

TÍTULO:

MON CERVEAU DANS MA MAIN

AUDIOVISUAL  

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Asertividad.

ÁREA CURRICULAR

Francés.

CONTEXTO ESCOLAR

Bilingüismo.

EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años.

SINOPSIS

El audiovisual nos explica el método pedagógico en el que, a través del juego, se nos hace caer en la cuenta de cómo responde nuestro cerebro ante diferentes situaciones, fomentando la asertividad a la hora de escoger posibles respuestas.

REFERENTE TEÓRICO:

Con esta actividad se desarrollan competencias clave tales como la asertividad y la identificación, expresión y regulación emocional. Para que una persona responda asertivamente, tiene que tener afianzada en su personalidad la libertad para poder manifestar lo que quiere, piensa y siente. Acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas; con delicadeza, pero también con firmeza y establece quiénes son sus amigos y quiénes no. (Rodríguez y Serralde. 1991).

On utilise la méthode pédagogique développée par le Dr. Daniel Siegel, pour expliquer aux enfants le fonctionnement de leur cerveau face aux émotions. Dans cette approche, la main est utilisée comme une métaphore du cerveau:

- Le cerveau du haut (représenté par les doigts repliés) symbolise les fonctions supérieures telles que la pensée, l'imagination et la planification.
- Le cerveau du bas (représenté par la paume) correspond aux réactions émotionnelles instinctives et aux impulsions.

RAZÓN DE SER: Comprender el funcionamiento del cerebro frente a las emociones y aprender a identificarlas y regularlas es un factor esencial del desarrollo de nuestra personalidad. Aprender a dar respuestas asertivas en

lugar de reacciones impulsivas es clave para unas relaciones personales positivas.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzamos viendo los audiovisuales.

Explicamos los gestos de la mano:

Palma abierta = cerebro reptiliano. Si “se nos vuela la tapa”, reaccionamos mal (supervivencia).

Pulgar dentro = sistema límbico (emociones).

Dedos encima = corteza prefrontal. Pensar con calma (pensamiento lógico).

2ª Fase

Mini-teatro + gesto del cerebro en la mano (10 min).

Introduce a “Monsieur Cerveau / Don Cerebro” con humor: haces la forma del cerebro con tu puño según el vídeo.



Representa con gestos las tres partes: cerveau du bas / cerebro de abajo, cerveau du haut / cerebro de arriba y l'amygdale / la amígdala.

Plantea situaciones reales y pide dos respuestas (ver Anexo I):

1. Una impulsiva (“tapa volada”).
2. Una asertiva (“tapa puesta”).

Frase para recordar: Usa tu cerebro con la tapa puesta.

Pide a los niños que imiten contigo.

Usa frases como: Quand je suis en colère... je perds la tête! / Cuando me enfado... pierdo la cabeza! y haces “saltar” la tapa del puño.

(Anexo 1)

3ª Fase

Juego de tarjetas de emociones: “Qui parle? / ¿Quién habla?” (10 min).

Divide la clase en grupos. Les das tarjetas con emociones y deben reflexionar si: ¿habla el cerebro de abajo o el cerebro de arriba?

Por ejemplo: “Tu hermano te rompe tu juguete. Te enfadas y gritas.” → Cerveau du bas / cerebro de abajo.

Se levantan y colocan su puño en modo “cerebro” y responden en voz alta.

(Anexo II)

4ª Fase

Juego de respiración y “volver a conectar el cerebro” (10 min).

Enseña una técnica sencilla de respiración “bougie magique / vela mágica”: los niños soplan como si apagasen una vela, y al inhalar, mueven la mano como si la encendieran.

Después, hacen el gesto de “reconectar el cerebro” cerrando el puño.

Repite con frases como: Je respire... je calme mon cerveau / Respiro... calmo mi cerebro.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En esta fase podemos escoger una, dos o tres de las tres actividades.

4.A Manualidad final: pulsera de emociones “Je me connais / Me conozco” (15 min).

Material: Hilo elástico + cuentas de colores (o papel, si no tienes cuentas).

Cada niño crea una pulsera con 4-5 colores, cada uno asociado a una emoción (rojo/rouge = colère / enfado, azul/bleu = tristesse / tristeza, verde/vert = calme / calma, amarillo/jaune= joie / alegría...).

4.B Mural colaborativo: “Notre cerveau, nos émotions / Nuestro cerebro, nuestras emociones” (15-20 min).

Material: Papel continuo + rotuladores.

Cada niño dibuja su mano y dentro escribe 1 emoción que ha aprendido a gestionar + un color asociado. Se colocan todas las manos en el mural como una gran red de cerebros conectados.

Para las opciones A y B podemos escuchar una canción en francés de las emociones de fondo. <https://vimeo.com/1104080871/b3b01c4802?s-hare=copy>



4.C Teatro y votación “On aime le theatre/ Nos gusta el teatro”.

Adivina la emoción escogida por cada equipo de mesa. (15-20 min)

Enfadado / en colère → “¡Estoy furioso! / Je suis furieux !” (pausa, respiración, gesto de cerrar el puño) ; “Respiro... ya estoy mejor / Je respire... je vais mieux.”

El público (los otros grupos) adivina qué emoción fue y vota con pulgares arriba.

ANEXOS:

Anexo I (imprimir A3)

Situación	Reacción impulsiva (cerebro sin tapa)	Respuesta asertiva (cerebro con tapa)
Te quitan tu lápiz sin pedirlo	¡Dámelo, tonto!	Prefiero que me pidas permiso antes de coger mis cosas.
Un amigo se burla de tu ropa	¡Vete a molestar a otro!	No me gusta que te rías de cómo visto. Me hace sentir mal.
Tu hermano te interrumpe mientras estudias	¡Déjame en paz!	Estoy estudiando, ¿podemos hablar más tarde?
Tus padres te piden que dejes el móvil	¡Siempre me estáis controlando!	Ahora no me apetece, pero puedo dejarlo en cinco minutos.
Te culpan de algo que no hiciste	¡No fui yo, idiotas!	Yo no lo hice. Me gustaría que me escucharan antes de acusarme.

Anexo II

(Recurso tomado de “Francés hasta en la sopa”. A disposición para libre descarga. Contiene publicidad y referencia a su fuente).

