

## “FICHA DE TRABAJO DE INSIDE OUT”

### SESIÓN 1:

ANTES DE VER LA PELÍCULA:

GRUPO “ALEGRÍA”

1. ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotras/os?
2. ¿Cuándo la sentís?
3. ¿Es lo mismo que felicidad? Escribid 4 momentos, como ejemplos, en los que hayáis sentido alegría en los últimos 7 días.

VEMOS LA PELÍCULA:

La infancia de Riley y sus emociones:

4. Detallamos el comienzo de la película (imágenes, sonido, música, colores). ¿Qué te inspira? ¿Por qué crees que es así?
5. ¿Cómo es Alegría? ¿Qué nos inspira? ¿Cómo es el ambiente familiar de Riley?
6. ¿Cómo es la voz, cara, cuerpo y vestimenta de Tristeza? ¿Y la de Miedo? ¿Os lo imaginabais así? ¿Cuál es la función de Asco? ¿Y la de Ira? ¿Con cuál os identificáis más? ¿Por qué son necesarias todas las emociones?
7. Los recuerdos esenciales de Riley. ¿Cómo son los vuestros: alegres o tristes?, ¿con quién los hemos vivido? ¿Cómo es la infancia de Riley?, ¿y la vuestra?
8. La isla de la personalidad. ¿Cuál es vuestra “isla” favorita? ¿En dónde se asienta mayoritariamente nuestra estabilidad emocional?

Cambios en la vida de Riley:

9. Para Riley, a sus once años, las cosas no podrían ir mejor. Y ante el nuevo empleo de su padre dice: “La verdad esto no me lo esperaba”  
¿Cómo son las imágenes? ¿Qué expresiones muestra Riley? ¿Y el viaje? ¿Y la nueva casa? ¿Es el hogar de sus sueños? ¿Cómo os sentiríais si tuvieseis que cambiar de ciudad, vivienda, colegio, amistades?
10. ¿Cómo se encuentra Riley en el nuevo domicilio? ¿Qué siente cuando se va su padre y queda sola con su madre? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Qué recuerda del reciente viaje? Describe algún viaje familiar o con amigos que para ti tenga momentos especiales.
11. Un sueño desagradable pero con final feliz. “No podemos acabar el día así”  
¿Qué recuerda la niña en sus sueños? ¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es vuestro sueño feliz? ¿Y la peor pesadilla?
12. Empieza el gran día en el nuevo colegio. Riley le dice a su madre: “Estoy nerviosa pero muy emocionada”.

¿Cómo es el desayuno? ¿Qué tipo de música escuchamos? ¿Cómo la despiden sus padres? ¿Cómo se siente ante su primer día escolar? ¿Qué temores le invaden a la entrada del centro? Reflexionamos sobre su llegada al aula, la presentación que le hace su profesora, su comportamiento, su melancolía, su sollozo,... ¿Qué le dice su maestra y cómo la reciben sus compañeros? ¿Cómo podríamos ayudar a tener una buena acogida en el aula, en el centro?

El interminable laberinto de la memoria a largo plazo:

13. Ante un recuerdo esencial, a Riley le domina la tristeza. Mientras comen juntos en casa, la niña manifiesta su disgusto y responde con ira a su padre: “¡Dejadme en paz, me estás agobiando!”  
Describimos estas imágenes. ¿Cómo es la música? ¿Qué nos inspira Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Qué son los recuerdos esenciales? Comentamos sobre la actuación de su padre y de su madre. ¿Qué sentiríais si no tuvieseis decisión, iniciativa, identidad personal? Recordamos y valoramos experiencias parecidas a las de Riley, ¿cómo nos hemos comportado y sentido?, ¿cómo se han resuelto?
14. Tristeza se angustia: “Hemos perdido a Isla Payasada” y Alegría le recuerda: “Sé positiva”  
¿Cómo se perciben todos los sentimientos? ¿De qué modo reacciona Alegría? ¿Por qué se obsesiona Tristeza? ¿En dónde busca ayuda para ir a la Isla de la Amistad? ¿Por qué es preferible ver el lado positivo de las cosas?
15. La Isla de la Amistad ya no está: “A Riley le encantaba esa y ha sido destruida”.  
¿Tiene muchos amigos Riley? ¿Y vosotros? ¿Los consideraríais importantes en vuestra vida? Justificadlo ¿Qué haríais por ellos? ¿Cómo os percibís ante la soledad? ¿A qué se debe el estado de ánimo de la niña?
16. “Bing Bog, el amigo imaginario de Riley”  
Detallamos a este amigo ¿Cómo son las imágenes de esta escena? ¿Y la canción? Hablamos de los momentos que recuerdan ¿Habéis tenido a lo largo de vuestra vida un amigo imaginario? ¿A dónde se dirigen? ¿Por dónde cruzan? ¿Qué le sucede en la estación del pensamiento y en el atajo del pensamiento abstracto?
17. Bienvenidos a Imaginalandia.  
¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es la que más os gusta? ¿A qué os recuerda? ¿Qué sucede en Imaginalandia? ¿Cómo se siente Bing Bog al tirarle el cohete? Distinguimos entre lágrimas dulces y lágrimas amargas y ponemos ejemplos ¿Habéis perdido alguna vez algo valioso? ¿Lograsteis recuperarlo?
18. El mundo de los sueños.  
¿Cómo consiguen despertar a Riley? ¿A dónde se llevan a Bing Bog? ¿Qué es el subconsciente? ¿Qué os provocan estas imágenes? ¿A qué soléis tener miedo? ¿Habéis superado algunos miedos?

La importancia de los recuerdos esenciales:

19. “El desarrollo de recuerdos esenciales felices”.  
¿Cómo intenta Ira volver a hacer feliz a Riley? ¿Qué le propone a Asco y Miedo? ¿Estáis de acuerdo? ¿Cómo la ayudaríais? ¿Por qué creéis que es bueno ser felices?
20. “Riley se escapa de casa”  
¿Qué planea Riley? ¿Actúa correctamente? ¿Por qué decide irse de casa? ¿Qué sensaciones os producen? ¿Qué sentimientos afloran en la niña? ¿Qué música escuchamos en este momento? ¿Qué experimenta Alegría? ¿Cómo es el rostro y la actitud de su madre y padre? ¿Cómo consigue Tristeza sensibilizar a Riley? ¿Cómo se comportan sus padres? ¿Por qué logra exteriorizar sus sentimientos de añoranza? Describimos estas imágenes, ¿qué sucede de nuevo?

La vuelta a la central:

21. Una toma de decisión: “Alegría, sé positiva”  
¿Cómo son los intentos de volver a la central? ¿Cómo lo logra Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Cómo son los recuerdos esenciales? ¿Cómo le ayudan Ira, Miedo y Asco?
22. La madre de Riley reconoce que lo han pasado mal últimamente pero siguen adorando a su niña: tiene amigas geniales, una casa ideal, las cosas no podrían ir mejor. Al fin y al cabo Riley tiene doce años, ¿qué podría pasar?. ¿Cómo son ahora las imágenes? Valoramos el tono de voz de su madre. ¿Cuál es vuestra favorita? ¿Por qué se formaron más islas? Reflexionamos sobre la actitud de los padres de Riley, ¿cómo se sienten y qué desean para su hija?, ¿cómo se muestran?, ¿qué acciones comparte toda la familia?, ¿cómo es ahora la vida de Riley?. ¿Y cómo veis la central? ¿Qué valoraciones finales hacemos de la película? ¿Modificaríamos algún aspecto de su argumento? ¿Qué nos ha enseñado?

## “FICHA DE TRABAJO DE INSIDE OUT”

### SESIÓN 1:

ANTES DE VER LA PELÍCULA:

GRUPO “IRA”

1. ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotras/os?
2. ¿Cuándo la sentís?
3. ¿Es lo mismo que enfado? Escribid 4 momentos, como ejemplos, en los que hayáis sentido ira en los últimos 7 días.

VEMOS LA PELÍCULA:

La infancia de Riley y sus emociones:

1. Detallamos el comienzo de la película (imágenes, sonido, música, colores). ¿Qué te inspira? ¿Por qué crees que es así?
2. ¿Cómo es Alegría? ¿Qué nos inspira? ¿Cómo es el ambiente familiar de Riley?
3. ¿Cómo es la voz, cara, cuerpo y vestimenta de Tristeza? ¿Y la de Miedo? ¿Os lo imaginabais así? ¿Cuál es la función de Asco? ¿Y la de Ira? ¿Con cuál os identificáis más? ¿Por qué son necesarias todas las emociones?
4. Los recuerdos esenciales de Riley. ¿Cómo son los vuestros: alegres o tristes?, ¿con quién los hemos vivido? ¿Cómo es la infancia de Riley?, ¿y la vuestra?
5. La isla de la personalidad. ¿Cuál es vuestra “isla” favorita? ¿En dónde se asienta mayoritariamente nuestra estabilidad emocional?

Cambios en la vida de Riley:

6. Para Riley, a sus once años, las cosas no podrían ir mejor. Y ante el nuevo empleo de su padre dice: “La verdad esto no me lo esperaba”  
¿Cómo son las imágenes? ¿Qué expresiones muestra Riley? ¿Y el viaje? ¿Y la nueva casa? ¿Es el hogar de sus sueños? ¿Cómo os sentiríais si tuviérais que cambiar de ciudad, vivienda, colegio, amistades?
7. ¿Cómo se encuentra Riley en el nuevo domicilio? ¿Qué siente cuando se va su padre y queda sola con su madre? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Qué recuerda del reciente viaje? Describe algún viaje familiar o con amigos que para ti tenga momentos especiales.
8. Un sueño desagradable pero con final feliz. “No podemos acabar el día así”  
¿Qué recuerda la niña en sus sueños? ¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es vuestro sueño feliz? ¿Y la peor pesadilla?
9. Empieza el gran día en el nuevo colegio. Riley le dice a su madre: “Estoy nerviosa pero muy emocionada”.

¿Cómo es el desayuno? ¿Qué tipo de música escuchamos? ¿Cómo la despiden sus padres? ¿Cómo se siente ante su primer día escolar? ¿Qué temores le invaden a la entrada del centro? Reflexionamos sobre su llegada al aula, la presentación que le hace su profesora, su comportamiento, su melancolía, su sollozo,... ¿Qué le dice su maestra y cómo la reciben sus compañeros? ¿Cómo podríamos ayudar a tener una buena acogida en el aula, en el centro?

El interminable laberinto de la memoria a largo plazo:

10. Ante un recuerdo esencial, a Riley le domina la tristeza. Mientras comen juntos en casa, la niña manifiesta su disgusto y responde con ira a su padre: “¡Dejadme en paz, me estás agobiando!”  
Describimos estas imágenes. ¿Cómo es la música? ¿Qué nos inspira Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Qué son los recuerdos esenciales? Comentamos sobre la actuación de su padre y de su madre. ¿Qué sentiríais si no tuvieseis decisión, iniciativa, identidad personal? Recordamos y valoramos experiencias parecidas a las de Riley, ¿cómo nos hemos comportado y sentido?, ¿cómo se han resuelto?
11. Tristeza se angustia: “Hemos perdido a Isla Payasada” y Alegría le recuerda: “Sé positiva”  
¿Cómo se perciben todos los sentimientos? ¿De qué modo reacciona Alegría? ¿Por qué se obsesiona Tristeza? ¿En dónde busca ayuda para ir a la Isla de la Amistad? ¿Por qué es preferible ver el lado positivo de las cosas?
12. La Isla de la Amistad ya no está: “A Riley le encantaba esa y ha sido destruida”.  
¿Tiene muchos amigos Riley? ¿Y vosotros? ¿Los consideraríais importantes en vuestra vida? Justificadlo ¿Qué haríais por ellos? ¿Cómo os percibís ante la soledad? ¿A qué se debe el estado de ánimo de la niña?
13. “Bing Bog, el amigo imaginario de Riley”  
Detallamos a este amigo ¿Cómo son las imágenes de esta escena? ¿Y la canción? Hablamos de los momentos que recuerdan ¿Habéis tenido a lo largo de vuestra vida un amigo imaginario? ¿A dónde se dirigen? ¿Por dónde cruzan? ¿Qué le sucede en la estación del pensamiento y en el atajo del pensamiento abstracto?
14. Bienvenidos a Imaginalandia.  
¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es la que más os gusta? ¿A qué os recuerda? ¿Qué sucede en Imaginalandia? ¿Cómo se siente Bing Bog al tirarle el cohete? Distinguimos entre lágrimas dulces y lágrimas amargas y ponemos ejemplos ¿Habéis perdido alguna vez algo valioso? ¿Lograsteis recuperarlo?
15. El mundo de los sueños.  
¿Cómo consiguen despertar a Riley? ¿A dónde se llevan a Bing Bog? ¿Qué es el subconsciente? ¿Qué os provocan estas imágenes? ¿A qué soléis tener miedo? ¿Habéis superado algunos miedos?

La importancia de los recuerdos esenciales:

16. “El desarrollo de recuerdos esenciales felices”.  
¿Cómo intenta Ira volver a hacer feliz a Riley? ¿Qué le propone a Asco y Miedo? ¿Estáis de acuerdo? ¿Cómo la ayudaríais? ¿Por qué creéis que es bueno ser felices?
17. “Riley se escapa de casa”  
¿Qué planea Riley? ¿Actúa correctamente? ¿Por qué decide irse de casa? ¿Qué sensaciones os producen? ¿Qué sentimientos afloran en la niña? ¿Qué música escuchamos en este momento? ¿Qué experimenta Alegría? ¿Cómo es el rostro y la actitud de su madre y padre? ¿Cómo consigue Tristeza sensibilizar a Riley? ¿Cómo se comportan sus padres? ¿Por qué logra exteriorizar sus sentimientos de añoranza? Describimos estas imágenes, ¿qué sucede de nuevo?

La vuelta a la central:

18. Una toma de decisión: “Alegría, sé positiva”  
¿Cómo son los intentos de volver a la central? ¿Cómo lo logra Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Cómo son los recuerdos esenciales? ¿Cómo le ayudan Ira, Miedo y Asco?
19. La madre de Riley reconoce que lo han pasado mal últimamente pero siguen adorando a su niña: tiene amigas geniales, una casa ideal, las cosas no podrían ir mejor. Al fin y al cabo Riley tiene doce años, ¿qué podría pasar?. ¿Cómo son ahora las imágenes? Valoramos el tono de voz de su madre. ¿Cuál es vuestra favorita? ¿Por qué se formaron más islas? Reflexionamos sobre la actitud de los padres de Riley, ¿cómo se sienten y qué desean para su hija?, ¿cómo se muestran?, ¿qué acciones comparte toda la familia?, ¿cómo es ahora la vida de Riley?. ¿Y cómo veis la central? ¿Qué valoraciones finales hacemos de la película? ¿Modificaríamos algún aspecto de su argumento? ¿Qué nos ha enseñado?

## “FICHA DE TRABAJO DE INSIDE OUT”

### SESIÓN 1:

#### ANTES DE VER LA PELÍCULA:

##### GRUPO “MIEDO”

1. ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué pasa en vuestro cuerpo?
2. ¿Cuándo la sentís? ¿Qué relacionamos con el miedo?
3. ¿Es lo mismo que terror? Escribid 3-5 cosas que os hayan causado miedo recientemente o que os den miedo normalmente...

#### VEMOS LA PELÍCULA:

##### La infancia de Riley y sus emociones:

1. Detallamos el comienzo de la película (imágenes, sonido, música, colores). ¿Qué te inspira? ¿Por qué crees que es así?
2. ¿Cómo es Alegría? ¿Qué nos inspira? ¿Cómo es el ambiente familiar de Riley?
3. ¿Cómo es la voz, cara, cuerpo y vestimenta de Tristeza? ¿Y la de Miedo? ¿Os lo imaginabais así? ¿Cuál es la función de Asco? ¿Y la de Ira? ¿Con cuál os identificáis más? ¿Por qué son necesarias todas las emociones?
4. Los recuerdos esenciales de Riley. ¿Cómo son los vuestros: alegres o tristes?, ¿con quién los hemos vivido? ¿Cómo es la infancia de Riley?, ¿y la vuestra?
5. La isla de la personalidad. ¿Cuál es vuestra “isla” favorita? ¿En dónde se asienta mayoritariamente nuestra estabilidad emocional?

##### Cambios en la vida de Riley:

6. Para Riley, a sus once años, las cosas no podrían ir mejor. Y ante el nuevo empleo de su padre dice: “La verdad esto no me lo esperaba”  
¿Cómo son las imágenes? ¿Qué expresiones muestra Riley? ¿Y el viaje? ¿Y la nueva casa? ¿Es el hogar de sus sueños? ¿Cómo os sentiríais si tuviérais que cambiar de ciudad, vivienda, colegio, amistades?
7. ¿Cómo se encuentra Riley en el nuevo domicilio? ¿Qué siente cuando se va su padre y queda sola con su madre? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Qué recuerda del reciente viaje? Describe algún viaje familiar o con amigos que para ti tenga momentos especiales.
8. Un sueño desagradable pero con final feliz. “No podemos acabar el día así”  
¿Qué recuerda la niña en sus sueños? ¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es vuestro sueño feliz? ¿Y la peor pesadilla?
9. Empieza el gran día en el nuevo colegio. Riley le dice a su madre: “Estoy nerviosa pero muy emocionada”.

¿Cómo es el desayuno? ¿Qué tipo de música escuchamos? ¿Cómo la despiden sus padres? ¿Cómo se siente ante su primer día escolar? ¿Qué temores le invaden a la entrada del centro? Reflexionamos sobre su llegada al aula, la presentación que le hace su profesora, su comportamiento, su melancolía, su sollozo,... ¿Qué le dice su maestra y cómo la reciben sus compañeros? ¿Cómo podríamos ayudar a tener una buena acogida en el aula, en el centro?

El interminable laberinto de la memoria a largo plazo:

10. Ante un recuerdo esencial, a Riley le domina la tristeza. Mientras comen juntos en casa, la niña manifiesta su disgusto y responde con ira a su padre: “¡Dejadme en paz, me estás agobiando!”  
Describimos estas imágenes. ¿Cómo es la música? ¿Qué nos inspira Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Qué son los recuerdos esenciales? Comentamos sobre la actuación de su padre y de su madre. ¿Qué sentiríais si no tuvieseis decisión, iniciativa, identidad personal? Recordamos y valoramos experiencias parecidas a las de Riley, ¿cómo nos hemos comportado y sentido?, ¿cómo se han resuelto?
11. Tristeza se angustia: “Hemos perdido a Isla Payasada” y Alegría le recuerda: “Sé positiva”  
¿Cómo se perciben todos los sentimientos? ¿De qué modo reacciona Alegría? ¿Por qué se obsesiona Tristeza? ¿En dónde busca ayuda para ir a la Isla de la Amistad? ¿Por qué es preferible ver el lado positivo de las cosas?
12. La Isla de la Amistad ya no está: “A Riley le encantaba esa y ha sido destruida”.  
¿Tiene muchos amigos Riley? ¿Y vosotros? ¿Los consideraríais importantes en vuestra vida? Justificadlo ¿Qué haríais por ellos? ¿Cómo os percibís ante la soledad? ¿A qué se debe el estado de ánimo de la niña?
13. “Bing Bog, el amigo imaginario de Riley”  
Detallamos a este amigo ¿Cómo son las imágenes de esta escena? ¿Y la canción? Hablamos de los momentos que recuerdan ¿Habéis tenido a lo largo de vuestra vida un amigo imaginario? ¿A dónde se dirigen? ¿Por dónde cruzan? ¿Qué le sucede en la estación del pensamiento y en el atajo del pensamiento abstracto?
14. Bienvenidos a Imaginalandia.  
¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es la que más os gusta? ¿A qué os recuerda? ¿Qué sucede en Imaginalandia? ¿Cómo se siente Bing Bog al tirarle el cohete? Distinguimos entre lágrimas dulces y lágrimas amargas y ponemos ejemplos ¿Habéis perdido alguna vez algo valioso? ¿Lograsteis recuperarlo?
15. El mundo de los sueños.  
¿Cómo consiguen despertar a Riley? ¿A dónde se llevan a Bing Bog? ¿Qué es el subconsciente? ¿Qué os provocan estas imágenes? ¿A qué soléis tener miedo? ¿Habéis superado algunos miedos?



La importancia de los recuerdos esenciales:

16. “El desarrollo de recuerdos esenciales felices”.  
¿Cómo intenta Ira volver a hacer feliz a Riley? ¿Qué le propone a Asco y Miedo? ¿Estáis de acuerdo? ¿Cómo la ayudaríais? ¿Por qué creéis que es bueno ser felices?
17. “Riley se escapa de casa”  
¿Qué planea Riley? ¿Actúa correctamente? ¿Por qué decide irse de casa? ¿Qué sensaciones os producen? ¿Qué sentimientos afloran en la niña? ¿Qué música escuchamos en este momento? ¿Qué experimenta Alegría? ¿Cómo es el rostro y la actitud de su madre y padre? ¿Cómo consigue Tristeza sensibilizar a Riley? ¿Cómo se comportan sus padres? ¿Por qué logra exteriorizar sus sentimientos de añoranza? Describimos estas imágenes, ¿qué sucede de nuevo?

La vuelta a la central:

18. Una toma de decisión: “Alegría, sé positiva”  
¿Cómo son los intentos de volver a la central? ¿Cómo lo logra Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Cómo son los recuerdos esenciales? ¿Cómo le ayudan Ira, Miedo y Asco?
19. La madre de Riley reconoce que lo han pasado mal últimamente pero siguen adorando a su niña: tiene amigas geniales, una casa ideal, las cosas no podrían ir mejor. Al fin y al cabo Riley tiene doce años, ¿qué podría pasar?. ¿Cómo son ahora las imágenes? Valoramos el tono de voz de su madre. ¿Cuál es vuestra favorita? ¿Por qué se formaron más islas? Reflexionamos sobre la actitud de los padres de Riley, ¿cómo se sienten y qué desean para su hija?, ¿cómo se muestran?, ¿qué acciones comparte toda la familia?, ¿cómo es ahora la vida de Riley?. ¿Y cómo veis la central? ¿Qué valoraciones finales hacemos de la película? ¿Modificaríamos algún aspecto de su argumento? ¿Qué nos ha enseñado?

## “FICHA DE TRABAJO DE INSIDE OUT”

### SESIÓN 1:

ANTES DE VER LA PELÍCULA:

GRUPO “TRISTEZA”

1. ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotras/os?
2. ¿Cuándo la sentís? ¿Qué causa la tristeza?
3. ¿Qué haces cuando te sientes triste? Escribe 3-5 cosas que os hayan causado tristeza recientemente ...

VEMOS LA PELÍCULA:

La infancia de Riley y sus emociones:

1. Detallamos el comienzo de la película (imágenes, sonido, música, colores). ¿Qué te inspira? ¿Por qué crees que es así?
2. ¿Cómo es Alegría? ¿Qué nos inspira? ¿Cómo es el ambiente familiar de Riley?
3. ¿Cómo es la voz, cara, cuerpo y vestimenta de Tristeza? ¿Y la de Miedo? ¿Os lo imaginabais así? ¿Cuál es la función de Asco? ¿Y la de Ira? ¿Con cuál os identificáis más? ¿Por qué son necesarias todas las emociones?
4. Los recuerdos esenciales de Riley. ¿Cómo son los vuestros: alegres o tristes?, ¿con quién los hemos vivido? ¿Cómo es la infancia de Riley?, ¿y la vuestra?
5. La isla de la personalidad. ¿Cuál es vuestra “isla” favorita? ¿En dónde se asienta mayoritariamente nuestra estabilidad emocional?

Cambios en la vida de Riley:

6. Para Riley, a sus once años, las cosas no podrían ir mejor. Y ante el nuevo empleo de su padre dice: “La verdad esto no me lo esperaba”  
¿Cómo son las imágenes? ¿Qué expresiones muestra Riley? ¿Y el viaje? ¿Y la nueva casa? ¿Es el hogar de sus sueños? ¿Cómo os sentiríais si tuviérais que cambiar de ciudad, vivienda, colegio, amistades?
7. ¿Cómo se encuentra Riley en el nuevo domicilio? ¿Qué siente cuando se va su padre y queda sola con su madre? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Qué recuerda del reciente viaje? Describe algún viaje familiar o con amigos que para ti tenga momentos especiales.
8. Un sueño desagradable pero con final feliz. “No podemos acabar el día así”  
¿Qué recuerda la niña en sus sueños? ¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es vuestro sueño feliz? ¿Y la peor pesadilla?
9. Empieza el gran día en el nuevo colegio. Riley le dice a su madre: “Estoy nerviosa pero muy emocionada”.

¿Cómo es el desayuno? ¿Qué tipo de música escuchamos? ¿Cómo la despiden sus padres? ¿Cómo se siente ante su primer día escolar? ¿Qué temores le invaden a la entrada del centro? Reflexionamos sobre su llegada al aula, la presentación que le hace su profesora, su comportamiento, su melancolía, su sollozo,.... ¿Qué le dice su maestra y cómo la reciben sus compañeros? ¿Cómo podríamos ayudar a tener una buena acogida en el aula, en el centro?

El interminable laberinto de la memoria a largo plazo:

10. Ante un recuerdo esencial, a Riley le domina la tristeza. Mientras comen juntos en casa, la niña manifiesta su disgusto y responde con ira a su padre: “¡Dejadme en paz, me estás agobiando!”  
Describimos estas imágenes. ¿Cómo es la música? ¿Qué nos inspira Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Qué son los recuerdos esenciales? Comentamos sobre la actuación de su padre y de su madre. ¿Qué sentiríais si no tuvieseis decisión, iniciativa, identidad personal? Recordamos y valoramos experiencias parecidas a las de Riley, ¿cómo nos hemos comportado y sentido?, ¿cómo se han resuelto?
11. Tristeza se angustia: “Hemos perdido a Isla Payasada” y Alegría le recuerda: “Sé positiva”  
¿Cómo se perciben todos los sentimientos? ¿De qué modo reacciona Alegría? ¿Por qué se obsesiona Tristeza? ¿En dónde busca ayuda para ir a la Isla de la Amistad? ¿Por qué es preferible ver el lado positivo de las cosas?
12. La Isla de la Amistad ya no está: “A Riley le encantaba esa y ha sido destruida”.  
¿Tiene muchos amigos Riley? ¿Y vosotros? ¿Los consideraríais importantes en vuestra vida? Justificadlo ¿Qué haríais por ellos? ¿Cómo os percibís ante la soledad? ¿A qué se debe el estado de ánimo de la niña?
13. “Bing Bog, el amigo imaginario de Riley”  
Detallamos a este amigo ¿Cómo son las imágenes de esta escena? ¿Y la canción? Hablamos de los momentos que recuerdan ¿Habéis tenido a lo largo de vuestra vida un amigo imaginario? ¿A dónde se dirigen? ¿Por dónde cruzan? ¿Qué le sucede en la estación del pensamiento y en el atajo del pensamiento abstracto?
14. Bienvenidos a Imaginalandia.  
¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es la que más os gusta? ¿A qué os recuerda? ¿Qué sucede en Imaginalandia? ¿Cómo se siente Bing Bog al tirarle el cohete? Distinguimos entre lágrimas dulces y lágrimas amargas y ponemos ejemplos ¿Habéis perdido alguna vez algo valioso? ¿Lograsteis recuperarlo?
15. El mundo de los sueños.  
¿Cómo consiguen despertar a Riley? ¿A dónde se llevan a Bing Bog? ¿Qué es el subconsciente? ¿Qué os provocan estas imágenes? ¿A qué soléis tener miedo? ¿Habéis superado algunos miedos?

La importancia de los recuerdos esenciales:

16. “El desarrollo de recuerdos esenciales felices”.  
¿Cómo intenta Ira volver a hacer feliz a Riley? ¿Qué le propone a Asco y Miedo? ¿Estáis de acuerdo? ¿Cómo la ayudaríais? ¿Por qué creéis que es bueno ser felices?
17. “Riley se escapa de casa”  
¿Qué planea Riley? ¿Actúa correctamente? ¿Por qué decide irse de casa? ¿Qué sensaciones os producen? ¿Qué sentimientos afloran en la niña? ¿Qué música escuchamos en este momento? ¿Qué experimenta Alegría? ¿Cómo es el rostro y la actitud de su madre y padre? ¿Cómo consigue Tristeza sensibilizar a Riley? ¿Cómo se comportan sus padres? ¿Por qué logra exteriorizar sus sentimientos de añoranza? Describimos estas imágenes, ¿qué sucede de nuevo?

La vuelta a la central:

18. Una toma de decisión: “Alegría, sé positiva”  
¿Cómo son los intentos de volver a la central? ¿Cómo lo logra Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Cómo son los recuerdos esenciales? ¿Cómo le ayudan Ira, Miedo y Asco?
19. La madre de Riley reconoce que lo han pasado mal últimamente pero siguen adorando a su niña: tiene amigas geniales, una casa ideal, las cosas no podrían ir mejor. Al fin y al cabo Riley tiene doce años, ¿qué podría pasar?. ¿Cómo son ahora las imágenes? Valoramos el tono de voz de su madre. ¿Cuál es vuestra favorita? ¿Por qué se formaron más islas? Reflexionamos sobre la actitud de los padres de Riley, ¿cómo se sienten y qué desean para su hija?, ¿cómo se muestran?, ¿qué acciones comparte toda la familia?, ¿cómo es ahora la vida de Riley?. ¿Y cómo veis la central? ¿Qué valoraciones finales hacemos de la película? ¿Modificaríamos algún aspecto de su argumento? ¿Qué nos ha enseñado?

## “FICHA DE TRABAJO DE INSIDE OUT”

### SESIÓN 1:

#### ANTES DE VER LA PELÍCULA:

##### GRUPO “ASCO”

1. ¿Cómo se manifiesta? ¿Qué es para vosotras/os?
2. ¿Cuándo sentís asco?
3. ¿Para qué puede ser útil el asco? Es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante. Pero... ¿Hay cosas asquerosas o cambiamos nuestros gustos con el tiempo o según nuestras experiencias? ¿A todo el mundo nos da asco lo mismo? Veremos en la película como asco cumple una misión: bloquear la entrada de lo desagradable tanto físico como emocional. Escribid 3-5 cosas que os den asco en la actualidad: (Como alimentos, insectos, etc.)

#### VEMOS LA PELÍCULA:

##### La infancia de Riley y sus emociones:

1. Detallamos el comienzo de la película (imágenes, sonido, música, colores). ¿Qué te inspira? ¿Por qué crees que es así?
2. ¿Cómo es Alegría? ¿Qué nos inspira? ¿Cómo es el ambiente familiar de Riley?
3. ¿Cómo es la voz, cara, cuerpo y vestimenta de Tristeza? ¿Y la de Miedo? ¿Os lo imaginabais así? ¿Cuál es la función de Asco? ¿Y la de Ira? ¿Con cuál os identificáis más? ¿Por qué son necesarias todas las emociones?
4. Los recuerdos esenciales de Riley. ¿Cómo son los vuestros: alegres o tristes?, ¿con quién los hemos vivido? ¿Cómo es la infancia de Riley?, ¿y la vuestra?
5. La isla de la personalidad. ¿Cuál es vuestra “isla” favorita? ¿En dónde se asienta mayoritariamente nuestra estabilidad emocional?

##### Cambios en la vida de Riley:

6. Para Riley, a sus once años, las cosas no podrían ir mejor. Y ante el nuevo empleo de su padre dice: “La verdad esto no me lo esperaba”  
¿Cómo son las imágenes? ¿Qué expresiones muestra Riley? ¿Y el viaje? ¿Y la nueva casa? ¿Es el hogar de sus sueños? ¿Cómo os sentiríais si tuvieseis que cambiar de ciudad, vivienda, colegio, amistades?
7. ¿Cómo se encuentra Riley en el nuevo domicilio? ¿Qué siente cuando se va su padre y queda sola con su madre? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Qué recuerda del reciente viaje? Describe algún viaje familiar o con amigos que para ti tenga momentos especiales.

8. Un sueño desagradable pero con final feliz. “No podemos acabar el día así”  
¿Que recuerda la niña en sus sueños? ¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es vuestro sueño feliz? ¿Y la peor pesadilla?
9. Empieza el gran día en el nuevo colegio. Riley le dice a su madre: “Estoy nerviosa pero muy emocionada”.  
¿Cómo es el desayuno? ¿Qué tipo de música escuchamos? ¿Cómo la despiden sus padres? ¿Cómo se siente ante su primer día escolar? ¿Qué temores le invaden a la entrada del centro? Reflexionamos sobre su llegada al aula, la presentación que le hace su profesora, su comportamiento, su melancolía, su sollozo,.... ¿Qué le dice su maestra y cómo la reciben sus compañeros? ¿Cómo podríamos ayudar a tener una buena acogida en el aula, en el centro?

El interminable laberinto de la memoria a largo plazo:

10. Ante un recuerdo esencial, a Riley le domina la tristeza. Mientras comen juntos en casa, la niña manifiesta su disgusto y responde con ira a su padre: “¡Dejadme en paz, me estás agobiando!”  
Describimos estas imágenes. ¿Cómo es la música? ¿Qué nos inspira Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Qué son los recuerdos esenciales? Comentamos sobre la actuación de su padre y de su madre. ¿Qué sentiríais si no tuvieseis decisión, iniciativa, identidad personal? Recordamos y valoramos experiencias parecidas a las de Riley, ¿cómo nos hemos comportado y sentido?, ¿cómo se han resuelto?
11. Tristeza se angustia: “Hemos perdido a Isla Payasada” y Alegría le recuerda: “Sé positiva”  
¿Cómo se perciben todos los sentimientos? ¿De qué modo reacciona Alegría? ¿Por qué se obsesiona Tristeza? ¿En dónde busca ayuda para ir a la Isla de la Amistad? ¿Por qué es preferible ver el lado positivo de las cosas?
12. La Isla de la Amistad ya no está: “A Riley le encantaba esa y ha sido destruida”.  
¿Tiene muchos amigos Riley? ¿Y vosotros? ¿Los consideraríais importantes en vuestra vida? Justificadlo ¿Qué haríais por ellos? ¿Cómo os percibís ante la soledad? ¿A qué se debe el estado de ánimo de la niña?
13. “Bing Bog, el amigo imaginario de Riley”  
Detallamos a este amigo ¿Cómo son las imágenes de esta escena? ¿Y la canción? Hablamos de los momentos que recuerdan ¿Habéis tenido a lo largo de vuestra vida un amigo imaginario? ¿A dónde se dirigen? ¿Por dónde cruzan? ¿Qué le sucede en la estación del pensamiento y en el atajo del pensamiento abstracto?
14. Bienvenidos a Imaginalandia.  
¿Cómo son las imágenes? ¿Cuál es la que más os gusta? ¿A qué os recuerda? ¿Qué sucede en Imaginalandia? ¿Cómo se siente Bing Bog al tirarle el cohete?

Distinguimos entre lágrimas dulces y lágrimas amargas y ponemos ejemplos  
¿Habéis perdido alguna vez algo valioso? ¿Lograsteis recuperarlo?

15. El mundo de los sueños.

¿Cómo consiguen despertar a Riley? ¿A dónde se llevan a Bing Bog? ¿Qué es el subconsciente? ¿Qué os provocan estas imágenes? ¿A qué soléis tener miedo? ¿Habéis superado algunos miedos?

La importancia de los recuerdos esenciales:

16. “El desarrollo de recuerdos esenciales felices”.

¿Cómo intenta Ira volver a hacer feliz a Riley? ¿Qué le propone a Asco y Miedo? ¿Estáis de acuerdo? ¿Cómo la ayudaríais? ¿Por qué creéis que es bueno ser felices?

17. “Riley se escapa de casa”

¿Qué planea Riley? ¿Actúa correctamente? ¿Por qué decide irse de casa? ¿Qué sensaciones os producen? ¿Qué sentimientos afloran en la niña? ¿Qué música escuchamos en este momento? ¿Qué experimenta Alegría? ¿Cómo es el rostro y la actitud de su madre y padre? ¿Cómo consigue Tristeza sensibilizar a Riley? ¿Cómo se comportan sus padres? ¿Por qué logra exteriorizar sus sentimientos de añoranza? Describimos estas imágenes, ¿qué sucede de nuevo?

La vuelta a la central:

18. Una toma de decisión: “Alegría, sé positiva”

¿Cómo son los intentos de volver a la central? ¿Cómo lo logra Alegría? ¿Y Tristeza? ¿Cómo son los recuerdos esenciales? ¿Cómo le ayudan Ira, Miedo y Asco?

19. La madre de Riley reconoce que lo han pasado mal últimamente pero siguen adorando a su niña: tiene amigas geniales, una casa ideal, las cosas no podrían ir mejor. Al fin y al cabo Riley tiene doce años, ¿qué podría pasar?. ¿Cómo son ahora las imágenes? Valoramos el tono de voz de su madre. ¿Cuál es vuestra favorita? ¿Por qué se formaron más islas? Reflexionamos sobre la actitud de los padres de Riley, ¿cómo se sienten y qué desean para su hija?, ¿cómo se muestran?, ¿qué acciones comparte toda la familia?, ¿cómo es ahora la vida de Riley?. ¿Y cómo veis la central? ¿Qué valoraciones finales hacemos de la película? ¿Modificaríamos algún aspecto de su argumento? ¿Qué nos ha enseñado?