

### del Alumnado



#### PRINCIPALES ASPECTOS DE LA PELÍCULA:

- Autoconocimiento y autoestima a través del trabajo de la inteligencia emocional
- El desarrollo de habilidades sociales como la toma de decisiones, el positivismo, la superación, etc., como herramientas para la consecución de objetivos.
- La canalización de las emociones de una manera positiva
- La representación y expresión de las emociones, tanto propias como ajenas.
- Estrategias de control de emociones en situaciones de cambio o estresantes.
- Paso de la etapa infantil a la preadolescente e importancia del duelo para cerrar etapas de la vida.
- Conocimiento de los procesos tanto de olvido de información como de distorsión de recuerdos.
- Definición de una situación estresante o de cambio como una oportunidad de aprendizaje, desarrollo y mejora personal.

**R**iley, una niña de 11 años, se enfrenta a un cambio significativo en su vida ya que su familia decide mudarse de Minnesota a San Francisco cuando su padre consigue un nuevo trabajo. Como todas las personas, Riley se guía por sus emociones, en este caso cinco: Alegria, Miedo, Ira, Asco y Tristeza. Las emociones trabajan sin descanso para mantenerla segura, alegre y sana y viven en el Cuartel General donde está el panel de control de la mente de Riley, dirigido por Alegria, y desde donde la asesoran en su vida cotidiana. Al dejar atrás a su mejor amiga, su hobby, su escuela y su cotidianidad en la antigua ciudad todas las emociones de Riley se revuelven.

#### ALEGRÍA (Amy Poehler)

Es la emoción que lidera el panel de control y su misión es mantener feliz y positiva a Riley, celebrar sus éxitos y que siempre esté de buen humor.

#### MIEDO (Bill Hader)

La tarea de Miedo es muy importante pues se encarga de la supervivencia de Riley. De mantenerla a salvo y protegerla decidiendo en todo momento cuál es el límite entre lo seguro y el peligro.

#### IRA (Lewis Black)

A Ira le obsesiona que la vida trate bien a Riley. Es muy apasionado y suele explotar cuando se superan sus límites y las cosas no salen según lo planeado, es decir, cuando “le sacan de sus casillas”. Ira es una emoción que no deja pensar, es velocísimo, rojo y pequeño, que cuando se calienta echa fuego por la cabeza.

#### ASCO (Mindy Kaling)

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

#### TRISTEZA (Phyllis Smith)

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



Ficha EMOTICONOS

FICHAS IMPRIMIBLES Y RECORTABLES  
EMOTICONOS

1. 😄	2. 😞
3. 😓	4. 😭
5. 😡	6. 😏
7. 😁	8. 😍
9. 😬	10. 😂
11. 😊	12. 😌

Ficha EMOCIONES

LAS EMOCIONES

(Dos opciones: Escribir directamente en papelitos o imprimir y recortar la siguiente ficha)

1. ALEGRÍA
2. ASCO
3. TRISTEZA
4. MIEDO
5. IRA
6. ABURRIMIENTO
7. ALIVIO
8. AMOR
9. ASOMBRO
10. RISA
11. TIMIDEZ
12. SERENIDAD

Ficha LAS 5 EMOCIONES

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

Ficha DE EMOCIÓN (Una por grupo)

**GRUPO "ALEGRÍA"**

¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para ti?

¿Cuándo la sientes?

¿Es lo mismo que felicidad?

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

**GRUPO "IRA"**

¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para ti?

¿Cuándo la sientes?

¿Es lo mismo que enfado?

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

**GRUPO "MIEDO"**

¿Cómo se manifiesta? ¿Qué pasa en nuestro cuerpo?

¿Cuándo lo sientes? ¿Qué relacionamos con el miedo?

¿Es lo mismo sentir pena?

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

**GRUPO "TRISTEZA"**

¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para ti?

¿Cuándo la sientes? ¿Qué causa la tristeza?

¿Es lo mismo que terror?

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

**GRUPO "ASCO"**

¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para ti?

¿Cuándo sientes asco?

¿Para qué puede ser útil el asco?

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

Actividad EMOCIONÁNDOME

Ficha: “MI EMOCIÓN DOMINANTE”

¿QUÉ EMOCIÓN CREES QUE DOMINA TU PANEL DE CONTROL?

Ficha “DADO DE LAS EMOCIONES”

DADO DE LAS EMOCIONES



Ficha “SITUACIONES EMOCIONALES”

EJEMPLO DE SITUACIÓN 1:

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

Ejemplos de diferentes “reacciones emocionales”:

- Reacción de Enfado: “¡eso es injusto! Me pone de los nervios que pase esto ¡porqué no me decidí antes? ¡Soy idiota! ¿Cómo no tienen otra bici?”
- Reacción de Alegría: “No pasa nada, seguro que la próxima que traen nos gusta más y es mejor”
- Reacción de Asco: “No mola nada que seas tan indecis@, con lo que ibas a chulear de bici”
- Reacción de Tristeza: “Jo, sabía que nos la iban a quitar ¡tenemos tan mala suerte!”
- Reacción de Miedo: “¿Y si ya no traen más? ¿Y si no nos vuelve a gustar ninguna igual?”

EJEMPLO DE SITUACIÓN 2:

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

EJEMPLO DE SITUACIÓN 3:

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

EJEMPLO DE SITUACIÓN 4:

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

OTROS EJEMPLOS DE SITUACIONES POSIBLES:

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

## Actividad ¡QUÉ ME OLVIDO!

## Ficha: “EL OLVIDO Y LOS RECUERDOS”

El **OLVIDO** también se produce cuando no utilizamos ni repasamos los recuerdos o cuando estos son considerados inútiles, triviales o conocimientos obsoletos. Por ejemplo, en la película Riley se olvida de los presidentes de los EEUU y de las clases de piano (guardando sólo el recuerdo del “Para Elisa” de Beethoven.)”

Escribe algún contenido o conocimiento que sepas que has estudiado en los últimos días o semanas en clase y que hayas olvidado

Ejemplo: “Los ríos de España...”

A veces no olvidamos algo pero ocurre que los recuerdos y la memoria no se corresponden exactamente con la realidad. Se llama **DISTORSIÓN DEL RECUERDO** cuando debido a las emociones que asociamos a un recuerdo (los diferentes colores de los recuerdos que pueden cambiar) o al proceso de recuperación del recuerdo de la MLP se altera la percepción de lo que sucedió realmente.

- ¿Te ha ocurrido alguna vez que tu recuerdo no coincide con el recuerdo de la misma situación de otra persona?

Ejemplo: “Los ríos de España...”

Por último vamos a terminar con unos recuerdos que son “especiales”, diferentes al resto. Cuanto más intensa es la emoción que sentimos, más potente es el recuerdo. En la película existen los llamados **RECUERDOS ESENCIALES** que son más importantes que el resto de recuerdos, y se forman cuando la impronta, huella emocional es más fuerte.

- ¿Qué recuerdos conservas de tu infancia? Seguro que recuerdas aquellos momentos donde tus emociones eran más fuertes. Eso es un recuerdo esencial. Escribe tres o cuatro recuerdos esenciales y la emoción que “colorea” ese recuerdo.

Ejemplo: “Los ríos de España...”

Ficha: “EMOCIÓMETRO”

**EMOCIÓMETRO**

**MIEDO**

Describe la situación y porqué fue útil la emoción:

Puntúa del 0 al 10 cuanto MIEDO sentías:

0.....10

**IRA**

Describe la situación y porqué fue útil la emoción:

Puntúa del 0 al 10 cuanto IRA sentías:

0.....10

**ASCO**

Describe la situación y porqué fue útil la emoción:

Puntúa del 0 al 10 cuanto ASCO sentías:

0.....10

**ALEGRÍA**

Describe la situación y porqué fue útil la emoción:

Puntúa del 0 al 10 cuanto ALEGRÍA sentías:

0.....10

## Ficha “MANEJO DE LA IRA”

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

Por ejemplo, una de las emociones más estresantes e incapacitantes, que nos cuesta mucho controlar, es la IRA.

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

Texto, diseño y obra en su conjunto: © Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.  
Fotografías que la ilustran: Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures  
Edita: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, Avda. de Burgos, 1 - 28036 Madrid. Tel. 91 383 80 00

Dirección técnica: FAD  
Elaboración de contenidos: Elena Ares Nieto  
Eva María de la Peña Palacios  
Almudena de la Peña Palacios  
Corrección de textos: Sara Domínguez Lugo