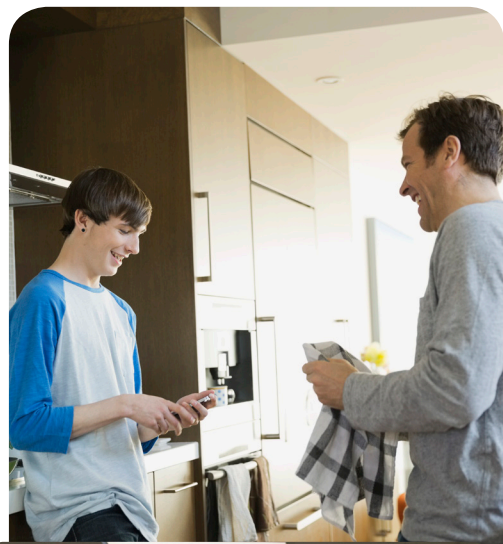


# Almas incomprendidas

## 1a. ¿Te sientes comprendido? Completa este test y luego lee los resultados.

- ¿Qué miembro de tu familia te comprende mejor?
  - Todos me comprenden muy bien, nos comunicamos mucho.
  - Mis padres (o uno de ellos): me conocen bien y suelen saber cómo me siento.
  - Algún hermano. Comparto con él todas mis inquietudes y sueños.
  - Ninguno.
- ¿Sueles hablar de las cosas que te preocupan?
  - Sí, siempre.
  - A menudo sí, pero a veces prefiero callármelas.
  - No, por lo general me cuesta mucho.
  - No, nunca.
- ¿Con cuál de estas afirmaciones te identificas más?
  - Sé que la gente de mi entorno me comprende y me respeta como soy.
  - Aunque a veces resulta difícil, es posible conseguir que los demás te comprendan.
  - Creo que, en el fondo, nadie sabe verdaderamente cómo me siento.
  - A menudo fantaseo con encontrar a alguien con quien de veras poder mostrarme como soy.
- ¿Crees que tus amigos te conocen bien?
  - Sí: yo les cuento todo y ellos a mí también. Eso es la amistad, ¿no?
  - Bueno, nadie conoce verdaderamente a nadie...
  - Mis amigos solo conocen una parte de mí; la que yo quiero mostrarles.
  - No: para pasar el rato tampoco es tan necesario.  
¿O sí?



Imágenes: Hero Images/Getty Images, Jon Feingersh/Blend Images/Getty Images, KidStock/Blend Images/Getty Images.

5. Imagina que tienes un malentendido con el bibliotecario y este te retira el carné de socio durante una semana como penalización. ¿Qué harías?
- Hablar con él para intentar resolver el malentendido.
  - Explicar en mi casa lo que me ha ocurrido, a ver si mis padres pueden resolverlo.
  - Darle el carné y esperar una semana.
  - Darle el carné y no volver nunca por la biblioteca.
6. Cuando te ocurre algo extraordinario, impactante o que te genera preocupación...
- Corro a contárselo a la persona en quien más confío.
  - Le doy muchas vueltas hasta que decido cómo contarlo y a quién.
  - Hago insinuaciones a algunas personas hasta que ellas consiguen sonsacarme.
  - Me lo callo. Como mucho, lo escribo en mi diario.
7. Las personas que me conocen saben cuáles son mis deseos más íntimos y mis miedos más secretos.
- Cierto.
  - No del todo cierto: algunos deseos y miedos no los he compartido con nadie, porque no quiero que se extrañen.
  - Falso: la mayoría de mis deseos y miedos solo los conozco yo.
  - Falso: los deseos, los miedos y las fantasías pertenecen a mi intimidad. ¿Cómo voy a compartirlos con nadie?
8. Se te ha ocurrido una idea genial para la fiesta de fin de curso del instituto...
- ¡Vamos a contársela al director!
  - Ya está, ya la he contado; pero, espera, sonaba mejor en mi cabeza.
  - Lo que me da pereza es conseguir que todos la entiendan.
  - ¿Genial? Eso creo yo, pero seguro que nadie piensa lo mismo.





## Resultados

**Mayoría de respuestas a:** Tú no te sientes incomprendido. Al contrario, es posible que te preguntes cómo puede haber personas que se sientan así. Con lo fácil que es hablar y explicar lo que nos pasa... Podrías aprovechar esta virtud para ayudar a que otras personas no sientan incompreensión.

**Mayoría de respuestas b:** No siempre te sientes comprendido. Tranquilo, es normal: si tan difícil es conocernos a nosotros mismos, ¿cómo va a ser fácil que también los demás nos conozcan y sepan cómo nos sentimos? No obstante, por lo general, te sueles llevar gratas sorpresas cuando explicas tus sentimientos y experiencias.

**Mayoría de respuestas c:** En ocasiones sientes incompreensión. Quizá podrías probar a confiar más en las personas de tu entorno y dejar que te sorprendan. Si no te comunicas con ellas, tú mismo estás dificultando la posibilidad de que te conozcan y te comprendan.

**Mayoría de respuestas d:** Pareces no sentirte comprendido en absoluto. ¡Qué pena! ¿Seguro que no hay entre todas las personas que te rodean alguien que te entienda? Quizá tú tienes que hacer un esfuerzo para abrir la puerta y dejar que los demás te conozcan un poquito... Piénsalo: compartir lo que nos pasa es una forma mucho más agradable de vivir.

### 1b. Ahora responde estas preguntas.

- ¿El resultado que has obtenido es el que esperabas o te ha sorprendido? ¿Por qué?

.....  
.....

- ¿Estás satisfecho con el resultado? Lee los demás e indica si preferirías haber obtenido otro. ¿Cuál?

.....  
.....

- Si has obtenido mayoría de respuestas c o d, ¿cuáles de estas acciones crees que te ayudarían a sentirte menos incomprendido?

- Confiar más en los demás.
- Hacer un esfuerzo por explicarme mejor.
- No tomarme tan en serio a mí mismo.
- Tener más amigos.
- No prejuzgar las respuestas que imagino que voy a obtener.
- Preocuparme por los demás.



• Si has obtenido mayoría de respuestas a o b, ¿cuáles de estas acciones crees que te han ayudado a no sentir incomprensión?

- Comparto mis inquietudes, dudas, problemas, con alguien en quien confío.
- Soy todo lo sincero que puedo.
- Acepto las críticas y las bromas de buen grado.
- Tengo muchos amigos muy diferentes.
- No me preocupo de los demás.
- Intento explicar con precisión cómo me siento.

**Competencias emocionales trabajadas:**

Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.

**2. Buscad información sobre la película *Descubriendo a Forrester* (2000). Si es posible, vedla todos juntos en el aula. A continuación, resolved las siguientes cuestiones:**

1. Escribe un resumen del argumento.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Completa una ficha como esta y pega una fotografía del cartel.

Título original: .....

Año de estreno: .....

País:..... Duración: .....

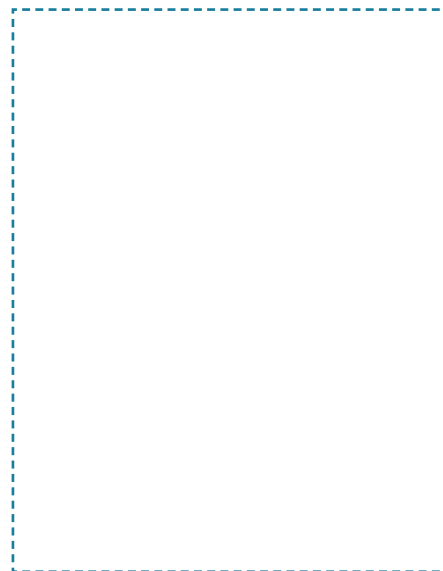
Director: .....

Guión: .....

Género: .....

Reparto: .....

.....





3. Clasifica los siguientes adjetivos, según describan mejor a Forrester o a Jamal.

solitario    ingenuo    gruñón    famoso    desconfiado  
curioso    amigable    excéntrico    simpático    perseverante

Jamal

Forrester

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

4. Responde a estas preguntas sobre la película.

a. ¿Por qué Forrester dejó de escribir?

.....  
.....  
.....

b. ¿Cómo ayuda Forrester a Jamal?

.....  
.....  
.....

c. ¿Y Jamal a Forrester?

.....  
.....  
.....

d. ¿Cómo demuestra cada uno el aprecio que siente por el otro?

.....  
.....  
.....





5. En la película, muchos personajes se sienten incompentidos. Explica por qué.

- Jamal respecto a sus deseos de escribir.

.....

- Claire respecto a su amistad con Jamal.

.....

- El padre de Claire respecto a la amistad de su hija con Jamal.

.....

- El profesor Crawford respecto a su talento literario.

.....

6. Relaciona cada una de estas acciones de la película con lo que los personajes que las realizan parecen intentar transmitir.

- |   |  |
|---|--|
| • Forrester presta su máquina de escribir a Jamal.                    | • «he encontrado un valor en ti»       |
| • Jamal regala entradas a Forrester para un partido.                  | • «creo que puedes superar tus miedos» |
| • Forrester deja la puerta abierta para que Jamal entre.              | • «confío en ti y te aprecio»          |
| • Forrester devuelve la mochila a Jamal con los cuadernos corregidos. | • «te invito a que entres en mi vida»  |

7. Explica si te sientes identificado con alguno de los personajes o si has vivido alguna situación parecida a las que se plasman en la película.

.....

.....

.....

8. ¿Alguna vez te has comunicado utilizando algún símbolo, como los personajes de la película? ¿Llegaste a ser entendido? Explícalo.

.....

.....

**Competencias emocionales trabajadas:**

Comprensión de las emociones de los demás. Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación.