder entenderse y poner distancia a los conflictos o emociones propias teniendo un mayor control sobre las mismas (Reyes, 2018).

Precisamente, los medios de comunicación audiovisual como el cine o la televisión, son considerados educadores informales, ya que están educando, de forma indirecta, a cada uno de sus espectadores, además de formarlos en valores (Cabero, 2003).

Vincent (2015) aporta un comentario sobre la importancia del cine en las escuelas:

Por su poder de comunicación y información, y por ser un importante agente de conocimiento social y transmisor de valores, el cine puede entenderse como una

herramienta válida para trabajar también en la escuela. Y esta poderosa herramienta de apoyo, bien utilizada, nos ofrece grandes posibilidades y suficiente contenido para abordar una educación en valores. En los últimos años, estamos presenciando importantes manifestaciones audiovisuales; los niños nacen rodeados de tecnología, son considerados nativos digitales. Por tanto, esto no se puede ignorar en el ámbito educativo, ya que se está convirtiendo en la principal manera que tienen los niños de descubrir el mundo. (p.117)

Debemos concebir el cine como un apoyo pedagógico permanente en los procesos de aprendizaje del alumnado, no sólo como un medio de comunicación más. Como ya se ha defendido anteriormente, el cine promueve el desarrollo de habilidades sociales, además de incitar a la reflexión, el análisis y al juicio crítico, a crear y transmitir actitudes y valores sociales y culturales (Platas, 1994).

Servirse del cine para abordar de una forma viva la educación en valores; y, sobre todo, de aprovechar el cine, por su conexión con la emoción, con el sentimiento, con la belleza, con el arte, para no olvidar que la educación ha de ser integral, que la meta de la educación es la persona total (Pereira, 2005, p. 20)

El cine puede provocar cambios en las conductas de los espectadores más pequeños, para que sean responsables y conscientes de sus actos; que tengan interés por los demás y lo demuestren; que tengan ideales nobles; que sean realistas, resistentes a las desilusiones, flexibles y capaces de adaptarse a las situaciones de la vida; que sean capaces de amar de forma generosa (Prats, 2005).

Pereira y Urpí (2005) señalan que: “el cine enseña a sentir las cualidades de la realidad y contribuye a configurar la sensibilidad, a promover sentimientos e ideas frente a las situaciones de la vida a partir de las emociones y reflexiones que suscita la película” (p. 81). El cine es un medio excelente para la formación ética y de valores, ya que en él se hallan latentes los valores y contravalores del mundo. Es capaz de despertar ideales y aspiraciones que estaban dormidas en nuestro interior y de conseguir llevarlos a la práctica. Es muy importante saber utilizarlo de modo apropiado, para desarrollar el espíritu crítico del alumno y respetando siempre la ética profesional del docente, para no manipular al alumnado (Muñoz, 2017).

González Martel (1996) explica:

No basta únicamente con que el cine esté presente, no basta únicamente con aceptar y demostrar su existencia. Hay que saber utilizarlo, hay que adecuarlo convenientemente al proceso de aprendizaje, de forma que en ningún momento dé la impresión de ser un simple añadido, un remiendo o un parche alternativo, sino una parte esencial, una parte irrenunciable y vitalmente necesaria del proceso de enseñanza y aprendizaje. (p. 113)

En la misma línea, Cutillas (2018) señala que se debe dar un protagonismo absoluto al cine en las programaciones escolares, ser un lugar más allá del mero entretenimiento, reclamándolo como instrumento de aprendizaje conductual y emocional, como generador de ideas creativas y facilitador del pensamiento crítico. El cine tiene que ser considerado como herramienta pedagógica, portadora de numerosas ventajas y coayudante del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como maestros podemos utilizar el poder innegable del cine a nuestro favor, como instrumento de aprendizaje, como generador de conocimiento, modelador de conductas, generador de empatía y evocador de emociones (Cutillas, 2018).

De acuerdo con Pereira (2005), para los niños el cine es también un instrumento que va más allá del mero entretenimiento, convirtiéndose en cómplice de vivencias mágicas, de experiencias fascinantes y de sueños imposibles.

Contemplando los apuntes de los autores citados en este apartado, podemos afirmar que el cine es importante para la sociedad y, sobretodo, es un elemento más en nuestra educación. Es por ello que como maestros debemos incluirlo en el currículum y hacer que los alumnos aprendan, no solo a disfrutar de él, sino también a saber verlo, modulando así su pensamiento crítico. El cine es una gran fuente de emociones y sentimientos de todo tipo. Al identificarnos con un personaje estamos experimentando sus emociones como si fueran nuestras, el poder de la empatía. Y, además de tener un poder imaginativo muy elevado, también es capaz de hacernos comprender la realidad.

3. Emociones en el cine

Como hemos contemplado en los apartados anteriores, el cine y las emociones van de la mano. Por este motivo vamos a conocer su importancia en este apartado, así como, por un lado, el papel que juegan las emociones en la acción tutorial y por otro lado las bandas sonoras en el cine.

De esta manera, Jarné (2007) afirma que:

Las emociones, los sentimientos que emanan de la pantalla son los que delimitan su capacidad para formar, para enriquecer y potenciar los aprendizajes; son las que nos hacen cambiar y reflexionar sobre las realidades que nos rodean. El cine es emoción, y las emociones dan lugar a cambios y aprendizajes. El poder emocional del cine es tan grande, la capacidad de impacto de las imágenes tan potente, que resulta muy difícil negar su capacidad de influencia. (p.32)

Por otro lado, Gutierrez (2006) señala que:

Las emociones se expresan mediante movimientos corporales, gestos, mímica, sonidos... dando lugar a una gran elaboración artística de lo emocional desde la música, la literatura, las artes plásticas, el teatro y el cine. Se identifican como los lenguajes de las emociones y sentimientos que conllevan una base sociocultural y que, por lo tanto, pueden ser enseñados y aprendidos. (p.240)

Paredes (2010) informa que hay importantes estudios donde han demostrado ampliamente que el cine es un excelente medio para educar y transmitir emociones, ya que a través de él se representan valores y contravalores de la sociedad. Al mismo tiempo, ayudan a desvelar sentimientos internos.

El cine es capaz de producirnos emociones que quizá, aún, no hemos experimentado por nosotros mismos, pero verlo reflejado en los personajes con los que nos podemos sentir identificados hace que la emoción sea real. Nos ayuda a entender las emociones que hemos tenido en el pasado, que tenemos en el presente y que puede que experimentemos en el futuro.

El cine ayuda a entender qué factores provocan la aparición de las emociones, cómo se expresan y de qué manera podemos afrontarlas. Tal como se ha argumentado en los apartados anteriores, se considera que las películas de cine representan un recurso útil

para la educación emocional, porque el cine posee la capacidad de ampliar las experiencias del espectador y de influir en sus emociones (Conde y de Iturrate, 2003).

El cine conecta con las emociones de las personas, genera motivación y facilita el compromiso con el cambio (Gutierrez, 2006). Gracias a las emociones podemos llegar a cambiar nuestra forma de ver el mundo, de interpretar las cosas y de entender a los demás.

Fernández Mejías (2012) afirma que el cine presenta estímulos parecidos a la vida real, incorporan movimiento y acción; por eso es uno de los instrumentos de inducción de emociones más válido. Incorporando la música y los diálogos, el cine induce emociones discretas que pueden ser corroboradas de manera fisiológica.

Así pues, tal y como apunta Gutierrez (2006), “la finalidad del binomio <<cine y emociones>> no es otra que la de garantizar un proceso de educación integral caracterizado por un adecuado grado de homeostasis entre las dimensiones personales y sociales de los individuos, es decir, el sentido de globosidad del ser humano” (pp. 240-241).

3.1. Acción tutorial con emociones

A lo largo del siglo XX, la educación escolar se ha centrado mayoritariamente en el desarrollo cognitivo. El desarrollo emocional ha estado prácticamente ausente. Consideramos que la educación incluye dos aspectos: instrucción en las áreas académicas ordinarias y orientación. La orientación se preocupa por analizar las necesidades que no están atendidas en otras áreas, una de ellas es el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2012b).

El objetivo de la orientación es el desarrollo integral de la persona; que incluye el desarrollo emocional. Se puede considerar que la dimensión emocional es un tema transversal dentro de la orientación (Bisquerra, 2012b).

En las entrevistas tutoriales y de orientación con el alumnado y con las familias, muchas veces se da más importancia a la gestión de emociones que los contenidos cognitivos (Bisquerra, 2012b).

Bisquerra (2012b) afirma que la acción tutorial es la orientación que hacen los tutores y profesorado en general. Es un conjunto de propuestas que van más allá de la

instrucción en las materias académicas ordinarias. La finalidad es contribuir al desarrollo de la personalidad, educar para la vida.

La acción tutorial se lleva a cabo con la organización del PAT (Plan de Acción Tutorial). Bisquerra (2012b) lo define como: “un instrumento que tiene la finalidad de favorecer la puesta en práctica de la orientación y la tutoría en los diversos niveles educativos” (p. 12). La elaboración del PAT se considera la culminación de un proceso, en el que se contempla un análisis de las necesidades del alumnado, la formulación de unos objetivos, la propuesta de unas actividades, etc (Bisquerra, 2012b).

La finalidad de la acción tutorial es el desarrollo de la personalidad integral del alumnado. Son aspectos importantes de la tutoría: la integración del alumnado en el grupo clase, atender a sus necesidades personales, prevenir y gestionar conflictos, favorecer el aprendizaje autónomo, contribuir a la orientación profesional, atender a la diversidad del alumnado, favorecer su desarrollo social, emocional, moral, etc (Bisquerra, 2012b).

Los objetivos del Plan de Acción tutorial son (Bisquerra, 2012b):

- conseguir que el alumnado esté informado sobre el funcionamiento del centro;
- que el tutor conozca las aptitudes e intereses de sus alumnos;
- promover la integración del alumnado y conseguir implicarlos en la participación de las actividades del centro;
- informar a los alumnos de los acuerdos en las sesiones de evaluación;
- orientar al alumnado en los aspectos personal y profesional;
- coordinar la comunicación entre tutores, padres y profesores;
- programar las actividades a desarrollar en las clases de tutoría semanales con el grupo-clase;
- fomentar las relaciones interpersonales;
- fomentar en el alumnado el desarrollo en todos sus aspectos (social, emocional, personal, profesional, etc.).

Con estos objetivos, en este trabajo nos centramos en el desarrollo emocional de los alumnos y la puesta en práctica con el Plan de Acción Tutorial.

Como hemos observado a lo largo del trabajo, vivimos con emociones y estamos rodeados de ellas; pero no trabajamos para regularlas o aprender a controlarlas. En la etapa escolar los niños adquieren muchos conocimientos teóricos y prácticos sobre

contenidos, pero pocos sobre emociones. No aprenden a expresar, conocer y entender lo que sienten.

Creando un Plan de Acción Tutorial sobre las emociones ayudará a los alumnos a conocerse mejor, conocer las emociones de los demás, empatizar y no juzgar aquello que no sienten o no entienden. La creación de un PAT la encontraremos en la parte práctica de este trabajo.

3.2. Cine y bandas sonoras

Bisquerra (2011) relata:

Una forma efectiva de motivar es a partir de la emoción. Y una forma efectiva para generar emociones es la música. De donde se deriva que la música tiene un gran potencial para la motivación. Escuchamos música porque tiene la capacidad de generar emociones que ayudan al bienestar de las personas. (p. 187)

Vivimos rodeados de música que muchas veces nos pasa desapercibida, como en el caso del cine. La música en el cine es esencial, las bandas sonoras intensifican la emoción de aquello que sienten los personajes. Y, sin darnos cuenta, como espectadores la música nos acompaña a comprender aquello que no hemos vivido o por lo contrario, nos arroja recordándonos lo que sentimos en una situación parecida a la que vemos reflejada en la película.

La música en el cine es la que más sabe de la historia en un momento determinado, así se lo va diciendo al oído al espectador. Crea el motor afectivo de la historia, siempre va detrás de la imagen, pero actúa como cómplice del espectador anticipándole la tensión creada (Porta, 1998).

Casetty y Di Chio (1991) señalan que la música se utiliza como acompañamiento de las escenas y como recurso para enfatizar las escenas dramáticas, es uno de los códigos sonoros de mayor importancia en el cine actual.

También Morales (2014) apunta que la música en el cine no sólo es un elemento de adorno, es un componente que aporta emoción, información y significación a la narración. Nos permite comprender con profundidad la historia y contribuye a suscitar estados de ánimo que favorecen la comprensión del mundo y de uno mismo.

La mayoría de los espectadores son oyentes pasivos, es decir, oyen pero no escuchan. Pero la música tiene el poder de afectar igualmente los sentimientos del espectador y produce actos reflejos inconscientes en los cuales los sonidos son capaces de emocionarle (Morales, 2014).

Seguramente si contempláramos las películas sin la música ni los efectos sonoros, las emociones o sentimientos que podríamos sentir serían muy distintos a los que realmente experimentamos con música.

No hay nada tan poderoso como la música para imitar y aproximarse a la realidad ya que tiene la capacidad de transmitir sentimientos de cólera, bondad, valor, prudencia y todos los mensajes de la sensibilidad humana (Morales, 2014).

Al visualizar una película somos capaces de experimentar miedo, que nos suden las manos e incluso gritar o, por lo contrario, podemos sentir alegría, ganas de bailar y enloquecer; y todo gracias a la música, que prácticamente sin darnos cuenta, es capaz de movernos incluso más que el propio diálogo del film.

La música rememora no sólo sentimientos sino que descubre otros nuevos gracias a la representación de otras vidas ficticias. El poder contemplar otras existencias supone vivir nuevas experiencias y sumar sentimientos que sino fuera por la ficción, tal vez, nunca hubiéramos vivido (Morales, 2014).

Esta es la magia del cine, poder experimentar y vivir como si fuera en primera persona, las experiencias y aventuras de los personajes que observamos. Ficticias o reales, todas aportan una emoción diferente que, acompañada con música se intensifica y puede generar todo aquello que el personaje siente.

Así pues, la banda sonora describe lo que la película no se atreve a decir con palabras ni con imágenes. Forma parte del film como algo inseparable. Aunque podamos escucharla por separado en un equipo de música, nos recordará las imágenes asociadas a esa música en dicha película (Aragú y Haro, 2011).

Al escuchar una canción propia de la banda sonora de una película, nos puede transportar a distintos momentos que hayamos vivido, pero indudablemente el primero que recordaremos será la escena de aquella película.

La música en el cine es un lenguaje universal que enseña y educa al niño, joven, adulto y a la sociedad en la disciplina de los sentimientos, las emociones, el respeto, la tolerancia y la percepción (Morales, 2014).

Hemos analizado el concepto de emoción, su importancia para la educación y como forma parte del cine contando con la banda sonora; además hemos comprendido que las emociones deben formar parte de la acción tutorial, para así poder ayudar al alumnado a comprenderse a si mismos y a los demás. Por esta razón, a continuación presentamos la parte práctica del trabajo que consiste en un Plan de Acción Tutorial donde se trabaja con emociones a través del cine y contando con su música.

4. Propuesta de Plan de Acción Tutorial

A continuación presentamos una propuesta de Plan de Acción Tutorial (PAT) que podrá llevarse a cabo con alumnos de ciclo superior de primaria (10-12 años). Su duración será anual, cada trimestre constará de seis sesiones y se trabajará con actividades relacionadas con las emociones, el cine y las bandas sonoras. El hecho de ser anual se debe a la importancia de trabajar los temas propuestos de manera transversal, así los alumnos irán adquiriendo conocimientos y evolucionando durante el curso.

Por lo cual, durante el primer trimestre y centrándonos en las emociones, se trabajará con la película *Del revés* en la que sus protagonistas son las mismas emociones. En el segundo trimestre, dándole más importancia a la banda sonora, trabajaremos con *El Gran Showman*. Y finalmente, en el último trimestre analizaremos pequeños abstractos de escenas de diferentes películas, así como distintas bandas sonoras; teniendo siempre en cuenta las emociones.

Seguidamente mostramos una tabla en la que se observa un pequeño esquema de las actividades y los anexos que más adelante encontraremos analizados.

Tabla 1. Esquema de las actividades del PAT.

Actividad	Material
Sesión 1: Hablamos sobre Del revés	Anexo I: listado de cuestiones
Sesión 2: Hablamos sobre Del revés	Anexo II: listado de cuestiones e imagen final
Sesión 3: Conocemos nuestras emociones	Anexo III: ficha: Todo sobre mí
Sesión 4: Empatizamos con los demás	Anexo IV: situaciones
Sesión 5: Mi personalidad	Anexo V: ficha: Mis islas de la personalidad
Sesión 6: Conclusiones	
Sesión 1: Hablamos sobre El Gran Showman	Anexo VI: cuestiones a comentar
Sesión 2: Hablamos sobre El Gran Showman	Anexo VII: cuestiones a comentar
Sesión 3: Come alive	Anexo VIII: letra y traducción de la canción
Sesión 4: This is me	Anexo IX: letra y traducción de la canción
Sesión 5: From now on	Anexo X: letra y traducción de la canción
Sesión 6: Conclusiones	

Actividad	Material
Sesión 1: Analizando emociones	Anexo XI: explicación de las escenas y ficha: Analizando emociones
Sesión 2: Analizando emociones	Anexo XI: explicación de las escenas y ficha: Analizando emociones
Sesión 3: Analizando bandas sonoras	Anexo XII: bandas sonoras
Sesión 4: Analizando bandas sonoras	Anexo XIII: ficha: Música y nuestras emociones
Sesión 5: Creamos nuestra escena	Anexo XIV: pasos a seguir para crear una película
Sesión 6: Creamos nuestra escena	

Fuente: elaboración propia.

De esta manera vamos a pasar a la explicación detallada de las actividades. Para ello vamos a elaborar tres tablas para poder distinguir los trimestres. Estas contienen la información necesaria para poder realizar las actividades en el aula y poder evaluarlas.

En primer lugar empezaremos con *Del revés* y las emociones. Previo a las actividades, se debe visualizar la película al completo, en caso de no poder hacerlo, se proponen unas escenas imprescindibles para realizar las actividades; esto hará que la duración de las sesiones aumente. El visualizado es importante para que los alumnos comprendan, de una manera simple y visual, las emociones. A partir de aquí, se plantean las actividades que consistirán en el conocimiento y expresión de sus propias emociones, usando los personajes del film como apoyo.

A continuación se muestra la tabla explicativa de las actividades que se realizarán durante el primer trimestre.

Tabla 2. Del revés.

Título:	Temporalización:
Del revés	6 sesiones de entre 60 minutos cada una
Objetivos:	Criterios de evaluación:
Los objetivos de aprendizaje que se trabajarán durante este trimestre son:	La evaluación se llevará a cabo a través de una rúbrica que se encuentra al final de la tabla.
<ul style="list-style-type: none"> - Participar activamente en las actividades; - Desarrollar pensamiento crítico; - Ser capaz de conocer y expresar emociones; - Respetar las emociones de los compañeros; - Conocer y/o reconocer su propia personalidad; - Empatizar con los comentarios y emociones de los demás. 	<p>Escenas imprescindibles a visualizar:</p> <p>En caso de no poder ver la película completa, las escenas imprescindibles que se deberían visualizar para llevar a cabo las siguientes actividades son las comprendidas entre los momentos:</p> <p>(00:07:24-00:10:15),(00:13:33-00:15:15), (00:16:00-00:19:06),(00:20:15-00:22:00), (00:47:00-00:49:40),(01:05:25-01:05:50), (01:08:30-01:10:25),(01:16:00-01:16:35), (01:19:05-01:22:45),(01:23:58-01:26:13).</p>
Desarrollo de las actividades:	
Sesión 1: Hablamos sobre Del revés	
Durante esta sesión se mantendrá una conversación con los alumnos, tratando temas relevantes de la película (¿es bueno llorar? ¿debemos estar todo el rato felices? ¿podemos no sentir nada?).	
Material:	
En el Anexo I se encuentra un listado de cuestiones a comentar durante la actividad.	
Disposición en el aula:	
En esta sesión los alumnos se colocarán en círculo para poder hablar de la película de forma cómoda y relajada.	

Sesión 2: Hablamos sobre Del revés

Esta sesión es la continuación de la anterior, así pues seguiremos con la conversación de temas relevantes de la película (¿es bueno llorar? ¿debemos estar todo el rato felices? ¿podemos no sentir nada?). Se cerrará la sesión comentando una imagen donde se observa la mezcla de emociones, dejando lugar a nuevas.

Material:

En el Anexo II se encuentra un listado de preguntas y frases a comentar durante la actividad. Y la imagen que se proyectará para finalizar la sesión.

Disposición en el aula:

En esta sesión los alumnos se colocarán en círculo para poder hablar de la película de forma cómoda y relajada.

Sesión 3: Conocemos nuestras emociones

En esta sesión trabajaremos con nuestras propias emociones. Para ello utilizaremos los personajes de la película y completaremos la ficha: Todo sobre mí, en la que tenemos que escribir aquello que nos alegra, que nos entristece, que nos da asco, a lo que tenemos miedo y cuando nos enfadamos. Una vez finalizada la ficha, hablaremos sobre lo que sentimos cuando estamos contentos, tristes, enfadados, tenemos miedo o sentimos asco y, finalmente, comentaremos lo que hemos escrito en la ficha.

Material:

En el Anexo III se encuentra la ficha: Todo sobre mí, que los alumnos trabajarán. La ficha se elaborará en tamaño DIN-A3, de esta manera tendrán más espacio para explicar todo lo que quieran.

Disposición en el aula:

Esta actividad se trabajará de manera individual.

Sesión 4: Empatizamos con los demás

En esta sesión trabajaremos la empatía con distintas situaciones, cercanas a su vida. En estas situaciones se describen momentos que los alumnos pueden haber vivido en la escuela. Se trata de comentarlas y tratar de comprender cómo se sentiría la persona de la situación y cómo se sentirían ellos en su lugar.

Material:

Para esta actividad necesitaremos las situaciones, adjuntas en el Anexo IV. Podremos proyectarlas en el aula, si se dispone de proyector, o bien se puede imprimir una copia y que los alumnos las vayan leyendo.

Disposición en el aula:

En este caso pueden comentar las situaciones expuestas con los compañeros de mesa, ya sea en parejas o pequeños grupos.

Sesión 5: Mi personalidad

En esta sesión hablaremos sobre las islas de la personalidad de la protagonista de la película, Riley. A raíz de esta conversación, intentaremos descubrir cuales son nuestras islas de la personalidad y las plasmaremos en una ficha: Mis islas de la personalidad.

Material:

Para esta sesión necesitaremos la ficha: Mis islas de la personalidad, que encontraremos en el Anexo V, así como los pasos a seguir para poder contemplarla. La mejor manera de trabajar la ficha será en tamaño DIN- A3, de esta forma los alumnos tienen más espacio. También necesitarán material escolar e imágenes o dibujos que quieran plasmar en sus islas.

Disposición en el aula:

En este caso los alumnos trabajarán en la disposición normal del aula, ya sea en grupos o parejas; pero la ficha la realizarán de manera individual.

Sesión 6: Conclusiones

En esta sesión concluiremos el trimestre. Mantendremos una conversación de cierre hablando sobre todo lo que hemos trabajado durante el trimestre, las actividades que hemos hecho y haremos una pequeña reflexión sobre nuestras emociones: si nos ha costado expresarlas, como nos hemos sentido, si nos ha dado vergüenza hablar en frente de nuestros compañeros, nuestra opinión respecto los temas tratados, etc.

Material:

Para esta sesión no necesitaremos ningún material.

Disposición en el aula:

En este caso formaremos un gran círculo en el suelo para poder hablar más cómodamente

Fuente: elaboración propia.

Rúbrica evaluativa

Niveles Criterios de evaluación	Insuficiente	Suficiente	Notable	Excelente
Participación activa en las actividades	Su participación es nula.	Su participación es pobre y solamente cuando responde al maestro.	Su participación es correcta. Destaca cuando la temática es de su interés.	Su participación es activa, incluso en los temas que más desconoce.
Desarrollo de pensamiento crítico	No desarrolla ningún pensamiento acerca de las emociones.	Desarrolla un pensamiento muy egocéntrico, basado en sus propias emociones.	Desarrolla un pensamiento crítico básico, teniendo en cuenta solamente sus emociones.	Desarrolla un pensamiento crítico excelente, teniendo en cuenta también las emociones y de los demás.
Conocimiento de las emociones	Conocimiento insuficiente de las emociones.	Conocimiento básico de las emociones, pero no hay interés en descubrir más.	Conocimiento notable de las emociones, pero restringe el descubrimiento a las suyas propias.	Conocimiento excelente de las emociones e intenta descubrir las de los demás.
Expresión de sus propias emociones	Expresión nula de sus propias emociones.	Expresión mínima de sus propias emociones y siempre respondiendo al maestro.	Expresión básica de sus emociones, sobretodo las positivas.	Expresión excelente de sus emociones sin miedo ni vergüenza.
Conocimiento de sí mismo: personalidad	Conocimiento insuficiente de sí mismo.	Conocimiento pobre de sí mismo. Tampoco muestra interés en la tarea.	Conocimiento básico de sí mismo. Intenta potenciar aquello que se le da bien.	Conocimiento excelente de sí mismo y sus emociones.
Empatizar con los compañeros	No empatiza con los compañeros, ni lo intenta.	Intenta empatizar con los compañeros más cercanos.	Empatiza con las emociones y sentimientos de los demás, sobretodo los compañeros más cercanos.	Empatiza con todos sus compañeros, incluso con aquellos con quien no tiene tanta afinidad.
Realización correcta de las fichas	No ha realizado las fichas.	Ha realizado las fichas de manera rápida y con poca precisión.	Ha realizado las fichas correctamente, destacando las que más le han gustado.	Ha realizado las fichas de manera correcta, abriéndose al mundo de las emociones.

Seguidamente, en el segundo trimestre trabajaremos con la película *El Gran Showman*. Con ella veremos la importancia de la música, analizando tres de las canciones que aparecen en el film. Es importante la visualización completa de la película, ya que se comentarán aspectos evolutivos de los personajes, así como la carga emocional que contienen sus canciones. En este trimestre será esencial la participación activa en los debates y conversaciones, puesto que en este caso no se realizará ninguna actividad escrita. Los alumnos deberán esforzarse en mostrar sus emociones y sentimientos e intentar empatizar con las de los demás.

A continuación se muestra la tabla explicativa de las actividades que se realizarán durante el segundo trimestre.

Tabla 3. El Gran Showman.

Título:	Temporalización:
El Gran Showman	6 sesiones de 60 minutos cada una
Objetivos:	Criterios de evaluación:
Los objetivos de aprendizaje que se trabajarán durante este trimestre son: <ul style="list-style-type: none"> - Participar activamente en los debates; - Expresar emociones gracias a la música; - Empatizar con las emociones y sentimientos de los demás ; - Entender el significado de las canciones; - Poder interpretar una canción y reflejarla en una vivencia propia; - Observar la evolución y el cambio en las personas. 	La evaluación se llevará a cabo a través de una rúbrica que se encuentra al final de la tabla. Escenas imprescindibles a visualizar: Estas son algunas de las escenas imprescindibles a visualizar, aunque en este caso, para poder ver la evolución de los personajes y la carga emocional de las canciones, debería visualizarse la película entera: (00:00:00-00:02:54), (00:05:00-00:11:20), (00:34:14-00:34:55).

Desarrollo de las actividades:

Sesión 1: Hablamos sobre El Gran Showman

Durante esta sesión se mantendrá una conversación con los alumnos, tratando temas relevantes sobre la película, teniendo en cuenta su música.

Material:

En el Anexo VI se encuentra un listado de preguntas a comentar durante la actividad.

Disposición en el aula:

En esta sesión los alumnos se colocarán en círculo para poder hablar de la película de forma cómoda y relajada.

Sesión 2: Hablamos sobre El Gran Showman

En esta sesión continuaremos con la actividad anterior, comentando temas relevantes sobre la película y su banda sonora.

Material:

En el Anexo VII se encuentra un listado de preguntas a comentar durante la actividad.

Disposición en el aula:

En esta sesión los alumnos se colocarán en círculo para poder hablar de la película de forma cómoda y relajada.

Sesión 3: Come alive

En esta sesión nos centraremos en la canción *Come alive*. En primer lugar analizaremos la letra para poder entender su significado. Una vez entendida, abriremos un debate para hablar, primeramente, de lo que sentían los personajes al cantarla, poniéndonos en su piel; en segundo lugar intentar encontrar un momento en nuestras vidas con el que relacionar la canción. Los alumnos deberán ver la importancia y la fuerza de la música y como emergen las emociones en ella.

Material:

Necesitaremos la letra de la canción, en inglés y en castellano (podemos encontrarlas en el Anexo VIII), así como el video y audio de la canción.

Disposición en el aula:

Las actividades se harán de manera global, así pues los alumnos estarán dispuestos en la manera ordinaria.

Sesión 4: This is me

En esta sesión nos centraremos en la canción *This is me*. En primer lugar analizaremos la letra para poder entender su significado. Una vez entendida, abriremos un debate para hablar, primeramente, de lo que sentían los personajes al cantarla, poniéndonos en su piel; en segundo lugar intentar encontrar un momento en nuestras vidas con el que relacionar la canción. Los alumnos deberán ver la importancia y la fuerza de la música y como emergen las emociones en ella.

Material:

Necesitaremos la letra de la canción, en inglés y en castellano (podemos encontrarlas en el Anexo IX), así como el video y audio de la canción.

Disposición en el aula:

Las actividades se harán de manera global, así pues los alumnos estarán dispuestos en la manera ordinaria.

Sesión 5: From now on

En esta sesión nos centraremos en la canción *From now on*. En primer lugar analizaremos la letra para poder entender su significado. Una vez entendida, abriremos un debate para hablar, primeramente, de lo que sentían los personajes al cantarla, poniéndonos en su piel; en segundo lugar intentar encontrar un momento en nuestras vidas con el que relacionar la canción. Los alumnos deberán ver la importancia y la fuerza de la música y como emergen las emociones en ella.

Los último minutos de la sesión mantendremos una conversación de cierre en la que hablaremos de las tres canciones analizadas, de la importancia de la música en nuestras vidas y sobretodo en las películas, y de la carga emocional que conllevan.

Material:

Necesitaremos la letra de la canción, en inglés y en castellano (podemos encontrarlas en el Anexo X), así como el video y audio de la canción.

Disposición en el aula:

Las actividades se harán de manera global, así pues los alumnos estarán dispuestos en la manera ordinaria.

Sesión 6: Conclusiones

Durante la última sesión, se mantendrá una conversación de cierre en la que hablaremos de las tres canciones analizadas, de la importancia de la música en nuestras vidas y sobretodo en las películas, y de la carga emocional que conllevan.

Material:

No necesitaremos ningún material específico.

Disposición en el aula:

Para la reflexión final los alumnos podrán sentarse haciendo un círculo para estar más relajados.

Fuente: elaboración propia.

Rúbrica evaluativa

Niveles Criterios de evaluación	Insuficiente	Suficiente	Notable	Excelente
Participación activa en los debates	Su participación es nula.	Su participación es pobre y responde a preguntas directas planteadas por el maestro.	Su participación es correcta. Destaca cuando la temática es de su interés.	Su participación es activa, incluso en los temas que más desconoce. Se muestra atento e interesado.
Comprensión del significado de las canciones	No comprende el significado de las canciones.	Comprensión literal del significado de las canciones. No va más allá.	Comprensión correcta del significado de las canciones. Con ayuda de la traducción.	Comprensión excelente del significado de las canciones.
Interpretación de las canciones y reflejo en sus propias vivencias	Interpretación nula de las canciones.	Interpretación básica de las canciones. Sin reflejo en sus propias vivencias.	Interpretación notable de las canciones. Reflejo en alguna vivencia de alguien cercano.	Interpretación excelente de las canciones. Reflejo en sus propias vivencias y en las de sus seres más cercanos.
Expresión de sus emociones	Expresión nula de sus propias emociones.	Expresión mínima de sus propias emociones.	Expresión básica de sus emociones, con la ayuda de la música.	Expresión excelente de sus emociones sin miedo ni vergüenza. La música ayuda a exteriorizarlas.
Observación y comprensión de la evolución de las personas	Observación de la evolución de las personas, pero no hay comprensión.	Observación y comprensión básica de la evolución de los personajes.	Observación y comprensión de la evolución de las personas. Exterioriza los hechos de la película con la vida real.	Observación y comprensión excelente de la evolución de las personas. Capaz de ver la evolución en su persona.
Empatizar con las emociones y sentimientos de los demás	No empatiza con las emociones ni sentimientos de los demás, ni lo intenta.	Intenta empatizar con los sentimientos y emociones de los compañeros más cercanos.	Empatiza con las emociones y sentimientos de los demás, sobretodo los compañeros más cercanos.	Empatiza con todos sus compañeros, incluso con aquellos con quien no tiene tanta afinidad.

Por último, en el tercer trimestre trabajaremos con distintos elementos cinematográficos. Durante las dos primeras sesiones, los alumnos analizarán sus emociones a través de escenas de películas, en las dos siguientes escucharemos bandas sonoras y por último crearemos nuestra propia escena incluyendo una banda sonora. En este caso los alumnos deberán expresar sus emociones tanto al ver las escenas como al escuchar la música de las películas. Realizarán una ficha para cada sesión en la que podrán plasmar y contestar todo aquello que se les pide, respecto a sus emociones y sentimientos.

A continuación se muestra la tabla explicativa de las actividades que se realizarán durante el último trimestre.

Tabla 4. Analizando elementos cinematográficos.

Título:	Temporalización:
Analizando escenas cinematográficas	6 sesiones de 60 minutos cada una
Objetivos:	
Los objetivos de aprendizaje que se trabajarán durante este trimestre son:	
<ul style="list-style-type: none"> - Participar activamente en las actividades; - Transmitir las emociones que producen las bandas sonoras; - Expresar las emociones de las escenas elegidas; - Empatizar con las emociones y sentimientos de los demás; - Crear una escena; - Saber utilizar el potencial de una banda sonora en una creación propia. 	
Criterios de evaluación:	
La evaluación se llevará a cabo a través de una rúbrica que se encuentra al final de la tabla.	

Desarrollo de las actividades:

Sesión 1: Analizando emociones

En primer lugar y antes de visualizar las escenas, el/la profesor/a les hablará a los alumnos de la sesión, comentándoles la importancia que tiene la actividad para ellos mismos, haciéndoles conscientes de que no deben tener miedo de expresar aquello que sienten y, por supuesto, no juzgar las emociones de los compañeros e intentar empatizar con ellos.

A continuación pasarán a visualizar las escenas elegidas. El/la profesor/a hará un breve comentario al inicio de cada escena para poner a los alumnos en contexto. Una vez finalizada cada escena deberán responder las preguntas de una ficha.

Las escenas elegidas para esta sesión pertenecen a las siguientes películas:

- Avatar (00:13:50-00:18:25)
- Tod y Toby (00:47:40-00:51:12)
- Fast and Furious 7 (01:58:48-02:03:20)
- Wonder (00:13:27-00:25:10) (00:42:00-00:48:03)

Al finalizar las visualizaciones y la ficha, se llevará a cabo una conversación en la que los alumnos podrán comentar sus impresiones y opiniones.

Material:

Para esta sesión necesitaremos las escenas que proyectemos en el aula, así como la ficha que tendrán que realizar los alumnos. En el Anexo XI se encuentra la explicación de cada escena y la ficha: Analizando emociones.

Disposición en el aula:

La actividad se realizará de manera individual, así pues la disposición en el aula será la normal. Aunque si los alumnos lo desean podrán separar sus mesas para estar más tranquilos a la hora de expresar sus emociones.

Sesión 2: Analizando emociones

Durante esta sesión se continuará con la actividad de la anterior. Primeramente se visualizarán aquellas escenas que no haya dado tiempo de ver en la sesión previa. Seguidamente se finalizará la ficha y, por último, se llevará a cabo una conversación en la que los alumnos podrán comentar sus impresiones y opiniones.

Material:

Para esta sesión necesitaremos las escenas que proyectemos en el aula, así como la ficha: Analizando emociones, que tendrán que realizar los alumnos.

Disposición en el aula:

La actividad se realizará de manera individual, así pues la disposición en el aula será la normal. Aunque si los alumnos lo desean podrán separar sus mesas para estar más tranquilos a la hora de expresar sus emociones.

Sesión 3: Analizando bandas sonoras

Esta sesión es parecida a las anteriores, pero esta vez analizarán bandas sonoras. En este caso la actividad consistirá en escuchar distintas bandas sonoras de películas diferentes, y sin tener el contexto de la película o la escena, los alumnos deberán expresar lo que sienten al escucharla.

Las bandas sonoras que se van a trabajar pertenecen a las siguientes películas:

- | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------------|
| 1) Harry Potter | 6) Star Wars | 11) Piratas del Caribe |
| 2) El Rey León | 7) Indiana Jones | 12) La vida es bella |
| 3) Gladiator | 8) Las crónicas de Narnia | 13) Titanic |
| 4) Rocky | 9) James Bond | 14) Tiburón |
| 5) E.T. | 10) Los chicos del coro | 15) Misión Imposible |

Material:

Para esta sesión necesitaremos las bandas sonoras que escucharemos en el aula. En el Anexo XII se encuentra las bandas sonoras.

Disposición en el aula:

La actividad se realizará de manera individual, así pues la disposición en el aula será la normal.

Sesión 4: Analizando bandas sonoras

En esta sesión continuaremos con la actividad previa, esta vez los alumnos deberán realizar una ficha respecto a las bandas sonoras que escucharon la sesión anterior. Una vez finalizada la ficha: Música y nuestras emociones, los alumnos tendrán unos minutos para comentar cuáles han sido sus impresiones y emociones.

Material:

Para esta sesión necesitaremos la ficha: Música y nuestras emociones, que tendrán que realizar los alumnos que se encuentra en el Anexo XIII.

Disposición en el aula:

La actividad se realizará de manera individual, así pues la disposición en el aula será la normal. Aunque si los alumnos lo desean podrán separar sus mesas para estar más tranquilos a la hora de expresar sus emociones.

Sesión 5: Creando nuestra escena

Durante esta sesión los alumnos crearán sus propias escenas, utilizando una de las bandas sonoras que habrán escuchado en las sesiones previas. Se juntarán en pequeños grupos y tendrán que plantear el guión de una película. Elegirán la escena que ellos crean conveniente y la grabarán y editarán usando la banda sonora. Su duración será de entre 3 y 5 minutos.

Material:

En el Anexo XIV se encuentra unos pasos a seguir para poder realizar de manera correcta el guión. Además necesitarán cámaras o tablets para grabar sus escenas y poder editarlas.

Disposición en el aula:

Trabajarán en grupos de 3 o 4 personas.

Sesión 6: Creando nuestra escena

En esta sesión visualizaremos las escenas de los alumnos y se llevará a cabo una pequeña entrega de premios (a la escena más original, a la banda sonora mejor utilizada, al mejor actor/actriz, a los mejores efectos especiales, al mejor vestuario, al mejor actor/actriz secundario, etc.).

Para cerrar el último bloque se llevará a cabo una conversación en la que los alumnos deberán comentar sus opiniones, impresiones, emociones que hayan experimentado durante todo el curso. Y se finalizará con una reflexión individual y grupal.

Material:

En esta sesión se necesitará un proyector para poder visualizar las escenas de los alumnos.

Disposición en el aula:

Para la conversación final los alumnos podrán sentarse de manera libre por el aula.

Fuente: elaboración propia.

Rúbrica evaluativa

Niveles Criterios de evaluación	Insuficiente	Suficiente	Notable	Excelente
Participación activa en las actividades	Su participación es nula.	Su participación es pobre y responde a preguntas directas planteadas por el maestro.	Su participación es correcta. Destaca cuando la temática es de su interés.	Su participación es activa, incluso en los temas que más desconoce. Se muestra atento e interesado.
Transmisión de emociones producidas por la música	No transmite ninguna emoción producida por la música.	Transmisión de emociones básica producidas por la música.	Transmisión notable de emociones producidas por la música.	Transmisión excelente de emociones. Se deja llevar por lo que siente escuchando la música.
Utilización de una banda sonora en una creación propia	Utilización incorrecta de una banda sonora en una creación propia.	Utilización de una banda sonora en una creación propia, de manera "forzada".	Utilización correcta de una banda sonora en una creación propia.	Utilización excelente de una banda sonora en una creación propia. Adecuando cada segundo de esta.
Expresión de emociones de las escenas elegidas	Expresión nula de sus propias emociones.	Expresión mínima de sus propias emociones.	Expresión básica de sus emociones, en los momentos elegidos.	Expresión excelente de sus emociones sin miedo ni vergüenza.
Creación de una escena	No participa en la creación de la escena.	Creación de una escena básica.	Creación de una escena original y con una buena utilización de la banda sonora.	Creación de una escena adecuada y una edición original.
Empatizar con las emociones y sentimientos de los demás	No empatiza con las emociones ni sentimientos de los demás, ni lo intenta.	Intenta empatizar con los sentimientos y emociones de los compañeros más cercanos.	Empatiza con las emociones y sentimientos de los demás, sobretodo los compañeros más cercanos.	Empatiza con todos sus compañeros, incluso con aquellos con quien no tiene tanta afinidad.

Como hemos podido observar, las actividades que se llevarán a cabo implican, sobretodo, el conocimiento y la expresión de las emociones propias y de los demás. Por esto, nuestro propósito es que los alumnos sean más capaces de comunicar lo que sienten durante las últimas sesiones del último trimestre.

Por lo que atañe a la atención a la diversidad, las emociones son, normalmente, difíciles de expresar y aún más en las edades propuestas. Por ello, el/la maestro/a deberá prestar la ayuda necesaria a sus alumnos, aunque todos deberán realizar las actividades ya que no tienen un grado alto de dificultad.

Con este PAT se ha pretendido mostrar que se pueden integrar las emociones al currículum y crear distintas actividades para hacer que los alumnos muestren sus sentimientos. La elección del cine se debe a que es un recurso muy útil, al que los alumnos acuden mucho durante sus momentos de ocio, por eso es bueno usarlo para ayudarles a sentir y emocionarse.

Conclusiones

Llegado el final, podemos concluir afirmando que la educación emocional es de gran importancia en las escuelas, así como el cine es un recurso verdaderamente útil para llegar a los alumnos y sus emociones.

Durante el trabajo hemos conocido el mundo de las emociones y su valía en las vidas de los estudiantes. También hemos comprobado que estamos rodeados de cine, pero que, a veces, lo usamos como un mero recurso de entretenimiento, sin tener en cuenta su gran potencial a nivel educativo y emocional. De esta manera, hemos observado como, muchas veces, los niños acuden al cine para entretenerse, sin darse cuenta que indirectamente están adquiriendo valores, reflejándose en los personajes que ven y emocionándose con ellos.

Además, hemos visto como la banda sonora en las películas juega un papel esencial, y como espectadores nos ayuda a emocionarnos. La música es prácticamente imprescindible en nuestras vidas; no obstante, en las películas, a veces, nos pasa por alto. Por eso debemos conocer su importancia en los films y como acompaña las escenas y, indirectamente, nos conmueve.

Por otra parte, con la realización del Plan de Acción Tutorial hemos mostrado como puede llevarse a cabo una programación con actividades específicas para preadolescentes sobre la educación emocional a través del cine.

Durante la parte práctica se hace evidente la diversidad de actividades que pueden realizarse en el aula, adaptándolas a los alumnos, su edad, sus necesidades, sus gustos e intereses, de esta forma logramos que comprendan la importancia de las emociones y, sobretodo, de conocerlas, expresarlas y respetar las de los demás.

Las películas elegidas para la parte práctica se adecuan a la edad de los alumnos, 10-12 años, pero hay multiplicidad de posibilidades, así como de actividades para poder extraer lo mejor de nuestros alumnos.

En este caso, tanto *Del revés* como *El Gran Showman* son películas muy potentes con un mensaje muy educativo, aún así es importante trabajarlas en el aula para poder corroborar que los alumnos han entendido su valor y han llegado a emocionarse.

Por otro lado, las películas elegidas para trabajar solamente una escena son más concretas puesto que, durante esos minutos, el nivel emocional es alto; seguramente sea distinto el de los adultos y el suyo, pero esa es la magia del cine.

Por lo que atañe a la elección de las bandas sonoras, todas pertenecen a clásicos del cine a los que, seguramente, muchos de los alumnos no conozcan, pero si puedan reconocer su música. El hecho de poder escuchar una banda sonora sin conocer el contexto del cual proviene, la película o escena, es muy positivo a la hora de expresar las emociones que sentimos. De la misma manera, si se ha visualizado la película a la cual pertenece la banda sonora, la reacción será distinta pero las emociones surgirán igualmente.

Claramente, las emociones van de la mano con el cine y la educación. Por ello, como se ha remarcado durante el trabajo, es importante que se introduzca la educación emocional en el currículum para así poder ayudar primordialmente al alumnado a conseguir bienestar a nivel personal, social y educativo. Como herramienta para ayudar a los más pequeños a conocer sus emociones y poder expresarlas, el cine y su banda sonora proporciona un ambiente, no solo de diversión, sino también de aprendizaje.

Por último, cabe destacar que la implementación de la parte práctica en una escuela hubiera ayudado a concretar muchos aspectos y detalles de la programación, pero por falta de tiempo no ha sido posible; aunque es algo que sin duda llevaré a cabo en un futuro no muy lejano. De la misma manera, a modo de línea prospectiva, ampliando el trabajo podríamos hablar sobre la educación emocional en el equipo docente y como pueden enriquecerse del cine y sus bandas sonoras al mismo tiempo que los alumnos.

Vivimos rodeados de cine y música, nos relaja, nos acompaña en los momentos más divertidos y en los más tristes, nos produce miedo, incertidumbre, alegría, amor, pero sobretodo, nos ayuda a vivir, nos muestra mundos fantásticos a los que nos gustaría evadirnos, y también la cruda realidad en la que muchas veces nos reflejamos. Actuamos movidos por todo aquello que nos hace sentir, que nos mueve por dentro, que nos pone el vello de punta, que nos empuja a hacer lo que a veces no nos atrevemos y nos emociona de maneras indescriptibles.

Solo nos queda mostrar a aquellos que nos miran, observan e imitan todo lo bueno que hemos aprendido, todo lo que nos emociona para que puedan conocer y apreciar el mundo que les envuelve, y llegar a ser personas con emociones vivas, aceptando aquello que sienten y sin miedo a mostrarlo.

Bibliografía

- Aragú, M.C. y Haro, F.M. (2011). Las bandas sonoras a lo largo de la historia del cine. *Danzaratter: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, 7, 50-55.
- Arnold, B. (productor), Sanders, C. y DeBlois, D. (directores) (2010). *Cómo entrenar a tu dragón* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos y Finlandia: DreamWorks Animation.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Inventory (EQ-i): a test of Emotional Intelligence*. Canadá: Multi-Health Systems.
- Barron, D., Columbus, C., Heyman, D., Radcliffe, M. y Rowling, J.K. (productores), Columbus, C., Cuarón, A., Newell, M. y Yates, D. (directores) (2001). *Harry Potter* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos, Reino Unido, México, Francia y Bulgaria: Heyday Films y Warner Bros.
- Beugg, M., Clark, D., Hoberman, D. y Lieberman, T. (productores), Chbosky, S. (director) (2017). *Wonder* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Lions Gate Entertainment, Mandeville Films, Participant Media y Walden Media.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Piscopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2012a). La inteligencia emocional. En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 24-35). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Faros Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. (2012b). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.

- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Brackett, M.A., Rivers, S.E., Reyes, M.R. y Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22, 218-224.
- Braschi, G. y Ferri, E. (productores), Benigni, R. (director) (1997). *La vida es bella* [cinta cinematográfica]. Italia: Melampo Cinematografica y Cecchi Gori Group.
- Bruckheimer, J. (productor), Marshall, R., Ronning, J., Sandberg, E. y Verbinski, G. (directores) (2003). *Piratas del Caribe* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Walt Disney Pictures y Jerry Bruckheimer Films.
- Buitrón, S. y Navarrete, P. (2008): El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 1 (4), 1-8. Disponible en: <https://docplayer.es/27611832-El-docente-en-el-desarrollo-de-la-inteligencia-emocional-reflexiones-y-estrategias.html>
- Cabello, A. M. (2007). El desarrollo afectivo y social en la edad de la educación primaria. Aspectos teóricos. *Revista innovación y experiencias educativas*, 1, 1-8. Disponible en: <https://docplayer.es/10177533-El-desarrollo-afectivo-y-social-en-la-edad-de-la-educacion-primaria-aspectos-teoricos.html>
- Cabero, J. (2003). Educación en valores y cine. *Making of: Cuadernos de cine y educación*, 20, 16-30.
- Cameron, J. y Landau, J. (productores), Cameron, J. (director) (1997). *Titanic* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: 20th Century Fox, Paramount Pictures y Lightstorm Entertainment.
- Cameron, J., Landau, J. y Sanchini, R. (productores), Cameron, J. (director) (2009). *Avatar* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos y Reino Unido: 20th Century Fox.

- Casetti, F. y Di Chio, F. (1991). *Cómo analizar un film*. Barcelona: Paidós.
- Chartoff, R. y Winkler, I. (productores), Avildsen, J.G. (director) (1976). *Rocky* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Chartoff-Winkler Productions.
- Chernin, P., Mark, L y Topping, J. (productores), Gracey, M. (director) (2017). *El Gran Showman* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Chernin Entertainment, Seed Productions, Laurence Mark Productions y TSG Entertainment.
- Cohn, A., Perrin, J. y Jugnot, G. (productores), Barratier, C. (director) (2004). *Los chicos del coro* [cinta cinematográfica]. Francia: Galatée Films, Pathé Renn Productions, France 2 Cinéma y Novo Arturo Films.
- Conde, E. y De Iturrate, L. F. (2003). Reacciones emocionales en el cine: el caso de la muerte. *Comunicar*, 20, 168-172.
- Cruise, T., Wagner, P., Abrams, J.J., Burk, B., Ellison, D., Goldberg, D., Granger, D., McQuarrie, C. y Myers, J. (productores), De Palma, B., Woo, J., Abrams, J.J., Bird, B. y McQuarrie, C. (directores) (1996). *Misión Imposible* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Paramount Pictures.
- Cutillas, M. J. (2018). *Emociones, creatividad, auto concepto y cine. Una experiencia educocomunicativa en Educación Primaria*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Diesel, V. y Moritz, N.H. (productores), Wan, J. (director) (2015). *Fast and Furious 7* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Universal Pictures.
- Fernández Mejías, C. (2012). *Inducción de emociones en condiciones experimentales: un banco de estímulos audiovisuales*. Madrid: Universidad Autónoma.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, J. (2009). Cine y educación ¿Dos cabalgan juntos? Redvisual. *Miradas sobre cine*, 11, 1-14. Disponible en: <http://www.redvisual.net/pdf/rv11/jesusgonzalez.pdf>

- González Martel, J. (1996). *El cine en el universo de la ética. El cine-forum*. Madrid: Grupo ANAYA:
- Gutiérrez, M. C., Pereira, M.C. y Valero, L. (2006). El cine como instrumento de alfabetización emocional. *Teoría de la Educación*, 18, 229-260. Disponible en: https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/71874/1/El_cine_como_instrumento_de_alfabetizaci.pdf
- Guerra, L. (2013). *Los cuentos y las películas infantiles como recursos didácticos para trabajar las emociones en el aula de educación infantil*. (Trabajo de fin de grado) Universidad Zaragoza, 2014: Zaragoza.
- Hahn, D. (productor), Allers, R. y Minkoff, R. (directores) (1994). *El Rey León* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Walt Disney Animation Studios.
- Havighurst, S.S., Harley, A., Prior, M. (2004). Building Preschool Children's Emotional Competence: A Parenting Program. *Early Education & Development*, 15 (4) 423-448.
- Jarné, J.E. (2007). Cine y Educación: la fuerza de las emociones. En Gallego, J y Granizo, C. (Coords), *Cine y habilidades para la vida. Programa Cine y Salud* (pp. 21-35). Zaragoza: Dirección General de Salud Pública Gobierno de Aragón.
- Johnson, M. (productor), Adamson, A. y Apted, M. (directores) (2005). *Las crónicas de Narnia* [cinta cinematográfica]. Reino Unido: Walt Disney Studios Motion Pictures.
- Kam, C-M., Wong, L. W-I. y Fung, K. M-S. (2011). Promoting social-emotional learning in Chinese schools: A feasibility study of PATHS implementation in Hong Kong. *The International Journal of Emotional Education*, 3 (1) 30-47.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones para la salud*. Bilbao: Desclée de Brower.
- López, E. (2012). Inteligencia emocional en el aula. En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 45-55). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Faros Sant Joan de Déu.

- Lucas, G. y Kurtz, G. (productores), Lucas, G. (director) (1977). *Star Wars* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Lucasfilm.
- Marshall, F. (productor), Spielberg, S. (director) (1981). *Indiana Jones* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Paramount Pictures y Lucasfilm.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D.J. Sluyter (Coords.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp.3-34). New York: Harper Collins.
- Menéndez, S. (2015). *Cómo las 5 emociones de 'Del revés (Inside Out)' se combinan para crear otras nuevas* [en línea]. Recuperado de: <https://www.ecartelera.com/noticias/24727/como-combinan-5-emociones-del-reves-inside-out-crear-otras-nuevas/>
- Miller, R., Reitherman, W. y Stevens, A. (productores), Berman, T., Rich, R. y Stevens, A. (directores) (1981). *Tod y Toby* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Walt Disney Productions.
- Mora, F. (2008). *El reloj de la sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 14-24). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Faros Sant Joan de Déu.
- Morales, G. (2014). *La música en el cine: su valor sincrético y educativo*. (Tesis doctoral). Universidad Jaume I, Valencia.
- Muñoz, D. (2017). *Cine, niños y educación. El niño como espectador cinematográfico*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

- Paredes, E. (2010). El cine en el currículum de Educación Primaria. Propuesta metodológica para educar en valores y formar a espectadores críticos. *Admira*, 2, 35-60.
- Pereira, C. (2005). *Los valores del cine de animación. Propuesta pedagógica para padres y educadores*. Barcelona: PPU.
- Pereira, C. y Urpí, C. (2005). Cine y juventud: una propuesta integral, *Revista de Estudios de Juventud*, 68, 75-89.
- Pérez-González, J.C. (2012). Revisión del aprendizaje social y emocional en el mundo. En R. Bisquerra (Coord.), *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 56-69). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Faros Sant Joan de Déu.
- Platas, A. M^a (coord.) (1994). *Literatura, cine, sociedad*. La Coruña: Tambre.
- Porta, A. (1998). Cine, música y aprendizaje significativo. *Comunicar*, 11, 106-113.
- Prats, LL. (2005). *Cine para educar. Guía de más de 200 películas con valores*. Barcelona: Belacqva de ediciones y publicaciones.
- Renom, A. (coord.) (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.
- Reyes, R. (2018). *Por qué es importante el cine para el desarrollo de los niños* [en línea]. Recuperado de: <https://saposyprincesas.elmundo.es/educacion/educacion-en-casa/por-que-es-importante-el-cine-para-el-desarrollo-de-los-ninos/>
- Rivera, J. (productor), Docter, P. y Del Carmen, R. (directores) (2015). *Del revés* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Pixar Animation Studios y Walt Disney Pictures.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

- Saltzman, H. y Broccoli, A.R. (productores), Young, T. (director) (1962). *James Bond* [cinta cinematográfica]. Reino Unido: EON Productions.
- Spielberg, S. y Kennedy, K. (productores), Spielberg, S. (director) (1982). *E. T.* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Universal Pictures.
- Vega, A. (2002). Cine, drogas y salud: recursos para la acción educativa. *Comunicar*, 18, 123-129.
- Vincent, L. M. (2015). El cine en la infancia: un medio educativo y transmisor de valores. *Educación y Futuro Digital*, 12, 109-119.
- Vizoso, C. M. (2016). “Del revés” como recurso didáctico para la educación emocional. *Didáctica, innovación y multimedia*, 34, 1-11.
- Wick, D., Franzoni, D., Lustig, B., MacDonald, L., Needham, T., Parkers, W.F. y Scott, R. (productores), Scott, R. (director) (2000). *Gladiator* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos y Reino Unido: Scott Free Productions.
- Zanuck, R.D. y Brown, D. (productores), Spielberg, S. (director) (1975). *Tiburón* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Universal Studios.

Anexos

Anexo I: listado de cuestiones	60
Anexo II: listado de cuestiones e imagen final	61
Anexo III: ficha: Todo sobre mí.....	62
Anexo IV: situaciones.....	63
Anexo V: ficha: Mis islas de la personalidad.....	64
Anexo VI: cuestiones a comentar	66
Anexo VII: cuestiones a comentar	66
Anexo VIII: letra y traducción de la canción	67
Anexo IX: letra y traducción de la canción.....	70
Anexo X: letra y traducción de la canción.....	72
Anexo XI: explicación de las escenas y ficha: Analizando emociones	75
Anexo XII: bandas sonoras	77
Anexo XIII: ficha: Música y nuestras emociones	78
Anexo XIV: pasos a seguir para crear una película	81

Anexo I: listado de cuestiones

¿Es difícil mantener la alegría en la situación que vive Riley? ¿Por que?

¿Como creéis que reaccionarías vosotros? (00:07:24-00:10:15)

“Llorar me ayuda a dejar de obsesionarme con el peso de los problemas” ¿Que opináis de esto? ¿Es bueno llorar? (00:13:33-00:15:15)

¿Todos tenemos un mal día? ¿Debemos estar todo el rato felices? Hablar de la importancia de no bloquear ninguna emoción cuando la sentimos.

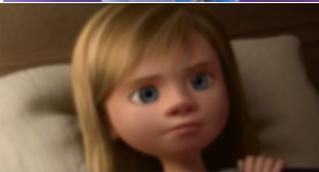
Alegría: “No podemos acabar el día así”.

Hablar sobre la importancia de acabar el día con buenos pensamientos.

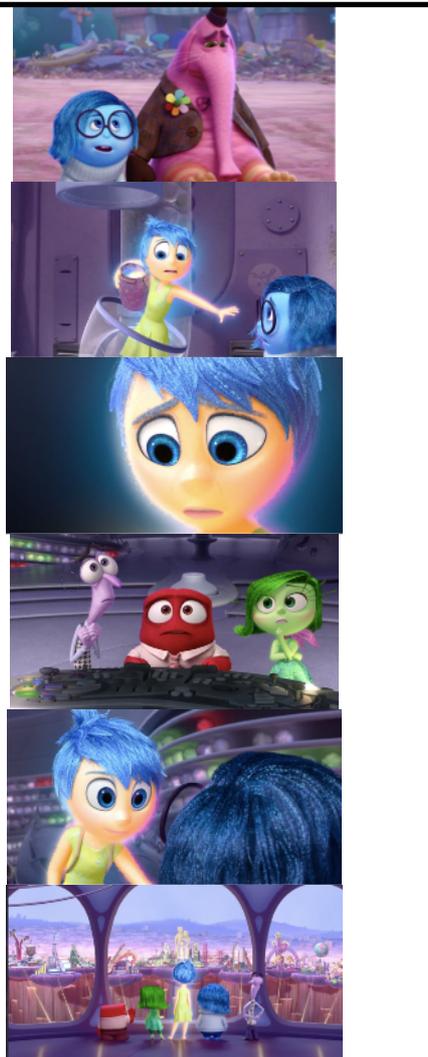
(00:16:00-00:19:06)

Primer día de cole. Experiencias. Hacer amigos. (00:20:15-00:22:00)

¿Porque Alegría encierra a Tristeza en el círculo?



Anexo II: listado de cuestiones e imagen final

<p>Tristeza consuela a BingBong, escuchándolo. Hablar de la importancia de la escucha, nos ayuda a empatizar y ayudar a los demás. (00:47:00-00:49:40)</p> <p>“Le haces daño a Riley” dice Alegría dirigiéndose Tristeza. ¿Como se comporta Alegría? ¿Es mala la tristeza en nuestras vidas? (01:05:25-01:05:50)</p> <p>Alegría se da cuenta que muchos de los recuerdos felices aparecen después de un momento triste, ¿por qué? (01:08:30-01:10:25)</p>	
<p>¿Podemos no sentir absolutamente nada? ¿Ninguna emoción en algún momento? (01:16:00-01:16:35)</p>	
<p>Alegría: “Tristeza, claro que puedes, Riley te necesita”. ¿La felicidad viene después de la tristeza? (01:19:05-01:22:45)</p>	
<p>¿Qué sucede con las islas de la personalidad?. Hablar de la adolescencia y la madurez. (01:23:58-01:26:13)</p>	

	Alegría	Tristeza	Desagrado	Temor	Furia
Alegría	Extasis	Melancolía	Intriga	Sorpresa	Justicia
Tristeza	Melancolía	Desesperación	Auto-desprecio	Ansiedad	Traición
Desagrado	Intriga	Auto-desprecio	Prejuicio	Revolución	Aborrecimiento
Temor	Sorpresa	Ansiedad	Revolución	Terror	Odio
Furia	Justicia	Traición	Aborrecimiento	Odio	Rabia

TODO SOBRE MÍ

Me alegre _____



Me entristece _____



Me enfado cuando _____



Me da asco _____



Tengo miedo de _____



LAURA ES UNA BUENA ESTUDIANTE, PERO LE CUESTAN MUCHO LAS MATEMÁTICAS. SUS PADRES LA HAN APUNTADO A CLASES DE REPASO, PERO AUN ASÍ HA SUSPENDIDO EL EXAMEN FINAL DE CURSO. TIENE MIEDO DE DECIRSELO A SUS PADRES.

MARCOS ES NUEVO EN LA ESCUELA. SE LLEVA BIEN CON SUS COMPAÑEROS Y HA LOGRADO HACER ALGUN AMIGO. ES EL CUMPLEAÑOS DE JUAN, UNO DE SUS AMIGOS. MARCOS DESCUBRE QUE VA A CELEBRAR UNA FIESTA Y HA INVITADO A TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA CLASE MENOS A ÉL.

NATALIA Y SILVIA SON AMIGAS DESDE QUE TENIAN 3 AÑOS. VAN A LA MISMA ESCUELA Y JUNTAS EN CLASE. AL AÑO SIGUIENTE VAN A SEPARARLAS DE CLASE. ESTAN TRISTES, AMBAS TIENEN MIEDO DE PERDER SU AMISTAD.

CARLOS ESTÁ JUGANDO AL FUTBOL EN EL PATIO CON LOS CHICOS DE SU CLASE. PEDRO MARCA UN GOL Y TODOS LOS DE SU EQUIPO LO CELEBRAN, CARLOS EL QUE MÁS. DE REPENTE LUIS, UN CHICO DEL OTRO EQUIPO, SE ENFADA Y LE PEGA UNA PATADA. CARLOS SE DEVUELVE Y EMPIEZAN A PELEARSE HASTA QUE EL PROFESOR LOS SEPARA.

EL PROFESOR CAMBIA A LOS ALUMNOS DE SITIO Y A ALVARO LE TOCA SENTARSE AL LADO DE MARTINA. NO SE LLEVAN BIEN, PERO TAMPOCO SE CONOCEN. ALVARO ESTÁ MUY ENFADADO, QUIERE CAMBIARSE DE SITIO PERO EL PROFESOR NO LE DEJA.

HOY TOCA TRABAJO EN GRUPO Y EL PROFESOR HA DISTRIBUIDO A LOS ALUMNOS. HAY UN GRUPO QUE NO ESTÁ CONTENTO CON SUS INTEGRANTES. LOS ALUMNOS DICEN QUE DANIEL NO HACE NADA, SOLO MOLESTA Y DISCUTE CON TODO EL MUNDO.

Anexo V: ficha: Mis islas de la personalidad

PASOS A SEGUIR PARA COMPLETAR NUESTRAS ISLAS DE LA PERSONALIDAD

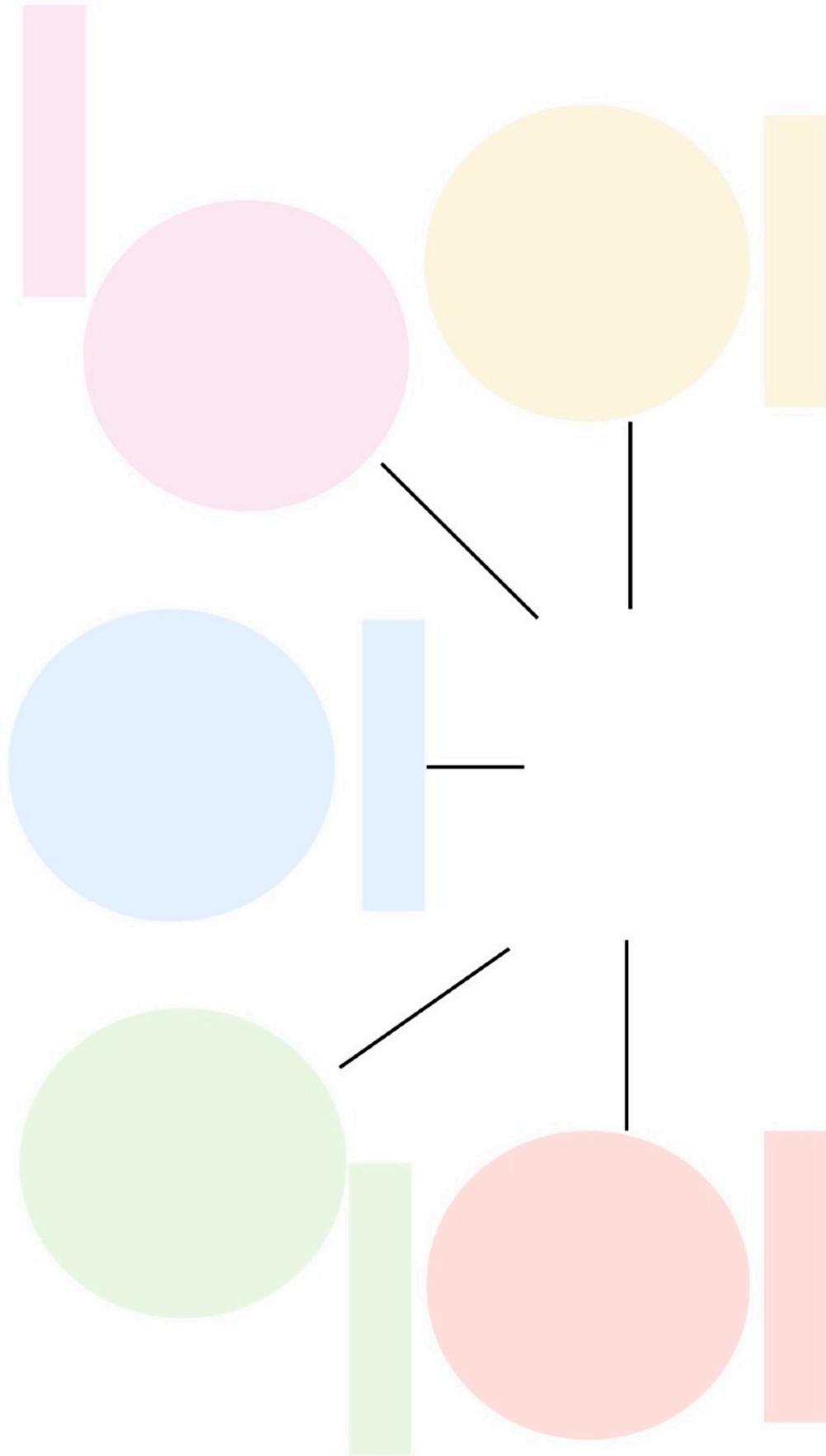
PASO 1: Define cinco elementos de tu personalidad y colócalos en los rectángulos

PASO 2: Define las memorias esenciales asociadas a cada isla de la personalidad

PASO 3: Pega imágenes o dibujos que representen cada isla de tu personalidad

PASO 4: Pega una foto tuya en medio del poster

MIS ISLAS DE LA PERSONALIDAD



Anexo VI: cuestiones a comentar

¿Que os transmite este comienzo?.

Hablar de la fuerza de la canción y del inicio de la película.

(00:00:00-00:02:54)



¿Que transmite *A million dreams*? ¿Y la historia de P.T.Barnum y Charity?

(00:05:00-00:11:20)



¿Como se siente la pequeña Caroline?

¿Por que? (00:34:14-00:34:55)

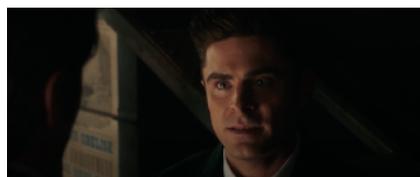


¿Que sucede cuando Barnum conoce a Jenny Lind? ¿Que cambia?



Anexo VII: cuestiones a comentar

El cambio de Phillip Carlyle ¿Cuáles son las causas y las consecuencias de su cambio?



¿Como se toman las críticas durante toda la película?



¿Como se sienten los artistas y Barnum después del incendio y sus consecuencias?



La evolución de P.T. Barnum durante toda la película.



Anexo VIII: letra y traducción de la canción

Come alive

You stumble through your days
Got your head hung low
Your skies' a shade of grey
Like a zombie in a maze
You're asleep inside
But you can shake awake

'Cause you're just a dead man walking
Thinking that's your only option
But you can flip the switch and brighten up your
darkest day
Sun is up and the color's blinding
Take the world and redefine it
Leave behind your narrow mind
You'll never be the same

Come alive, come alive
Go and light your light
Let it burn so bright
Reaching up
To the sky
And it's open wide
You're electrified

When the world becomes a fantasy
And you're more than you could ever be
'Cause you're dreaming with your eyes wide
open
And you know you can't go back again
To the world that you were living in
'Cause you're dreaming with your eyes wide
open
So, come alive!

I see it in your eyes
You believe that lie
That you need to hide your face
Afraid to step outside
So you lock the door
But don't you stay that way

Revive

Te tropiezas con tus días
Tienes la cabeza baja
Tu cielo es una sombra gris
Como un zombie en un laberinto
Estás dormido por dentro
Pero puedes sacudirte y despertar

Porque solo eres un hombre muerto caminando
Pensando que esa es tu única opción
Pero puedes encender el interruptor y alegrar tu
día más oscuro
El sol está arriba y te ciegan tantos colores
Toma el mundo y redéfinelo
Deja detrás tu mente cerrada
Nunca serás el mismo

Revive, revive
Ve y enciende tu luz
Deja que se queme tan brillante
Alcanzando
Hacia el cielo
Y está abierto de par en par
Estás electrificado

Cuando el mundo se convierta en una fantasía
Y eres más de lo que podrías ser
Porque estás soñando con los ojos bien abiertos
Y sabes que no puedes volver otra vez
Hacia aquel mundo en el que estabas viviendo
Porque estás soñando con los ojos bien abiertos
Así que revive

Lo veo en tus ojos
Tu crees esa mentira
De que necesitas esconder tu cara
Tienes miedo de salir
Entonces cierras la puerta
Pero no te quedes así

No more living in those shadows
You and me, we know how that goes
'Cause once you see it, oh you'll never, never be
the same
We will be the light that's turning
Bottle up but keep on shining
You can prove there's more to you
You cannot be afraid

Come alive, come alive
Go and light your light
Let it burn so bright
Reaching up
To the sky
And it's open wide
You're electrified

When the world becomes a fantasy
And you're more than you could ever be
'Cause you're dreaming with your eyes wide
open
And we know we can't go back again
To the world that we were living in
'Cause we're dreaming with our eyes wide open
So, come alive!

Come one!
Come all!
Come in!
Come on!

To anyone who's bursting with a dream

Come one!
Come all!
You hear
The call

To anyone who's searching for a way to break
free

No más vivir en las sombras
Tú y yo, sabemos cómo va eso
Porque una vez que lo ves, nunca lo harás,
nunca serás el mismo
Seremos la luz que se enciende
Da la vuelta pero sigue brillando
Puedes probar que hay más para ti
No puedes tener miedo

Revive, revive
Ve y enciende tu luz
Deja que se queme tan brillante
Alcanzando
Hacia el cielo
Y está abierto de par en par
Estás electrificado

Cuando el mundo se convierta en una fantasía
Y eres más de lo que podrías ser
Porque estás soñando con los ojos bien abiertos
Y sabemos que no podemos volver atrás otra
vez
Para el mundo en el que estábamos viviendo
Porque estamos soñando con los ojos bien
abiertos
Así que revive

¡Ven uno!
¡Vengan todos!
¡Adelante!
¡Vamos!

Para cualquiera que esté lleno de un sueño

¡Ven uno!
¡Vengan todos!
Tú oyes
La llamada

A cualquiera que esté buscando un camino para
liberarse

Break free!

Break free!

When the world becomes a fantasy

And you're more than you could ever be

'Cause you're dreaming with your eyes wide
open

And we know we can't go back again

To the world that we were living in

'Cause we're dreaming with our eyes wide open

When the world becomes a fantasy

And you're more than you could ever be

'Cause you're dreaming with your eyes wide
open

And we know we can't go back again

To the world that we were living in

'Cause we're dreaming with our eyes wide open

'Cause we're dreaming with our eyes wide open

So come alive!

¡Liberarse!

¡Liberarse!

Cuando el mundo se convierta en una fantasía

Y eres más de lo que podrías ser

Porque estás soñando con los ojos bien abiertos
Y sabemos que no podemos volver atrás otra
vez

Para el mundo en el que estábamos viviendo

Porque estamos soñando con los ojos bien
abiertos

Cuando el mundo se convierta en una fantasía

Y eres más de lo que podrías ser

Porque estás soñando con los ojos bien abiertos

Y sabemos que no podemos volver atrás otra
vez

Para el mundo en el que estábamos viviendo

Porque estamos soñando con los ojos bien
abiertos

Porque estamos soñando con los ojos bien
abiertos

¡Así que revive!

Anexo IX: letra y traducción de la canción

This is me

I am not a stranger to the dark
Hide away, they say
'Cause we don't want your broken parts
I've learned to be ashamed of all my scars
Run away, they say
No one'll love you as you are

But I won't let them break me down to dust
I know that there's a place for us
For we are glorious

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Look out 'cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me

Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh

Another round of bullets hits my skin
Well, fire away 'cause today,
I won't let the shame sink in
We are bursting through the barricades
And reaching for the sun
(We are warriors)
Yeah, that's what we've become
(Yeah, that's what we've become)

Won't let them break me down to dust
I know that there's a place for us
For we are glorious

Este soy yo

No soy un extraño para la oscuridad
Escóndete, dicen
Porque no queremos tus partes rotas
He aprendido a avergonzarme de todas mis
cicatrices
Huye, dicen
Nadie te amará como eres

Pero no dejaré que me rompan en polvo
Sé que hay un lugar para nosotros
Porque somos gloriosos

Cuando las palabras más agudas me hundir
Enviaré una inundación, los ahogaré
Soy valiente, estoy herido
Soy quien debería ser, este soy yo
Cuidado porque aquí vengo
Y estoy marchando al ritmo del tambor
No tengo miedo de ser visto
No me disculpo, este soy yo

Oh oh oh oh
Oh oh oh oh
Oh oh oh oh
Oh oh oh oh
oh oh oh oh oh oh oh oh oh oh

Otra ronda de balas golpea mi piel
Bueno, dispara porque hoy,
no dejaré que la vergüenza me hunda
Estamos estallando a través de las barricadas
Y buscando el sol
(Somos guerreros)
Sí, eso es en lo que nos hemos convertido
(Sí, eso es en lo que nos hemos convertido)

No dejaremos que nos vuelvan polvo
Sé que hay un lugar para nosotros
Porque somos gloriosos

When the sharpest words wanna cut me down
Gonna send a flood, gonna drown them out
I am brave, I am bruised
I am who I'm meant to be, this is me
Look out 'cause here I come
And I'm marching on to the beat I drum
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me

Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh-oh
Oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh, oh

This is me

Oh-oh-oh-oh
And I know that I deserve your love
Oh-oh-oh-oh
There's nothing I'm not worthy of
Oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh, oh

When the sharpest words wanna cut me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
This is brave, this is bruised
This is who I'm meant to be, this is me

Look out 'cause here I come
(Look out 'cause here I come)
And I'm marching on to the beat I drum
(Marching on, marching, marching on)
I'm not scared to be seen
I make no apologies, this is me

Oh-oh-oh-oh
When the sharpest words wanna break me down
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
I'm gonna send a flood, gonna drown them out
Oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh-oh-oh, oh, oh

This is me

Cuando las palabras más agudas me hundan
Voy a enviar una inundación, ahogándolos
Soy valiente, estoy herido
Soy quien debería ser, este soy yo
Cuidado porque aquí vengo
Y estoy marchando al ritmo del tambor
No tengo miedo de ser visto
No me disculpo, este soy yo

Oh oh oh oh
Oh oh oh oh
Oh oh oh oh
oh oh oh oh oh oh oh oh oh oh

Este soy yo

Oh oh oh oh
Y sé que merezco tu amor
Oh oh oh oh
No hay nada que yo no valga
oh oh oh oh oh oh oh oh oh oh

Cuando las palabras más agudas me hundan
Enviaré una inundación, los ahogaré
Esto es valiente, tiene heridas
Esto es lo que estoy destinado a ser, este soy yo

Cuidado porque aquí vengo
(Cuidado porque aquí vengo)
Y estoy marchando al ritmo del tambor
(Marchando, marchando, marchando)
No tengo miedo de ser visto
No me disculpo, este soy yo

Oh oh oh oh
Cuando las palabras más puntiagudas me
quieran hundir
Enviaré una inundación, los ahogaré
Enviaré una inundación, los ahogaré
oh
Este soy yo

Anexo X: letra y traducción de la canción

From now on

I saw the sun begin to dim
And felt that winter wind
Blow cold
A man learns who is there for him
When the glitter fades and the walls won't hold
'Cause from then, rubble
What remains
Can only be what's true
If all was lost
There's more I gained
'Cause it led me back
To you

From now on
These eyes will not be blinded by the lights
From now on
What's waited 'til tomorrow starts tonight
Tonight
Let this promise in me start
Like an anthem in my heart
From now on
From now on

I drank champagne with kings and queens
The politicians praised my name
But those are someone else's dreams
The pitfalls of the man I became
For years and years
I chased their cheers
The crazy speed of always needing more
But when I stop
And see you here
I remember who all this was for

And from now on
These eyes will not be blinded by the lights
From now on

De ahora en adelante

Vi el sol comenzar a oscurecerse
Y sentí ese viento invernal
Soplar frío
Un hombre aprende quién está ahí para él
Cuando el brillo se desvanece y las paredes no
resisten
Porque desde entonces, escombros
Lo que queda
Solo puede ser lo que es verdad
Si todo estaba perdido
Hay más que he ganado
por que eso me trajo de vuelta
A ustedes

De ahora en adelante
Estos ojos no serán cegados por las luces
De ahora en adelante
Lo que ha esperado hasta mañana empieza esta
noche
Esta noche
Deja que esta promesa en mí comience
Como un himno en mi corazón
De ahora en adelante
De ahora en adelante

Bebí champan con reyes y reinas
Los políticos clamaban mi nombre
Pero esos son los sueños de otro
Las trampas del hombre en que me convertí
Por años y años
Perseguí sus aplausos
La loca velocidad de siempre necesitar más
Pero cuando me detengo
Y los veo aquí
Recuerdo por quien fue todo esto

Y de ahora en adelante
Estos ojos no serán cegados por las luces
De ahora en adelante

What's waited 'til tomorrow starts tonight
It starts tonight
And let this promise in me start
Like an anthem in my heart
From now on
From now on
From now on

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

(From now on!)

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

And we will come back home
And we will come back home
Home, again!

From now on
These eyes will not be blinded by the lights!

Lo que ha esperado hasta mañana empieza esta
noche
Comienza esta noche
Y deja que la promesa en mí comience
Como un himno en mi corazón
De ahora en adelante
De ahora en adelante
De ahora en adelante

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

(Desde ahora en adelante)

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa
Y regresaremos a casa
¡A casa, otra vez!

De ahora en adelante
¡Estos ojos no serán cegados por las luces!

From now on!

What's waited 'til tomorrow starts tonight!

It starts tonight!

Let these promise in me start

Like an anthem in my heart

From now on

From now on

From now on

And we will come back home

And we will come back home

Home, again!

And we will come back home

And we will come back home

Home, again!

And we will come back home

And we will come back home

Home, again!

From now on

From now on

Home, again! (Oooo uuuu)

From now on

From now on

Home, again!

¡De ahora en adelante!

Lo que ha esperado hasta mañana empieza esta noche

¡Empieza esta noche!

Deja que esta promesa en mí comience

Como un himno en mi corazón

De ahora en adelante

De ahora en adelante

De ahora en adelante

Y regresaremos a casa

Y regresaremos a casa

¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa

Y regresaremos a casa

¡A casa, otra vez!

Y regresaremos a casa

Y regresaremos a casa

¡A casa, otra vez!

De ahora en adelante

De ahora en adelante

¡A casa, otra vez! (Oooo uuuu)

De ahora en adelante

De ahora en adelante

¡A casa, otra vez!

Anexo XI: explicación de las escenas y ficha: Analizando emociones

Avatar (00:13:50-00:18:25)

Jake es un chico que lleva muchos años en silla de ruedas y por ciertas circunstancias acaba en este laboratorio en el que ciertos científicos pueden transformarse en criaturas llamadas Avatar (tienen una figura parecida a la humana). En la escena se contempla la reacción que tiene al transformarse por primera vez.



Tod y Toby (00:47:40-00:51:12)

La señora Tweed es una viuda que se ocupa de cuidar su casa y sus animales. Tod es un zorro que aparece en la puerta de su casa cuando es bebé. Ella lo cuida pero Tod es muy travieso y causa muchos problemas. En la escena se muestra la decisión que toma la señora Tweed respecto a Tod.



Fast and Furious 7 (01:58:48-02:03:20)

La escena que se muestra es una despedida, ocurre al final del film. Además la dedicaron a uno de sus protagonistas que falleció en medio del rodaje. Habla sobre la amistad.



Wonder (00:13:27-00:25:10)

La primera escena muestra el primer día de escuela de Auggie, un niño diferente.



Wonder (00:42:00-00:48:03)

La segunda escena muestra como Auggie descubre que a veces los amigos dicen cosas que realmente no piensan.



Analizando emociones

Responde las siguientes preguntas para **cada** escena:

- a) ¿Como crees que se siente el protagonista?
- b) ¿Que te ha transmitido al ver la escena?
- c) Ponte en su lugar, ¿como te sentirías?

1. Avatar



2. Tod y Toby



3. Fast and Furious 7



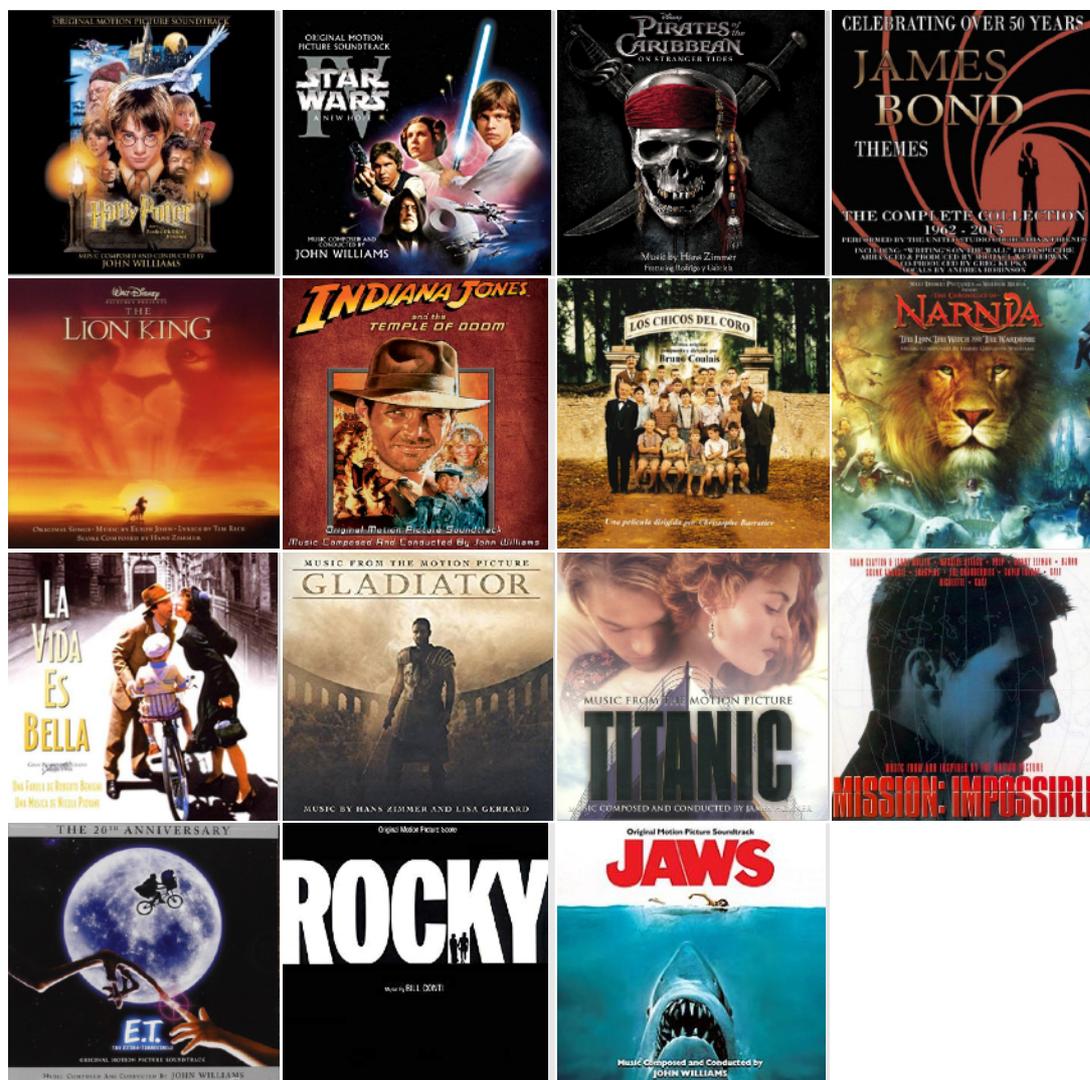
4. Wonder



5. Wonder



Anexo XII: bandas sonoras



Música y nuestras emociones

Señala qué emoción te ha transmitido CADA banda sonora. Explica por qué y en qué situación podría aparecer. Destaca cuál ha sido tu favorita y arguméntalo.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)

Anexo XIV: pasos a seguir para crear una película

1. DECIDIR LA TEMÁTICA DE LA PELÍCULA.

2. HACER UNA LLUVIA DE IDEAS DE LAS PARTES DE LA PELÍCULA (INTRODUCCIÓN, NUDO Y DESENLACE).

Recordad que debe haber un conflicto.

3. DECIDIR LOS PERSONAJES Y COMO EVOLUCIONARÁN A LO LARGO DE LA HISTORIA.

4. UNA VEZ TENGÁIS LA HISTORIA CLARA, ELEGID LA ESCENA QUE QUERÁIS REPRESENTAR.

5. TENER EN CUENTA LA BANDA SONORA,

6. DISFRUTAR GRAVANDO LA ESCENA Y EDITÁNDOLA.