

EXPERIENCIAS
DIDÁCTICAS

MONTSERRAT CLAVERAS
ASSUMPTA MONTSERRAT

UNA VIDA DE CINE

MÁS DE 100 PELÍCULAS PARA
EL DIÁLOGO EN EL AULA



EDITORIAL
brief



ÍNDICE

TEMAS

Afectividad	13
Agradecimiento	15
Alternativas de ocio.....	17
Amistad.....	19
Amor.....	21
Asertividad	23
Autoestima	25
Autoridad y autoritarismo.....	27
Belleza.....	29
Compromiso social.....	31
Comunicación	33
Cooperación.....	35
Crecimiento personal.....	37
Diálogo.....	39
Discapacidad	41
Dolor.....	43
Ecología.....	45
Educación.....	47
Esperanza.....	49
Experiencia.....	51
Familia	53
Habilidades para la vida.....	55
Honradez	57
Ideales	59
Igualdad de oportunidades.....	61
Integración.....	63
Justicia.....	65

Lealtad	67
Libertad	69
Muerte	71
No violencia	73
Optimismo	75
Paz.....	77
Perdón	79
Perseverancia	81
Resiliencia	83
Resolución de conflictos.....	85
Respeto.....	87
Vejez.....	89
Vida.....	91

PELÍCULAS COMENTADAS

Amazing Grace	65
Avatar.....	15
Azur y Asmar.....	63
Baraka.....	45
Bella.....	91
Bella y la bestia, La	29
Bichos.....	35
Billy Elliot.....	37
Bola, El	23
Chicos del coro, (Los)	27
Cuenta conmigo	19

>> ÍNDICE

Elegancia del erizo, (La)	33	Amor.....	44
Espera al último baile.....	13	Antes de la tormenta.....	74
¡Esto es ritmo!	81	Arrugas.....	90
Gigante de hierro, (El).....	77	Bárbara.....	58
Gran Torino.....	51	Babies.....	92
Hotel Ruanda.....	31	Blood money.....	72
Increíbles, (Los)	53	Buscando a Nemo	50
Intercambio, (El)	49	Cadena de favores	36
Invictus.....	59	Cadena perpetua	70
Me llaman Radio.....	85	Cartas a Dios	72
Mis tardes con Margueritte.....	39	Clase, (La)	48
Música del corazón.....	17	Coach Carter.....	68
Niño con el pijama de rayas, (El)	69	Cobardes.....	80
Odette.....	75	Cometas en el cielo.....	20
Ola, (La)	47	Cómo entrenar a tu dragón.....	40
Pequeña Miss Sunshine.....	25	Concierto, (El)	82
Ratatouille	55	Confesiones de una compradora compulsiva... 86	
Slumdog Millionaire	61	Cosas que dejé en La Habana	84
Solista, (El)	43	Conversaciones con mi jardinero	40
Te doy mis ojos	73	Copyng Beethoven	28
The way.....	89	Crash.....	44
Tierra prometida	57	Criadas y señoras	62
Toy Story 3.....	67	Crónicas de Narnia, (Las).....	36
Un mundo a su medida	41	Cuando Buda explotó por vergüenza	62
Un paseo para recordar.....	21	Cuarteto, (El).....	30
Un sueño posible.....	87	Cumpleaños de Laila, (El).....	76
Una historia verdadera	79	Delicadeza, (La)	88
Vida es bella, (La)	83	Descubriendo a Forrester.....	52
Vivir para siempre.....	71	Diarios de la calle.....	18
		Elling.....	24
		En América	86
		En busca de la felicidad	60
		En tierra de nadie	78
		Estación Central Brasil.....	84
		Fantasia 2000.....	30
		Feliz Navidad.....	78
		Flores de Harrison, (Las).....	50
		Full Monty.....	26
		Hacia rutas salvajes.....	38
		Héctor.....	34
PELÍCULAS CITADAS			
Abuelo, (El).....	90		
Ahora o nunca	76		
Alta fidelidad	22		
Amelie.....	36		
Amerika	84		

Hijo de la novia, (El)	54	Sombra del poder, (La)	32
Historia de una gaviota y el gato que le enseñó a volar	34	Sophie Scholl.....	60
Hoy empieza todo	80	Spanglish.....	54
Ice Age 1	28	Stella	54
Intocable.....	16	The International.....	32
Invencción de Hugo, (La)	18	The secret of Kells.....	52
Jardinero fiel, (El).....	32	The visitor.....	64
Julia y Julie.....	62	Tierras de penumbra	72
Juno	14	Tigre y la nieve, (El)	22
Lado bueno de las cosas, (El)	38	Tímidos anónimos.....	88
Le Havre	50	Togheter.....	60
Liberad a Willy.....	46	Toy Story 1.....	20
Lo imposible	50	Traffic	24
Lunes al sol, (Los)	56	Último bailarín de Mao, (El).....	30
Llaves de casa, (Las).....	42	Una verdad incómoda	46
Maktub	92	Un ciudadano ejemplar.....	66
Margin Call	32	Up	52
Mi pie izquierdo	82	Vacaciones en Ferragosto	90
Millones	58	Verdad de Soraya M., (La)	70
Miserables, (Los)	74	Vida de los otros, (La).....	16
Niño de la bicicleta, (El)	16	Win win	92
Ni uno menos	48		
Nómadas del viento.....	46		
Once	68		
Osama	64		
Pena de muerte	66		
Pianista, (El).....	38		
Pizarra, (La).....	48		
Planta 4.ª.....	44		
Precious.....	26		
Primer día del resto de tu vida, (El)	56		
Profesor Lazhar	28		
Prueba de fuego.....	14		
Rey león, (El).....	88		
Sang Woo y su abuela	34		
Sarah, Sarah	42		
School of Rock	18		
Secreto de sus ojos, (El)	66		
Ser y tener.....	82		





La autoestima es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse en el amor hacia uno mismo (entonces quizás podría ser confundida con el narcisismo o ego, que es la actitud ostentosa que muestra una persona de sí misma delante de los demás y no la verdadera opinión que se tiene de ella).

Gozar de autoestima implica ser conscientes de los propios defectos y virtudes, así como también de las opiniones de los demás respecto a uno mismo, aceptándolo todo en su justa medida. Implica, pues, el respeto a uno mismo y a los demás. La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales sanas.

La autoestima es una función del organismo y un recurso integral y complejo de auto-protección y desarrollo personal. Las debilidades en la autoestima pueden afectar en la salud y en las relaciones sociales y familiares. Su fortaleza potencia la salud, la adaptabilidad social y la capacidad de trabajo.

La consecución o el mantenimiento de una buena autoestima es una tarea fundamental para asumir responsabilidades con facilidad; estar contento y orgulloso de lo que se va consiguiendo en la vida; afrontar nuevos retos con entusiasmo; utilizar las propias capacidades para modificar nuestra vida de modo positivo; quererse y respetarse y tener el aprecio y respeto de los que nos rodean; rechazar cualquier actitud negativa; expresar sinceridad en toda manifestación de afecto; y no envidiar, sino alegrarse por el bien ajeno.

Es necesario un conocimiento propio, con honestidad, prestar atención a los sentimientos y preocupaciones e ir a las causas. Preguntarse por qué siento esto o no y qué produce mis sentimientos. Estar atento a uno mismo y saber ver cómo reacciono ante los motivos. De este modo, podremos evaluar qué queremos conservar, mejorar o cambiar y buscar los recursos para hacerlo.

PEQUEÑA MISS SUNSHINE

Título original: *Little Miss Sunshine*.

Dirección: Jonathan Dayton, Valerie Faris.

Guion: Michael Amdt.

País: EE. UU.

Año: 2006

Duración: 101 min.

Género: Comedia dramática.

Música: Mychael Danna, Devotchka.

Fotografía: Tim Suhrstedt.

Intérpretes: Steve Carell, Toni Collette, Greg Kinnear, Alan Arkin, Beth Grant, Paul Dano, Abigail Breslin, Bryan Cranston.

RECOMENDADA: A partir de 10 años.

>> AUTOESTIMA

SINOPSIS: La hija pequeña de la familia Hoover, Olive, está regordeta y utiliza gafas, y quiere ser una belleza. Un día es invitada a participar en el competitivo concurso de belleza «Pequeña Miss Sunshine» en California. Toda la familia se une para ir con ella. Se apilan en la vieja furgoneta familiar y se dirigen hacia el oeste en un periplo de tres días llenos de sorpresas. El debut de Olive cambiará a la familia de forma inimaginable para ellos.

ACTIVIDADES:

1. ¿Os identificáis con la protagonista de la película? ¿Por qué?

2. ¿Qué valoración tiene Olive de sí misma?

3. Define la autoestima. ¿Crees que es necesaria para crecer como personas? ¿Por qué?

4. Se colocan los nombres de todas las personas del grupo en una bolsa. Un participante extrae un papel de la bolsa y lee para sí mismo el nombre que hay escrito. Dirá cualidades positivas sobre esa persona y los compañeros deben adivinar de quién se trata. Después otros repiten el proceso.

5. Test de la autoestima⁴.

Puntúa de 0 a 5 cada una de estas afirmaciones. Después suma la puntuación. Cuanto más se acerque tu puntuación a 50, más autoestima tienes, y viceversa.

6. Haz un listado de las cosas que has hecho bien últimamente y de las buenas ideas que hayas tenido. Coméntalo en el grupo.

7. Enumera todo lo que puedes hacer con las manos, los pies, los ojos, la boca, las piernas y los oídos.

8. ¿Reconoces tus errores y los aceptas?

9. ¿Sientes la necesidad constante de saberte aprobado en lo que haces por las personas que te rodean?

10. ¿Te valoras y aceptas en función de lo que te valoran y aceptan los demás?

⁴ Consulta el anexo 4 (p. 98).

OTRAS PELÍCULAS QUE TRATAN ESTA TEMÁTICA:

Full monty (1997), de Peter Cattaneo.

Precious (2009), de Lee Daniels.