

ABRAZO



Licencia de Creative Commons. Guía didáctica para trabajar: Abrazo. Autora: Irene de Puig Olivé. Está sujeta a una licencia de Reconocimiento-NoComercial- SinObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons



ABRAZO

Duración del corto: 4,07'

Este cortometraje el año 2004 ganó el festival de cortos europeos en Berlín. No se conoce al autor, pero es un videoclip de la canción 'The year of the rat' ("El año de la rata" en referencia al calendario chino) del álbum "One plus one is one" del grupo Badly Drawn Boy, cantante, compositor y multi-instrumentista inglés.

No hay voz, sólo música.

Hace unos cuantos años que este video circula por la red y quizás ya ha sido visto, pero tratar el contenido en comunidad de investigación, crea una experiencia nueva y mucho más rica.



Argumento:

Un hombre de mediana edad se levanta y sale a pasear por la ciudad con su perro. Por el camino se encuentran a gente, por lo que parece, muy molesta; él no los conoce pero al notar su enojo, comprende su necesidad de amor y los abraza. Dejándolos felices y tranquilos, las personas se vuelven amables y olvidan sus problemas. Son personas enfadadas o agresivas porque no saben canalizar el dolor o la desesperanza. Son violentos porque sufren mucho.

Para el profesorado

Este cortometraje plantea la situación de manera muy entendedora y clara. El ritmo es suficientemente rápido y la historia se desarrolla a tiempo real: vemos lo que el personaje hace en aquel momento. Muestra diferentes situaciones que observamos y nos permiten identificarnos con la trama y el mensaje.

Un abrazo a tiempo puede ayudar a arreglar muchos malentendidos. Y así lo plantea la historia en el vídeo. Abrazar a alguien hace feliz a quien abraza y al abrazado. Cuando estamos tristes o enfadados, cuando somos infelices o nos sentimos desgraciados, un abrazo es como un bálsamo.

Y no se trata sólo de razones simbólicas, hay también razones fisiológicas que explican el poder del abrazo:

- a) Al elevar la serotonina, mejora el estado de ánimo y favorece la felicidad.
- b) La producción de glóbulos blancos fortalecen el sistema inmunológico.
- c) Al relajar los músculos se libera la tensión del cuerpo.
- d) Disminuye la presión arterial.
- e) Al estimular el nivel de oxígeno en la sangre, rejuvenece tu cuerpo.

Una vez visto el cortometraje

Estructura

Procurar que los estudiantes se den cuenta de la estructura narrativa haciendo preguntas.

- ¿A qué hora se levanta de la cama el chico?
- ¿Qué pasa?
- ¿Cuándo, cómo y dónde pasa?
- ¿Por qué pasa?
- ¿En qué contexto? Ciudad/ campo; día/noche; grandes/pequeños; antes/ actualmente...
- ¿Cómo acaba?

Fotogramas

Identificación, análisis y secuenciación de los fotogramas. Haciendo memoria entre todos, haremos un listado de los distintos episodios por orden (trabajando las causas y las consecuencias) hasta que nos quede claro el hilo argumental.



Los personajes

Descripción de cada uno de los personajes

- Personaje principal: Hombre de mediana edad, con pelo oscuro y ropa casual.
- Perro: De color blanco y negro.
- Señora que aparece primero: Joven, rubia y con fuego en los ojos y la boca. Ira.
- Fanfarrón: Alto, fuerte y lleno de furia.
- Escenas violentas o de guerra; tanto de los policías como de las personas afectadas.

TEMAS QUE SE PUEDEN TRATAR

El poder del abrazo

- ¿Te gusta abrazar?
- ¿Te gusta que te abracen?
- ¿Todos los abrazos son iguales?
- ¿Pueden haber abrazos incómodos?
- Si nos gustan, ¿por qué nos gustan los abrazos?
- Si no nos gustan, ¿por qué nos desagradan los abrazos?

Los mensajes

Mensajes que se desprenden y que podemos formular entre todos de muchas maneras.

- El amor puede cambiar el mundo.
- Todo se puede arreglar con la estimación y los abrazos.
- Una persona puede trasladar sus emociones a los otros.
- Las personas que muestran ira y odio en el fondo son muy desgraciadas y necesitan amor.
- Un abrazo puede cambiar el día de una persona.

Ejercicio

Elegir una frase y comentarla en grupo pequeño durante 10 minutos. Después la ponemos en común y finalmente buscamos conclusiones colectivas.

Beneficios de un abrazo

Abrazar a alguien va mucho más allá de un saludo; es una demostración de afecto energético que comporta estimación, confianza y deseo de fundirse con la otra persona.

El contacto físico expresado a través de los abrazos es necesario para nuestro bienestar tanto individual como social. Un abrazo puede significar:

- Protección. Como seres humanos, somos frágiles y siempre nos tenemos que sentir protegidos; nada mejor que conseguirlo con un abrazo. Promueve la sensación de tranquilidad. Nos sentimos acogidos.
- Confianza. Cuando confías, no tienes temor de enfrentarte a los retos que surgen en tu día a día. Mira y busca un buen abrazo para que nada te detenga. Sensación de seguridad, protección y calma. No estamos solos.
- Seguridad. La seguridad es esencial en tu vivir diario. Se puede decir que es un combustible que generará confianza en ti mismo para lograr cosas con más eficacia.
- Fortaleza. Si tienes fuerza, darás mucha energía a quien te abraza y también a quien te rodea. Incrementa la autoestima. Transmisión de energía y fortaleza.

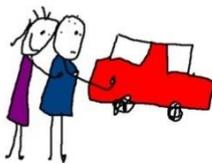
Ejercicio

Ilustra el poder de un abrazo en momentos distintos de tu vida. ¿En qué momento has sentido un abrazo de protección? ¿O de confianza? ¿O te han dado seguridad? ¿O te han hecho sentir más fuerte?

Ilustramos el abrazo

Miramos estas aportaciones y procuramos hacer una propia en una hoja. Las agrupamos por temáticas y hacemos un mural conjunto.

Los abrazos son fáciles de transportar, no necesitan baterías, cobertura o rayos X... ¡están dentro nuestro!



Los abrazos son seguros en cualquier tipo de clima... (tienen calor propio)



Si quieres abrazar a alguien, no lo dejes para mañana. Porque cuando abrazas, das y recibes a la vez!



¿Qué estás esperando para hacer y hacerte el regalo de un abrazo?

Les abraçades són especialment efectives en tractaments de problemes com ara: malsons, solitud, malalties, la pèrdua d'una persona estimada, mandra del dilluns... persona amada, pèrdua de luns...



Les abraçades són totalment naturals (sobretot les que neixen del cor).

No tenen conservants, ingredients artificials o pesticides...
pesticidas...



Les abraçades són especialment aconsellables durant els dies freds i plujosos

Con adolescentes:

Comentar la frase

"Y he llegado a la conclusión que si las cicatrices enseñan, las caricias también"

-Mario Benedetti-

La canción del cortometraje

Quizás les guste en alguno de los visionados seguir la letra en inglés.

"Year Of The Rat" de Badly Drawn Boy

June is on the run for so long
Pushed and pulled then shunned
It was so wrong
These four walls crashing in won't stop me now
Cause I'm alive, I'm out tonight, all night
Everybody needs to know it's the year of the rat
Every day we've got to hold on
'cause if we hold on we could find some new energy
Streets with flags unfurled like treasure
Thank me for my words, it's a pleasure
Just don't ask me to stay 'cause I'll be gone
But it's alright I'm OK - always
Everybody needs to know it's the year of the rat
Every day we've got to hold on
'cause if we hold on we could find some new energy
One plus one is one - together
One plus one is one - forever
One plus one is one - together
One plus one is one - forever
Everybody needs to know it's the year of the rat
Everybody needs to know it's the year of the rat
Everybody needs to know it's the year of the rat
Everybody needs to know it's the year of the rat
Every day we've got to hold on
'cause if we hold on we could find some new energy
"One plus one plus one plus one is four"
"One"
"Plus one"
"Plus one"

"Plus one"
"Four"

Movimiento "Abrazos gratuitos"

Abrazos gratuitos (*Free Hugs*, en inglés) es un movimiento de carácter internacional que consiste en ofrecer abrazos a desconocidos con el afán de regalar afecto en un mundo globalizado donde reina la desconfianza, los prejuicios y los problemas. (Fuente: Wikipedia)

Vídeo oficial de esta campaña: [Aquí](#)

Vídeos de *Free Hugs* en el mundo: [Video](#)

Página oficial: [Aquí](#)

Hablamos:

¿Qué pensáis de este movimiento? Analizamos los pros y los contras.

¿Creéis que podríamos organizar una campaña en la escuela/instituto? ¿Qué beneficios podríamos obtener?

El cortometraje

Podrías decir qué aspecto del film te ha llamado más la atención, por ejemplo: los personajes, los dibujos, la música, el vestuario, entre otros.

EVALUACIÓN

- ¿A ti que te ha dicho el cortometraje?
- Di tu opinión sobre el film, justificando tu evaluación.
- ¿Qué me ha explicado que no sabía?

Otros cortos sobre abrazos:

- [Historia de un abrazo](#)