TÍTULO

CREER ES PODER

AUDIOVISUAL 1

AUDIOVISUAL 2

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Autoestima; Empatía; Toma de decisiones; Identificación, expresión y regulación emocional.

ÁREA CURRICULAR

Educación física; Educación artística.

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia escolar; Identidad personal; Atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA

De 6-8 años.

SINOPSIS

Hannah es una abejita que vive en un mundo donde le han enseñado que las abejas no pueden volar por el tamaño de sus alas. Hannah no lo cree...

REFERENTE TEÓRICO: Muchas de nuestras actitudes, emociones y logros están permeadas por nuestras creencias. Tener confianza en uno mismo, creer que podemos lograr nuestras metas, nos impulsa a trabajar duro y esforzarnos por conseguirlas, incluso cuando no va en línea de lo que nos enseñan. Todos desarrollamos creencias limitantes, percepciones subjetivas de la realidad que obstaculizan el crecimiento y desarrollo.

RAZÓN DE SER: Se propone una actividad para conectar con los sueños y ambiciones del alumnado, a la vez que se exploran algunos miedos o dudas que puedan obstaculizar la consecución de las metas.

DESARROLLO

1ª Fase

Introducir la temática comentando que se trabajará sobre los deseos, sueños y la persistencia en cumplirlos. Muchas veces sentimos un poderoso impulso que nos motiva a realizar algo, porque es un sueño o una meta. Sin embargo, a veces también nos desmotivamos y desistimos porque creemos que no vamos a lograrlo, sentimos miedo o simplemente nos dicen que no podemos.

Preguntamos a los alumnos/as si tienen algún sueño o meta por cumplir. Vamos a dedicar un rato a pensar en las cosas con las que soñamos, las que sentimos muy dentro nuestro. En este momento, para ayudar a alcanzar un estado de introspección se pueden utilizar músicas, mantras o ejercicios de respiración/visualización.

2ª Fase: *Visionado del corto*

- *¿Qué sucede en la primera parte del vídeo?*
- *¿Cómo creen que se siente la abejita protagonista cuando le dicen que no puede volar? ¿Cómo se pueden dar cuenta?*
- *¿Por qué se ríen los compañeros de clase de la abeja?*
- *¿Cómo crees que se sintió la abeja protagonista al ver que sus compañeros se rieron de ella? ¿Cómo te das cuenta?*

(Para este momento, puede ser aconsejable detener el vídeo en los segundos 7-10 y 16-18).

Permitir a quienes lo deseen que puedan compartir en voz alta los deseos o sueños que tengan. Generar un espacio donde cada uno pueda darle "alas" a sus sueños, donde se vean reforzados, motivados y no cuestionados.

- *¿Qué te gustaría lograr algún día?*
- *¿A dónde te gustaría llegar?*

- *¿Con qué sueñas?*
- *¿Cuáles son tus deseos?*

Ahondar en los caminos para alcanzarlos y las emociones, ya que es muy importante mantener el realismo y la claridad sobre los sueños:

- *¿Sabes qué tienes que hacer para conseguir esa meta?*
- *¿Alguien o algo te ha inspirado?*
- *¿Cómo te sentirías cuando lo logres?*
- *¿Cómo te sentís ahora mientras lo cuentas?*

3ª Fase

Proponemos utilizar la técnica creativa del collage para visualizar las metas individuales y que queden plasmadas. Se pueden utilizar recortes, fotografías, dibujos, frases, texturas, etc., todo lo que ayude a comunicar la idea. Proponemos que el collage incluya la meta, los caminos posibles y las personas o situaciones que crean que pueden inspirarlos o ayudarlos a conseguir esas metas.

Una vez que todos hayan plasmado sus sueños, se puede hacer un "tablero de sueños" o "mapa de sueños" colectivo, incluso descubriendo metas grupales.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Trabajar sobre el sentimiento de frustración, enojo y/o resignación frente a los obstáculos. Utilizando un audiovisual del libro de "El arte de emocionarte" explorar posibles frustraciones o elementos que nos alejen de nuestras metas y deseos.

1. Explorar si se han "rendido" o se han sentido muy frustrados ante no poder conseguir aquello que deseaban.

2. Ver el audiovisual:

El arte de emocionarte

3. Realizar el ejercicio propuesto:

- Examinar las posibilidades reales de esa meta o deseo.
- Buscar alternativas ante las metas que son realistas y posibles.
- ...

4. Conversar sobre el hecho de que no siempre lo que deseamos se cumple, a pesar de que sea posible. *¿Qué podemos hacer en esos casos? O mejor dicho, ¿qué actitud podemos tomar?*

ACTIVIDADES RELACIONADAS

- Persiguiendo el sueño (Autoestima).

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