

«DEL REVÉS» COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

«Inside out» as a didactic resource for emotional learning

Resumen

Actualmente, el cine está considerado como un instrumento que fomenta la reflexión y el aprendizaje sobre múltiples temáticas. Además, en las películas se muestran situaciones habituales en las que se destaca la relevancia del conocimiento de las emociones y del manejo de habilidades sociales para el desarrollo de una vida íntegra. Precisamente, el estudio de las emociones y de la inteligencia emocional posee actualmente una especial relevancia en los ámbitos educativo y científico. En este sentido, se defiende que la educación emocional es imprescindible para favorecer el desarrollo de las competencias emocionales y para conseguir el bienestar personal. El objetivo de este trabajo es valorar el empleo del cine, específicamente de la película «Del revés», como un instrumento pedagógico que facilite la educación emocional y que promueva el desarrollo personal pleno. Finalmente, se concluye que el visionado de la película puede ser empleado como un recurso didáctico para aprender a manejar las principales competencias emocionales.

Palabras clave: recurso didáctico, cine, emociones, educación emocional, inteligencia emocional

Abstract

Nowadays, cinema is considered as a tool to increase reflection and learning about diverse topics. Besides, movies illustrate common situations in which emotional knowledge and social skills management are significant to generate a pleasant life. Precisely, the study of the emotions and emotional intelligence have a special importance in educative and scientific domains nowadays. In this sense, it is proposed that emotional education is essential to facilitate emotional competences development and, subsequently, to promote personal wellbeing. The aim of this study is to evaluate the use of cinema, specifically the employment of the film «Inside out», as a pedagogical tool that facilitates emotional learning and improves an overall personal development. Finally, it was concluded that watching this film could be employed as a didactic resource to learn the management of principal emotional competences.

Keywords: didactic resource, cinema, emotions, emotional learning, emotional intelligence

1. INTRODUCCIÓN: MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN

Los medios de comunicación en general, y especialmente el cine, pueden ser empleados para implementar actuaciones educativas sobre diversas temáticas. En líneas generales, el cine representa un recurso didáctico, lúdico y motivador que puede generar una actitud positiva y una implicación activa hacia el aprendizaje (Vega, 2002). No obstante, hay que tener en cuenta que para conseguir aprovechar al máximo las oportunidades pedagógicas que ofrecen las películas es necesario saber examinar el

mensaje general, el argumento, los personajes, etc. de forma prudente, minuciosa y crítica (Martínez-Salanova, 2003).

En este sentido, el cine formativo se caracteriza por los siguientes aspectos (Ambrós y Breu, 2007, p.29):

- aportar información sobre una temática determinada,
- contribuir a explicar contenidos,
- propiciar la formación de valores y actitudes,
- suscitar la observación, el análisis y la reflexión,
- propiciar la discusión y el debate,
- provocar la reflexión sobre cuestiones relevantes de la vida cotidiana.

Ciertamente, se considera el cine como un “instrumento pedagógico que se adentra, reproduce e investiga la vida humana, sus conflictos, pasiones y emociones [...] despertando en el espectador unos sentimientos, pensamientos, actitudes que transferirá al aprendizaje de experiencias en un medio y situación concreta” (Gutiérrez, Pereira y Valero, 2006, p. 239). De hecho, en diversos estudios se ha propuesto el uso de diferentes películas como recurso didáctico. A modo de ejemplo, Salcines y Pose (2004) destacan la relevancia educativa del visionado de «Buscando a Nemo». Concretamente, resaltan que la película puede ser utilizada para la reflexión sobre temas como el valor de la familia y la amistad, la aceptación de la diversidad o la pertenencia al grupo.

Por tanto, y en síntesis, debería aprovecharse el gran atractivo que desprende el cine y el interés que despierta en la mayoría de las personas para utilizarlo como recurso didáctico en el diseño de programas de educación en general y de educación emocional en particular.

2. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Recientemente, desde la OMS se ha propuesto una definición de salud en la que esta está considerada no solamente como la ausencia de enfermedad, sino como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (OMS, 2004, p. 7). En particular, se especifica que la salud mental incluye aspectos como la competencia, la autonomía, el bienestar o la capacidad para el desarrollo intelectual y emocional. Sin duda, este nuevo enfoque hacia el significado de salud ha provocado que en los últimos años se haya publicado numerosos trabajos en los que se enfatiza la importancia de las emociones, de la inteligencia emocional y de la educación emocional para lograr el bienestar de las personas.

En líneas generales, la inteligencia emocional comprende las siguientes destrezas (Mayer, Caruso y Salovey, 2000):

- percibir y expresar las emociones
- reconocer las emociones,
- entender la información y los sentimientos asociados a las emociones,
- conseguir regular las emociones y emplearlas como apoyo al pensamiento.

De este modo, la inteligencia emocional implica la capacidad para identificar, entender y manejar cada una de las emociones y, como destreza que es, puede ser aprendida y entrenada.

Por su parte, la educación emocional se define como un proceso de formación mediante el cual se pretende fomentar el desarrollo de competencias emocionales tales como la conciencia, la regulación o

la autonomía emocionales, para así incrementar el bienestar (Bisquerra, 2000). De este modo, la educación emocional permite la adquisición de una serie de habilidades que derivan en el desarrollo de personas plenas y saludables y, por ello, esta formación debe ser impartida a lo largo de toda la vida (Bisquerra, 2005). En definitiva, podría decirse que mediante la educación emocional se pretende, esencialmente, instruir a las personas para que logren ser emocionalmente inteligentes.

Hoy en día no existe duda en cuanto a los efectos beneficiosos de la instrucción emocional y el manejo de las emociones, especialmente para enseñar a las personas a comprender las propias emociones y las ajenas, propiciando el desarrollo de la empatía y mejorando las relaciones sociales (Goleman, 2007; Gorostiaga, Balluerka y Soroa, 2014).

Teniendo en cuenta que, como ya se ha apuntado, el cine posee la capacidad de ampliar las experiencias del espectador y de influir en sus emociones, se considera que las películas de cine pueden representar del mismo modo un recurso de especial utilidad en la educación emocional. En esta línea, puede afirmarse que el cine ayuda a entender qué factores provocan la aparición de las emociones, cómo se expresan y de qué manera pueden afrontarse (Conde y de Iturrate, 2003). Esta capacidad instructiva para la comprensión de las emociones se intensifica si la película en cuestión tiene como protagonistas a las emociones básicas, como ocurre en el caso de «Del revés».

3. LAS EMOCIONES BÁSICAS

Posiblemente Paul Ekman sea el autor más relevante en cuanto al estudio de las emociones consideradas como básicas y reconocibles a partir de determinadas expresiones faciales (Ekman, 1992, 2003). Este autor propuso la existencia de determinadas emociones universales que resultan imprescindibles para lograr la adaptación al entorno: la sorpresa, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco y la ira. Actualmente, existe un amplio consenso en reconocer a estas emociones como las más relevantes (Goleman, 1995; Mayer y otros, 2000).

La sorpresa está considerada una emoción neutra, porque no produce agrado ni desagrado, y es la más breve de todas.

La emoción positiva por excelencia, teniendo en cuenta el placer que produce y su capacidad para contrarrestar los sentimientos y pensamientos negativos, es la alegría. Así, la alegría se asocia con los logros, con la concordancia entre las expectativas y la realidad. Representa, además, una manera relativamente estable de evaluar la vida de forma positiva. Proporciona entusiasmo, optimismo y sensación de competencia para afrontar cualquier situación. Al mismo tiempo, la alegría inhibe los sentimientos negativos y produce una sensación dominante de tranquilidad, vigor y bienestar. También favorece el desarrollo de la empatía, el altruismo y las relaciones sociales. Por otra parte, incrementa la capacidad de aprendizaje y memoria, el razonamiento y la solución de problemas y la creatividad. No obstante, cuando es excesivamente intensa, la alegría puede entorpecer el pensamiento y la solución adecuada de los problemas. En definitiva, esta emoción se caracteriza por incrementar la capacidad para disfrutar de la vida. La alegría se expresa mediante la elevación de las mejillas y de la comisura de los labios, frecuentemente acompañada de una sonrisa sincera.

Por su parte, la tristeza, el miedo, el asco y la ira son emociones negativas porque son desagradables para quien las experimenta, aunque, no obstante, son también indispensables para la supervivencia.

En cuanto a la tristeza, esta emoción puede ser provocada por una separación, una decepción, un fracaso o la pérdida de la esperanza. Frecuentemente se asocia a la sensación de pesadumbre y de nostalgia y puede desencadenar el llanto junto a sentimientos de desconsuelo, angustia y depresión. Mientras se experimenta tristeza se produce una considerable disminución de energía y de la temperatura corporal. La tristeza afecta a la capacidad de pensamiento, provocando una tendencia al pesimismo, a la percepción de incompetencia y a la autocompasión. Esta emoción es adaptativa porque permite el duelo, la introspección y la autoevaluación y, por otra parte, favorece la renovación de la energía. Además, la tristeza despierta en los demás la empatía y el interés para que puedan acudir en ayuda de quien la padece. La expresión facial de la tristeza se caracteriza por un descenso de la parte exterior de las cejas y de la comisura de los labios.

Por otra parte, el miedo se desencadena a partir de la percepción del peligro, ante la anticipación del dolor o ante situaciones novedosas que causan incertidumbre. El miedo es adaptativo porque permite detectar los estímulos amenazantes y escapar de ellos. En un primer momento, puede producir un bloqueo o una pérdida del control físico y mental, pero posteriormente el cuerpo se prepara para una huida urgente. El miedo también se relaciona con la palidez del rostro junto al descenso de la temperatura corporal, lo que explica la expresión “quedarse frío”. La expresión facial del miedo se identifica con la elevación y contracción de las cejas, la tensión de los labios y la apertura de los ojos para mantener vigilado el entorno.

Con relación al asco, esta es una emoción causada por estímulos que producen repugnancia, principalmente olores o sabores desagradables. Es adaptativo porque provoca el rechazo y distanciamiento de sustancias nocivas para la salud y fomenta el desarrollo de hábitos higiénicos. La expresión facial del asco se define por la elevación del labio superior (frecuentemente ladeándolo) y el fruncimiento de la nariz, como si se pretendiese cerrar las fosas nasales para no percibir el olor repugnante. Además, esta emoción suele ir acompañada de una reacción gastrointestinal asociada con las náuseas. Por extensión, en ocasiones aparece el asco o una pautas similar de desagrado ante determinadas personas o situaciones que no son gratas.

Por último, la ira se origina cuando se percibe una injusticia, un ataque, un desprecio o un engaño. Se asocia con la irritabilidad, la indignación y la violencia tanto física como verbal. La ira es potencialmente peligrosa, debido a que su objetivo es agredir o destruir, y suele ser contagiosa; no obstante, es adaptativa puesto que permite defender los derechos propios ante situaciones inaceptables. La ira produce un incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria y un aumento en la tensión muscular y en la presión arterial, causando en ocasiones afecciones coronarias e, incluso, el infarto de miocardio. Igualmente, cuando se desata la ira se segrega adrenalina y noradrenalina, que determinan la ejecución de prácticas agresivas en detrimento del razonamiento coherente. El temor a la pérdida de control hace que se trate de contener la ira, por lo que, cuando finalmente se desata, aparece como una explosión de violencia y odio. La expresión facial se identifica con una mirada profunda y ojos brillantes, cejas bajas y contraídas, el párpado inferior tenso y los labios apretados o preparados para gritar.

En definitiva, todas y cada una de las emociones básicas desempeñan un papel imprescindible para el logro de la adaptación al medio en las diferentes situaciones de la vida cotidiana. Precisamente por ello es indispensable que las personas conozcan y entiendan las características y las funciones de estas emociones y sean capaces de regularlas para alcanzar un desarrollo personal integral. Se hace preciso,

entonces, señalar cómo el análisis de los personajes de la película «Del revés» permite tomar conciencia de la importancia de las emociones.

4. “DEL REVÉS”, LAS EMOCIONES SON PROTAGONISTAS

La película «Del revés» (2015) se denomina originalmente «Inside out», tal vez haciendo un guiño a un trabajo de Ekman denominado *Emotions inside out* (Ekman, Campos, Davidson y de Waal, 2003). Está dirigida por Pete Docter y Ronnie Del Carmen y producida por Pixar Animation Studios - Walt Disney Pictures. Este film lo protagonizan cinco personajes principales que se denominan Alegría, Tristeza, Miedo, Asco e Ira. Obviamente, cada personaje representa a la emoción básica que ostenta el mismo nombre. Todos estos personajes residen en una especie de torre de control que está dentro del cerebro de una niña de 11 años, Riley Andersen, desde donde determinan su estado de ánimo, sus pensamientos y su conducta, forman sus recuerdos y construyen su personalidad. Además, estas emociones protagonistas desempeñan un papel esencial en la vida de la niña para que pueda adaptarse al medio.

En la película se narra la historia de la mudanza de Riley junto a sus padres desde Minnesota, su ciudad natal, hasta San Francisco, donde su padre consigue un nuevo empleo. Debido a este cambio de domicilio, Riley tendrá que abordar varios contratiempos (acudir a una nueva escuela, alejarse de su mejor amiga, escaparse de casa, etc.) que harán tambalear los pilares de su personalidad. En definitiva, el argumento se centra en describir cómo las emociones de la niña determinan cómo actuar en cada momento ante estos acontecimientos novedosos.

Los directores explican que cada emoción fue diseñada simulando forma básica; concretamente, Alegría está inspirada en una estrella, Tristeza representa una lágrima, Miedo es una terminación nerviosa, Asco evoca un brócoli e Ira representa un ladrillo incandescente. No obstante, si se pretende usar la película como recurso didáctico para la educación emocional, deberían considerarse también otras características. Así pues, a continuación, se describen las peculiaridades más relevantes de estos personajes.

4.1. Alegría

En primer lugar, Alegría podría ser considerada como protagonista principal de la película, ya que es la primera en aparecer y es la narradora de toda la historia. Muestra habitualmente una amplia sonrisa, es muy ágil y está siempre en movimiento. Su rostro es redondo y amarillo como una estrella e incluso irradia una especie de fosforescencia. Su pelo es azul celeste y viste ropa fresca y veraniega.

Su labor consiste en dirigir a las demás emociones, almacenar los recuerdos en la memoria, tomar decisiones importantes, proporcionar ideas novedosas y emprender aventuras con determinación. Constantemente trata de encontrar la cara positiva de las cosas. Aparece cuando la niña juega con su amiga, cuando patina con sus padres o cuando hace travesuras.

Su voz es clara, emplea un tono firme y jovial y esgrime expresiones como estas: “¡Estamos bien, todo va genial!”, “¡Otro día perfecto! Chicos, buen trabajo”, “¡Tengo una gran idea!”, “No puedes centrarte en lo que va mal. Las cosas siempre se pueden mejorar, ¡hacerlas divertidas!” o “Podemos hacerlo, está chupado”.

Alegría está acostumbrada a ser dominante y trata de neutralizar a las demás emociones, especialmente a Tristeza, aunque se percató de que estas son también necesarias para conseguir adaptarse a determinadas situaciones y afrontarlas con eficacia. Incluso ella tiene un momento de recogimiento en el que no puede reprimir el llanto pero, tras desahogarse, retoma fuerzas y vuelve a mostrar entusiasmo.

4.2. Tristeza

Por su parte, Tristeza es un personaje femenino de color azul que padece un ligero sobrepeso, supuestamente producido por el letargo y la inactividad y, a la par, tiene unos pies muy pequeños y anda con pasitos cortos. Más aun, suele caer desfallecida tras realizar el más mínimo esfuerzo debido a su falta de energía.

Su rostro refleja desánimo: cejas y labios caídos. Es la única emoción protagonista que lleva gafas, tal vez porque el llanto irrita sus ojos, nubla su vista y deteriora su percepción del mundo. Aparece vestida con prendas de abrigo ya que debe de afrontar una baja temperatura corporal.

Tristeza hace que Riley se sienta angustiada pero esto permite que los demás acudan en su ayuda y le proporcionen consuelo. Aparece cuando la niña recuerda con nostalgia su ciudad natal, cuando su equipo pierde al jockey o cuando relata sus aflicciones el primer día de clase en su nuevo colegio.

Tiene una voz grave y baja, incluso a veces solo murmura, y el ritmo de su discurso es lento. Curiosamente, mientras habla, suele acompañarla el sonido de un melancólico trombón. Junto a las múltiples disculpas que formula durante toda la película, destacan comentarios como “Ya no nos quiere como antes, ¡qué triste!”, “No paro de cometer errores. Soy horrible, insufrible”, “Llorar me ayuda a dejar de obsesionarme con el peso de los problemas”, “¿Podemos llorar hasta que ya no podamos más?” o “Estoy muy triste para andar”.

4.3. Miedo

Por lo que se refiere a Miedo, Alegría lo presenta explicando que mantiene a la niña a salvo. Este personaje es masculino y tiene unos enormes ojos avizores que le permiten vigilar el entorno y analizar la información potencialmente peligrosa. Sus cejas están tan alzadas que sobresalen del contorno del rostro y los labios esbozan una sonrisa nerviosa. Es de color morado porque su temperatura corporal debe de haber descendido mucho y necesita llevar un chaleco para abrigarse. Su torso parece enclenque y escurridizo, lo que le faculta para realizar movimientos rápidos, pero, paradójicamente, tiene unas fuertes piernas que le permiten escapar corriendo si es preciso.

Miedo aparece ante situaciones peligrosas como cuando la niña está a punto de tropezar con el cable de una lámpara, cuando decide fugarse o cuando tiene una pesadilla espeluznante.

Entre sus frases destacan estas: “Muy bien, hoy no nos hemos muerto. Es lo que yo llamo un éxito total”, “La mano me tiembla, ¡estoy de los nervios!”, “Tengo casi todos los posibles desastres” o “Dimitir, que es lo que estoy haciendo yo. Sí, es la salida de los cobardes, pero este cobarde va a sobrevivir”.

4.4. Asco

En cuanto a Asco, Alegría señala que su labor es impedir que se produzca un envenenamiento físico o social.

Asco está representada por un personaje femenino y mantiene siempre la expresión facial más característica de la emoción a la que encarna: el labio ladeado. Además, es verde, igual que la mayoría de verduras que suelen repugnar a muchos niños y que el moho que se crea en los alimentos en mal estado que provocan repulsión. Curiosamente, Asco tiene unas pestañas desproporcionadamente grandes y esto podría ayudar a ventilar el ambiente y hacer desaparecer el supuesto olor desagradable cuando parpadea.

Por otra parte, como sabe los estímulos que provocan rechazo son juzgados por su apariencia (alimentos podridos, personas antihigiénicas, etc.), Asco cuida especialmente su aspecto: es la única emoción que lleva maquillaje y su atuendo está perfectamente conjuntado. Es muy presumida, orgullosa y sarcástica. Asco interviene al ver un ratón muerto en la casa nueva, ante el brócoli o cuando cualquier cosa huele mal.

Utiliza expresiones como por ejemplo “A ver, cuidado, estoy detectando un olor peligroso”, “Este antro huele a bicho muerto” o “La pizza sabe rara”.

4.5. Ira

Por último, Alegría presenta a Ira diciendo que se encarga de que las cosas sean justas.

Ira se muestra como por un personaje masculino de color rojo sangre, que encarnaría la gran activación debida a la presión arterial y la frecuencia cardíaca. A su vez, es el personaje de menor estatura; como suele decirse coloquialmente, es “pequeño pero matón”. Su expresión facial denota claramente su cólera, especialmente su mirada y sus labios. Su rostro es cuadrado, es un “cabeza cuadrada”, representando así la obnubilación del pensamiento que ocasiona. Habitualmente, aparece con los puños cerrados en señal de contención y preparado para el ataque. Viste de manera formal pero su camisa está remangada, lo que le permite emprender la agresión física.

Cuando Ira toma el mando, lo hace de forma impulsiva y violenta, como una gran explosión que incluso echa fuego por la cabeza. Las situaciones que desencadenan la intervención de Ira son, por ejemplo, la amenaza de quedarse sin postre, cuando la niña es interrogada de forma apremiante por sus padres o cuando planea escaparse. Tiene una voz grave y gritona y utiliza expresiones amenazantes como “Con que esas tenemos, ¿eh?”, “Esto es música celestial para mis oídos” (ante los pitidos de los coches en un atasco), “Bien, ahora fruncimos el ceño” o “¿Puedo decir esa palabrota?”.

Una vez descritos los personajes, es necesario resaltar también que las emociones de Riley aparecen en la película con identidad propia, representadas por personajes de distintos sexos y actúan bajo su libre albedrío. Así pues, podría decirse que son las emociones quienes dominan a la niña y no la niña quien regula sus emociones. Sin embargo, también se presentan las emociones de la madre y del padre de Riley aunque, en este caso, tienen los rasgos de ellos y, en definitiva, son ellos mismos, ya que ellos controlan sus emociones. Por último, cabe señalar que la película termina con la aparición de una nueva consola ampliada que incluye un mando para la pubertad, así que es posible que esta nueva etapa en la vida de Riley conlleve cambios en cuanto a sus competencias emocionales.

5. “DEL REVÉS” COMO RECURSO DIDÁCTICO

Tal y como se viene argumentando, «Del revés» podría ser empleada como un instrumento para la educación emocional no solo porque el cine en general constituye un elemento formativo que facilita el

aprendizaje y la reflexión, sino también porque esta película en concreto está protagonizada por las emociones básicas. Según Bisquerra y Pérez (2007), el principal objetivo de la educación emocional es alcanzar el desarrollo de las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. A continuación se describe cada una de estas competencias y cómo puede ser empleada la película «Del revés» para la instrucción.

5.1. Conciencia emocional

En primer lugar, mediante la educación emocional se trata de desarrollar la conciencia emocional, que representa la destreza para reconocer las emociones en uno mismo y en los demás. De este modo, se procura que las personas sean capaces de denominar las emociones, de identificarlas y de entender su significado.

En efecto, como se ha expuesto en el apartado anterior, la película permite cumplir perfectamente este objetivo. Esto se debe a que los protagonistas son emociones básicas designadas por su nombre real. Es más, cada personaje y, por consiguiente, cada emoción, está caracterizado con la expresión facial, el estilo de comunicación verbal y las conductas que las identifican en esencia.

Por lo tanto, en programa formativo, se debería describir a los protagonistas de manera minuciosa e incitar a los espectadores a que identifiquen esas emociones en ellos mismos y en los demás ante diferentes situaciones.

5.2. Regulación emocional

A través de la educación emocional también se pretende fortalecer la regulación emocional, que encarna la capacidad de administrar correctamente las emociones conociendo la relación que mantienen con el pensamiento y con la conducta y entender los efectos que pueden causar en los demás. Para ello, es necesario, por una parte, propiciar el desarrollo de estrategias de afrontamiento para encarar de forma apropiada las situaciones adversas que provocan emociones negativas y, por otra, fomentar la habilidad para generar intencionadamente emociones positivas que promuevan el bienestar.

Entonces, para desarrollar la competencia de regulación emocional, se puede elegir pasajes de la película en los que una emoción determinada tome el control y examinar por qué lo ha hecho y qué consecuencias ha tenido. Si la gestión en la escena no fue la correcta, se debería hacer reflexionar a los educandos sobre la forma adecuada de afrontar la situación para minimizar los efectos negativos y velar por el bienestar de todos los involucrados.

Un claro ejemplo lo aporta el análisis de la escena en la que Riley exterioriza una explosión de ira cuando discute con su padre. Se debería señalar que la ira aparece cuando las personas perciben que una situación es injusta e intolerable y que, habitualmente, si se manifiesta de forma abierta, suele contagiarse a los demás. Del mismo modo, se tendría que destacar que la ira de Riley provoca ira en su padre y causa que ambos se enfaden, pero esto no soluciona el problema sino que lo agrava.

Finalmente, sería necesario explicar que, cuando se empieza a experimentar que la ira quiere aflorar, la forma adecuada de afrontar la situación consistiría en tratar de calmarse y expresar templada y pacíficamente el desacuerdo con la situación y el malestar que provoca para poder resolver el conflicto de forma eficaz.

5.3. Autonomía emocional

Otro objetivo de la educación emocional es conseguir que las personas alcancen la autonomía emocional, es decir, lograr que acepten su competencia emocional y sean capaces de establecer una actitud positiva hacia sus vidas.

La película relata una historia con un final feliz, en la que, tras experimentar diversas aventuras con aciertos y errores, Riley consigue rehacerse y crecer ante los contratiempos, afrontar de forma resiliente las adversidades y aceptar la realidad.

En este sentido, se entiende cómo la niña va desarrollando su autoestima, es capaz de motivarse e implicarse emocionalmente en las acciones que emprende, toma decisiones importantes y asume responsabilidades, etc.

Entonces, para lograr este propósito de autonomía emocional, la tarea consiste en resumir el argumento de la película, resaltar los aprendizajes que ha ido asimilando la niña para superar los problemas y concluir destacando las competencias emocionales que ha desarrollado para llegar a sentirse feliz tras superar diversas adversidades.

5.4. Competencia social

Por medio de la educación emocional se trata también de promover el desarrollo de la competencia social, las habilidades para relacionarse con los demás en sociedad.

Así, esta competencia implica habilidades y actitudes como dialogar, pedir disculpas, mostrar agradecimiento, dominar la comunicación verbal y no verbal, compartir las emociones, respetar y ayudar a los demás, pedir ayuda, resolver conflictos e, incluso, gestionar las emociones en los demás.

No cabe duda de que Riley posee la capacidad de mantener relaciones saludables con otras personas, pero, tal vez el personaje que demuestra una mayor competencia social es su madre. Por lo tanto, en este caso se debería resaltar las escenas en las que la madre dialoga de forma asertiva con la niña o con el padre, cómo agradece a la niña haber aceptado la nueva situación, cómo pide ayuda al padre cuando lo necesita o incluso cómo anima a Riley a mostrarse alegre para animar a su padre. Todas estas situaciones servirían de ejemplo para describir las habilidades sociales o inteligencia interpersonal.

5.5. Competencias para la vida y el bienestar

Por último, con la educación emocional se busca incrementar las competencias para la vida y el bienestar, para hacer frente a los problemas cotidianos estableciendo objetivos realistas, asumiendo responsabilidades en la toma de decisiones y solicitando apoyo cuando sea necesario. Gracias al desarrollo de estas capacidades, se conseguiría lograr el bienestar y la capacidad para propiciar una vida fluida, fácil y adaptativa.

Si se utiliza la película como recurso para el desarrollo de esta habilidad, lo más indicado, teniendo en cuenta la edad de la niña (once años), sería señalar la importancia de buscar ayuda en las personas del entorno, especialmente en la familia, cuando los problemas alteran el bienestar.

Además, se podría aventurar que, cuando la niña alcance la madurez y esté preparada para manejar de forma experta y adecuada sus emociones, será capaz de manejar las situaciones por ella misma.

En definitiva, en la película se muestra en un principio a la niña con escasas competencias emocionales, como inexperta a la hora de manejar sus emociones, solucionar problemas de forma eficaz y afrontar las situaciones adversas. Sin embargo, al final se advierte que Riley ha adquirido destrezas para solicitar apoyo y así poder recuperar el bienestar y la felicidad que caracterizaba su vida. Es por ello que, al utilizar esta película como instrumento didáctico para la educación emocional, se está empleando una técnica de modelado, exponiendo a la niña como modelo de conducta para que las personas que observan su comportamiento aprendan a afrontar por imitación situaciones similares (Bandura, 1980). Así, las películas pueden destinarse al “análisis de los comportamientos ficticios o reales de otras personas, con el fin de generar un análisis de los propios” (Martínez-Salanova, 2003, p. 48).

Como apunte final, hay que tener en cuenta que, dado que Riley tiene once años, lo más adecuado sería utilizar la película como recurso didáctico para la educación emocional orientada a niños de edad similar, especialmente con aquellos que cursen educación primaria.

6. CONCLUSIÓN

En el presente trabajo se defiende el cine formativo como una herramienta que puede ser empleada para fomentar el desarrollo de diferentes destrezas. Concretamente, se propone el empleo de la película “Del revés” como recurso didáctico para la educación emocional. Así, se expone cómo la observación y el análisis de los protagonistas pueden propiciar el reconocimiento y la toma de conciencia de cada una de las emociones básicas en uno mismo y en los demás. Al mismo tiempo, el visionado de la película permitiría entender la necesidad de regular las emociones para poder alcanzar el bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrós, A. y Breu, R. (2007). *Cine y educación. El cine en el aula de primaria y secundaria*. Barcelona: Graó.
- Bandura, A. (1980). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Infancia y aprendizaje*, 32, 359-373.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.
- Conde, E. y De Iturrate, L. F. (2003). Reacciones emocionales en el cine: el caso de la muerte. *Comunicar*, 20, 168-172.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200. <http://dx.doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Ekman, P., Campos, J. J., Davidson, R. J. y De Waal, F. B. M. (2003). *Emotions inside out: 130 years after Darwin's: The expression of the emotions in man and animals*. New York: New York Academy of Sciences.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2007). *Inteligencia social*. Barcelona, Kairós.

- Gorostiaga, A., Balluerka, N. y Soroa, G. (2014). Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional. *Revista de Educación*, 364, 12-38. <http://dx.doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2014-364-253>
- Gutiérrez, M. C., Pereira, M. C. y Valero, L. F. (2006). El cine como instrumento de alfabetización emocional. *Teoría de la educación*, 18, 229-260.
- Martínez-Salanova, E. (2003). El valor del cine para aprender y enseñar. *Comunicar*, 20, 45-52.
- Mayer, J., Caruso, D. R. y Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298. [http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- OMS (2004). *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, evidencia emergente, prácticas. Informe compendiado*. Ginebra: OMS.
- Pereira, M. C. (2005). Cine y educación social. *Revista de Educación*, 338, 205-228.
- Salcines, M. y Pose, H. M. (2004). «Buscando a Nemo»: un análisis desde la perspectiva de los educadores. *Comunicar*, 23, 137-142.
- Vega, A. (2002). Cine, drogas y salud: recursos para la acción educativa. *Comunicar*, 18, 123-129.