



LES EMOCIONS A TRAVÉS DE "*INSIDE OUT*"

Autora: Laia Fernández Oliveras

Tutora: Glòria Carner Llovet

Escola: Escola Xarxa



Índex

1. Justificació	3
2. Programació	4
3. Dossier de treball a l'aula.....	11
ACTIVITAT 1.....	11
ACTIVITAT 3.....	13
ACTIVITAT 4.....	15
ACTIVITAT 5.....	19

Taller d'educació emocional a partir de la pel·lícula “*Inside out*”

1. Justificació¹

La pel·lícula està dirigida, principalment, a un públic infantil però grans i petits en poden gaudir i aprendre'n moltes coses. Cal aprofitar tots els continguts d'educació emocional i treballar-la amb l'ajuda d'un adult ja que els més petits els hi és difícil entendre varies escenes de la pel·lícula.

L'activitat està dirigida a alumnes de secundària però també es podria dur a terme amb alumnes de sisè de primària. Aquesta activitat té l'objectiu de treballar el coneixement d'educació emocional tenint en compte les intel·ligències múltiples ja que hi ha diferents activitats: exercicis de moviment i expressió corporal, de fluïdesa lingüística, de comunicació interpersonal i de capacitat visual, etc.

He decidit realitzar una activitat perquè els alumnes puguin reconèixer i entendre millors les emocions i els pensaments que tenen ja que podem aprendre molt de nosaltres mateixos si escoltem les nostres emocions.

He escollit la pel·lícula “*Inside out*” de Pixar perquè és un dels treballs més recents sobre les emocions i mostra de manera entenedora com funciona la ment de les persones. Això permet ensenyar als alumnes la importància de conèixer les nostres pròpies emocions i que cal tenir-les totes en compte perquè totes i cada una de elles són útils.

¹Laia Fernández Oliveras (2015): *La intel·ligència emocional, la clau de la felicitat*. Treball de Recerca 2n de batxillerat. Escola Xarxa.

2. Programació

Descripció
<p>Consisteix en realitzar una activitat basada en les emocions: el reconeixement i comprensió d'aquestes alternant diferents activitats individuals, per potenciar l'autoconeixement, i activitats en grup, per potenciar l'empatia i el treball en grup.</p> <p>La finalitat és conèixer millor les emocions i el què ens aporten però també conèixer-nos millor a nosaltres mateixos i als altres a partir del que podem observar a la pel·lícula.</p> <p>Per poder aconseguir els objectius es realitzaran diferents activitats relacionades amb la pel·lícula. Les activitats englobaran una part intel·lectual, una emocional i també la creativitat perquè el nen aprengui a reconèixer les emocions des de diferents àmbits.</p>
Objectius
<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar les emocions que tenim. - Saber que totes les emocions són útils i ens aporten coses positives. - No amagar ni fugir de les pròpies emocions. - Expressar les emocions i no reprimir-se. - Desenvolupar la necessitat de voler aprendre de les pròpies emocions. - Comunicar-se millor. - Promoure l'autoconeixement. - Entendre que controlar les emocions és un viatge que dura tota la vida.
Temporització
<p>6 sessions d'una hora aproximadament.</p>

Espai
Aula ordinària.
Destinatari
Alumnes de secundària.
Material
<p>Fotocòpies de les fitxes preparades (alumnes i professors).</p> <p>Projector, equip de so i ordinador.</p> <p>Cartolines de colors, tisores, cola i retoladors.</p> <p>Webs de suport pel professor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - http://befullness.com/analisi-de-inside-out-del-reves-visto-por-una-psicologa/ - http://www.blog.amayapadilla.com/los-dibujos-animados-si-ensenan-guia-didactica-para-ver-inside-out-del-reves/
Procediment i activitats
<p>ACTIVITAT 1: Identificació i representació de les emocions.</p> <p>Abans de projectar la pel·lícula es fa la primera activitat relacionada amb la pel·lícula. El professor/a explica que “<i>Inside out</i>” representa l'interior del cap d'una nena, en el qual conviuen -de vegades enfrontades- les seves emocions, així com les diferents parts del cervell, les àrees on es emmagatzemen els records, les zones on succeeixen els mecanismes del pensament, les parts on es desenvolupa el pensament abstracte o la memòria a llarg termini.</p> <p>Seguidament es reparteixen, als diferents grups, una imatge de cada una de les emocions que apareixen a la pel·lícula i entre els membres del grup han d'identificar quina emoció representa cada personatge i traduir-les a totes les llengües que estudien i dir quines característiques (color, alçada, constitució, cabells,...) dels personatges els han ajudat a escollir cada emoció.</p>

Una vegada posades en comú les respostes i els diferents punts de vista, amb els mateixos grups, representar teatralment (postures, expressió, complements,...) les diferents emocions en forma de salutació. Si en alguna de les emocions tenen dificultats, projectar els següents vídeos on els personatges de la pel·lícula saluden:

<http://www.auladeelena.com/2015/07/del-reves-inside-out-mi-opinion.html>

ACTIVITAT 2: Visualització de la pel·lícula "Inside out (Del Revés)" (1h i 42 min)

Una vegada realitzada la primera activitat d'introducció a la pel·lícula en la que els alumnes s'han introduït en el tema de les emocions, passem a projectar "Inside out".



ACTIVITAT 3: Relacionar.

En aquesta activitat els alumnes hauran d'omplir una taula on es relacionen diferents imatges de la pel·lícula amb conceptes de la nostra realitat. El professor dóna les paraules i ells han de completar els espais buits de la taula.

ACTIVITAT 4: Debat sobre la pel·lícula a partir de les següents preguntes:

- Quan apareix per primer cop l'Alegria com a emoció principal de la personalitat de la Riley? Què passa perquè la personalitat de la Riley canviï i l'Alegria ja no ocupi el centre de control de les seves emocions?
- Quina funció té cada emoció?
- Quina diferència hi ha entre les emocions de la Riley, la mare, el pare i el conductor de l'autobús? Per què creus que és així?

- Quina diries que és l'emoció més important? Per què?
- Què representen les boletes? Per què són importants? Quin paper tenen al final de la pel·lícula?
- Què determina el color d'aquests? Per què al final de la pel·lícula els records no solament tenen un color, sinó que en combinen més d'un?
- Què són les illes? Per què, poc a poc, s'ensorren?
- Quins records són els que formen les illes? Per què?
- Es pot canviar a la persona?
- Què significa quan, al final de la pel·lícula, l'ordinador augmenta de mida i li afegeixen més botons?
- A part de reconèixer les emocions, què ens vols ensenyar la pel·lícula?
- Per què creus que la pel·lícula es diu "Inside out"?

ACTIVITAT 5: Activitat d'autoconeixement i introspecció.

Aquesta activitat es farà de manera individual perquè l'alumne es conegui més a ell mateix a partir de la pel·lícula vista i de les següents preguntes que el faran reflexionar:

- Amb quin dels personatges o emocions et sents identificat/da? Per què?
- Abans haguessis triat un altre personatge? (*A la Riley a la infància la representa l'alegria però a l'adolescència la tristesa*)
- A quina emoció de les que surten a la pel·lícula t'agradaria assemblar-te? Per què?
- Quins creus que són els teus records essencials (aquells que més t'han marcat o canviat)? Amb quina emoció els associes quan hi penses?
- Tens algun record que t'agradaria oblidar com passa a la pel·lícula amb els records "grisos"? Per què?

- Quines consideraries que són les teves illes de la personalitat?
- Quina importància té la imaginació a la teva vida?
- Quins són els teus pitjors records o pors que guardes al subconscient, com la Riley hi té les escales del soterrani o aquell pallasso de la festa?
- Quins records tens de l'adolescència?
- En el record en què la Riley perd el partit, ella s'asseu en una branca d'un arbre trista i sola, però de seguida hi va la seva família i amigats a consolar-la i el seu equip la victoreja feliç. Quines persones fan aquesta funció a la teva vida? La fas tu per algú?

ACTIVITAT 6: Activitats plàstiques.

<http://www.blog.amayapadilla.com/los-dibujos-animados-si-ensenan-guia-didactica-para-ver-inside-out-del-reves/>

1. Abraçada d'emocions

Repartim diferents cartolines, on cada alumne hi haurà de dibuixar i retallar-hi la silueta de les seves mans i després també hauran de retallar un tros de cartolina llarg que serveixi per unir les dues mans simbolitzant així una abraçada.

A l'espai que uneix les dues mans, a una banda hauran de dibuixar (amb icones o seguint el model dels personatges de la pel·lícula) les diferents emocions i a l'altre hauran d'escriure què és per ells una abraçada, què representa i en quins moments les reben o les fan.



2. Manualitat per les emocions amb plats

<http://abccreativelearning.com/inside-out-inspired-kids-craft/>



3. Les emocions amb rotllos de paper higiènic

<http://meaningfulmama.com/2015/07/pixar-inside-out-toilet-paper-roll-craft.html>



4. Personatges de "Inside out" amb plastilina

Alegria: <https://www.youtube.com/watch?v=UQKpeOGjluA>

Tristesia: <https://www.youtube.com/watch?v=ajhSrl0lg8g>

Por: https://www.youtube.com/watch?v=cP_gtBQwk_Y

Ira: <https://www.youtube.com/watch?v=fcSJz1mGoEU>

Fàstic: <https://www.youtube.com/watch?v=jsgasQxB2QM>



ACTIVITAT 7: Recerca a les xarxes socials.

En aquesta activitat els alumnes podran utilitzar el mòbil. Es tracta que facin una recerca per internet, a diferents xarxes socials però especialment *Instagram* i *WhatsApp*, on primer hauran de buscar i fer una llista de les frases que pengen a *Instagram* segons si tenen relació amb la foto, amb el que senten en aquell moment o bé estan lligades amb les emocions. Després hauran de fer el mateix amb l'estat de *WhatsApp* que tinguin actualment i si volen, podran explicar a la classe els motius de perquè el tenen.

Avaluació


S'avaluarà la participació a l'aula, el treball en grup i la interacció amb la resta dels alumnes i la mestra.

3. Dossier de treball a l'aula

ACTIVITAT 1: Entre els membres del grup heu d'identificar quina emoció representa cada personatge i les heu de traduir a totes les llengües que estudieu. Finalment digueu quines característiques us han ajudat a escollir cada emoció.

EMOCIONS	CATALÀ	ESPAÑOL	ENGLISH	DEUTSCH	CARACTERÍSTIQUES
					
					
					
					
					

Solucionari **ACTIVITAT 1:** Entre els membres del grup heu d'identificar quina emoció representa cada personatge i les heu de traduir a totes les llengües que estúdieu. Finalment digueu quines característiques (*color, alçada, constitució, cabells,...*) us han ajudat a escollir cada emoció. Una vegada acabada la correcció els alumnes, amb els grups que han realitzat l'activitat, passaran a representar cada una de les emocions i després projectarem com es presenten elles mateixes: <http://www.auladeelena.com/2015/07/del-reves-inside-out-mi-opinion.html>

EMOCIONS	CATALÀ	ESPAÑOL	ENGLISH	DEUTSCH	CARACTERÍSTIQUES
	ALEGRIA	ALEGRÍA	JOY	FREUDE	És daurada. El somriure. Expressió dels braços.
	TRISTESA	TRISTEZA	SADNESS	TRAURIGKEIT	És blava Rodoneta Expressió de preocupació
	POR	MIEDO	FEAR	ANGST	Ulls grans. Postura encorbada. Mans nervioses. Expressió de la cara.
	FÀSTIC	ASCO	DISGUST	ABSTOßUNG	Pestanyes llargues i de costat. Posició desafiant. Tota verda (cos i roba).
	IRA	IRA	ANGER	ZORN	És vermella. Quan s'enfada: cabells drets i foc. Expressió de la cara i les dents. Punys tancats amb força.

ACTIVITAT 3: Omple la taula paraules següents: illes, fàbrica, policies, somnis, emocions, tren del pensament, imaginació, records, canvi de la personalitat, memòria a llarg termini, records grisos.

IMATGES PEL·LÍCULA	CONCEPTES
Boletes	
Personatges	
	Subconscient o inconscient
Companyia de cinema	
	Pensament abstracte
	Records innecessaris per netejar el cervell i poder acumular més records
Laberint on es guarden els records	
	Amic imaginari ideal
Imaginalandia	
	Experiències que formen la personalitat juntament amb els records
Quan les illes cauen	
	On hi ha creences, opinions (es poden i s'han de revisar) i veritats.

Solucionari ACTIVITAT 3: Omple la taula amb les paraules següents: illes, fàbrica, policies, somnis, emocions, tren del pensament, imaginació, records, canvi de la personalitat, memòria a llarg termini, records grisos.

IMATGES PEL·LÍCULA	CONCEPTES
Boletes	Records
Personatges	Emocions
Policies	Subconscient o inconscient
Companyia de cinema	Somnis
Fàbrica	Pensament abstracte
Records grisos	Records innecessaris per netejar el cervell i poder acumular més records
Laberint on es guarden els records	Memòria a llarg termini
Ding Dong	Amic imaginari ideal
Imaginalandia	Imaginació
Illes	Experiències que formen la personalitat juntament amb els records
Quan les illes cauen	Canvi de la personalitat
Tren del pensament	On hi ha creences, opinions (es poden i s'han de revisar) i veritats.

Soluciona² ACTIVITAT 4: Generar un debat sobre la pel·lícula a partir de les següents preguntes:

- Quan apareix per primer cop l'Alegria com a emoció principal de la personalitat de la Riley? Què passa perquè la personalitat de la Riley canviï i l'Alegria ja no ocupi el centre de control de les seves emocions?

L'Alegria és la primera emoció que apareix ja quan neix i reconeix els seus pares. Més tard van apareixent la Tristesa, el Fàstic, la Por i l'Ira.

La personalitat de la Riley canvia quan han d'anar a viure una altra ciutat perquè el seu pare té la feina allà i ella ha de deixar enrere la seva casa, els seus amics, el seu equip de hockey, etc. Aquí és quan l'Alegria es va apagant i la Tristesa s'apodera del centre de control ja que tampoc sap ni s'atreveix a expressar els seus sentiments i a explicar el que sent degut a tots aquests canvis.

- Quina funció té cada emoció?

Alegria: s'encarrega de mantenir positiva a la Riley i li manté l'optimisme i el bon humor. També fa que repeteixis aquelles coses que per tu han sigut positives.

Fàstic: s'encarrega de que no fem pudor, d'anar ben vestits, de no anar per llocs bruts, en definitiva, de protegir-nos.

Por: s'encarrega de la supervivència, decideix el límit entre el que és segur i el que és perillós. Actua tant davant un perill real com un d'imaginari.

Ira: ens fa actuar quan creiem que alguna cosa és injusta o que algú s'està passant amb allò que per nosaltres és molt important. Defensor de la integritat i la coherència.

Tristesa: és una emoció marginada pels altres ja que creuen que no és útil i que molesta. És el pilar fonamental pel creixement personal ja que ens ajuda a meditar sobre els canvis i també fa que ens dediquem més temps a nosaltres mateixos, cosa que millora el nostre diàleg interior.

² <http://befullness.com/analisi-de-inside-out-del-reves-visto-por-una-psicologa/>
<http://www.blog.amayapadilla.com/los-dibujos-animados-si-ensenan-guia-didactica-para-ver-inside-out-del-reves/>

- Quina diferència hi ha entre les emocions de la Riley, la mare, el pare i el conductor de l'autobús? Per què creus que és així?

El centre de control de les emocions de la Riley està presidit per l'Alegria que és la seva característica principal i observem que aquestes emocions no tenen cap tret distintiu, com podem veure en el pare o la mare, que les identifiqui com les emocions de la Riley ja que encara és una nena.

Totes les emocions de la mare porten ulleres i el mateix pentinat que ella i es veu clarament que estan representades com a dones ja que es veuen més coquetes. El seu centre de control està presidit per la Tristesa degut a que al rol de mare s'hi associa la preocupació, interès, apropament, escolta activa i empàtica, etc.

La taula de les emocions del pare està presidida per la Ira. Es sol dir que els homes són més d'acció, més temperamentals. La característica física de les emocions del pare són el bigoti, el cabell, que porten camisa i corbata igual que ell. Inclouent Alegria i Fàstic les quals surten amb pits i bigoti ja que al cap de la Riley són dos personatges femenins.

Això vol dir que les emocions no són homes o dones però si que s'associen a un sexe determinat depenent dels tòpics, però les emocions no tenen sexe i tothom les té totes.

El conductor de l'autobús també té cinc emocions en el seu centre de control però en aquest cas les cinc són Ira.

- Quina diries que és l'emoció més important? Per què? (*Per què és útil? Quin paper té a la pel·lícula?*)

L'emoció més important és la tristesa no transmet realment el que sent, la Riley no pot passar de l'etapa infantil, i tancar-la, a l'adolescència. La tristesa és la que desencadena tota la història.

Si no es soluciona el problema queda amagat i repercuteix en tot, fins a anul·lar a la persona.

- Què representen les boletes? Per què són importants? Quin paper tenen al final de la pel·lícula?

Les boletes són els records de les coses que ha viscut la Riley i són els que formen la seva personalitat.

Els records són els que fan que al final de la pel·lícula no fugi ja que connecta amb tot el que ha viscut i els seus pares han fet per ella.

- Què determina el color dels records? Per què al final de la pel·lícula els records no solament tenen un color, sinó que en combinen més d'un?

El color dels records depèn de l'emoció que l'hagi forjat, com més intensa l'emoció, més potent és el record.

Al final les boletes que representen els records apareixen combinant colors degut a que quan creixem les nostres emocions es barregen i actuem d'acord amb el que sentim i per tant a l'hora de guardar els records apareix més d'un color a la boleta perquè no és el mateix sentir només alegria o tristesa que sentir nostàlgia, atracció o estrès.

- Què són les illes? Per què, poc a poc, s'ensorren?

La família, l'amistat, l'oci i les aficions formen les diferents illes de la Riley. Elles tenen un paper molt important en la construcció de la personalitat de la persona. "Som les nostres experiències acumulades".

- Quins records són els que formen les illes? Per què?

Les illes estan formades pels records essencials perquè aquests són els que determinen la nostra personalitat i les illes són la manifestació gràfica d'aquesta. Els records essencials són suficientment potents i tenen una càrrega emocional molt més forta i tenen un abans i un després en nosaltres i el nostre comportament i també determinen que ens decantem per una afició o una altra.

- Es pot canviar a la persona?

Sí. (A la pel·lícula representa que cada vegada que cau una illa la persona canvia algun tret personal)

La personalitat d'una persona depèn dels records, de les experiències (ambient, canvis, relacions, etc.) i de la gestió i expressió de les emocions.

- Què significa quan, al final de la pel·lícula, l'ordinador augmenta de mida i li afegeixen més botons?

Després de pair els canvis viscuts i quan la Tristesa aconsegueix explicar el que realment li passa a la Riley no pot tancar l'etapa infantil. Quan l'ordinador augmenta és després de les confessions de la Tristesa i significa el pas de la infància a l'adolescència. Has madurat i crescut.

- A part de reconèixer les emocions, què ens vols ensenyar la pel·lícula?

El missatge final que vol donar és que no amaguem ni fugim de les pròpies emocions i que per això les hem d'exterioritzar, sentir-se trist no és res dolent, i que no n'hi ha unes de dolentes i unes de bones sinó que totes ens proporcionen coses positives i que a la seva manera totes ens són útils. És important que no callem ni ens reprimim.

Fa reflexionar sobre quina persona volem arribar a ser, a tenir respecte per l'altre gent ja que cada persona és diferent, la importància del diàleg interior que tinguem,...

- Per què creus que la pel·lícula es diu “*Inside out*”?

Primer demanar als alumnes quina traducció creuen que té al català el títol de la pel·lícula, què significa. Després cal demanar si troben adient la traducció al castellà: “*Del revés*”. El títol en castellà pot estar relacionat amb el que a vegades es diu sobre les emocions: No les ensenyis, no ploris, etc. En aquest cas “*Del Revés*” pot significar, en sentit literal, que hem de fer el revés d'aquestes coses que a vegades podem sentir a dir i que cap que les mostrem i les gestionem.

“*Inside out*” també significa de dins cap a fora. El títol vol dir que cal mostrar les emocions que tenim a dins i no reprimir-les ni amagar-les ni tenir por a expressar-les, això és el que la pel·lícula ens mostra durant tota l'estona amb la Riley i les seves emocions com a protagonistes.

ACTIVITAT 5: Contesta les següents preguntes que et faran reflexionar i t'ajudaran a descobrir coses noves i recordar –ne d'altres a partir de la pel·lícula que has vist ("Inside out").

- Amb quin dels personatges o emocions et sents identificat/da? Per què?

- Abans haguessis triat un altre personatge? (*A la Riley a la infància la representa l'alegria però a l'adolescència la tristesa*)

- A quina emoció de les que surten a la pel·lícula t'agradaria assemblar-te? Per què?

- Quins creus que són els teus records essencials (aquells que més t'han marcat o canviat)? Amb quina emoció els associes quan hi penses?

- Tens algun record que t'agradaria oblidar com passa a la pel·lícula amb els records "grisos"? Per què?

- Quines consideraries que són les teves illes de la personalitat?

- Quina importància creus que té la imaginació a la teva vida?

- Quins són els teus pitjors records o pors que guardes al subconscient, com la Riley hi té les escales del soterrani o aquell pallasso de la festa?

- Quins records tens de l'adolescència?

- En el record en què la Riley perd el partit, ella s'asseu en una branca d'un arbre trista i sola, però de seguida hi va la seva família i amistats a consolar-la i el seu equip la victoreja feliç. Quines persones fan aquesta funció a la teva vida? La fas tu per algú?

