



El cine se considera una herramienta preventiva eficaz frente a las conductas psicosociales de riesgo, como el consumo de drogas. Desde el PMD/UPCCA-València, CENDOCBOGANI y la FAD se ha elaborado la Guía "Toca Cine", en la que se plantean actividades para realizar en torno al visionado de una película.

El DVD se podrá solicitar en préstamo en el Centro de Documentación sobre Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos Dr. Emilio Bogani Miquel [www.cendocbogani.org](http://www.cendocbogani.org)

### FICHA TÉCNICA

**TÍTULO:** BLOG

**DIRECCIÓN:** Elena Trapé

**AÑO:** 2010

**DURACIÓN:** 90 minutos

**GÉNERO:** Adolescencia/Tecnologías/Drama

**RECOMENDADA:** Mayores de 12 años

**REPARTO:** Sara Gómez, Candela Antón, Irene Trullén, Alada Vila, Anna Castillo, Judit Cortina, Clara de Ramón, Lúdia Torrent



<https://www.youtube.com/watch?v=ne0nvkoPvgE>

Web oficial: <http://bloglapelicula.com/es/>

### SINOPSIS

BLOG cuenta la historia de un grupo de 14 chicas adolescentes que están cursando 3º de ESO en un instituto de Barcelona. Las protagonistas sienten que sus vidas son aburridas y monótonas y comparten un estado de ánimo: el deseo de cambiar sus vidas, quieren hacer algo diferente y a la vez importante para distinguirse del resto, para ello, deciden crear un grupo secreto al que llaman MAKAMAT. MAKAMAT... *"no significa nada pero lo significará todo"*.

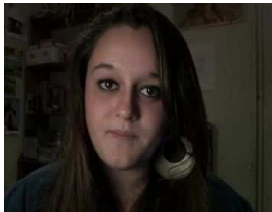
### VALORES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Presión de grupo, pensamiento crítico, toma de decisiones, habilidades de oposición, habilidades de autoafirmación, habilidades sociales básicas, expresión emocional y buen uso de las tecnologías.

## PERSONAJES

### Marta

Crea el grupo y lo lidera. Define su vida como aburrida y monótona, de su madre y su padre dice que no entienden nada, según ella no se acuerdan de lo que es tener 15 años y soñar.



### Áurea

Es la primera que se une al grupo que ha creado Marta, se va a encargar de grabar todo lo que hace el grupo con su videocámara. A Áurea no le gusta su aspecto físico, no se quiere a sí misma porque no es como quiere ser.

### Paula

Paula busca en el grupo la seguridad que le falta. Es una chica romántica, el sexo le preocupa, para ella la primera vez tiene que ser especial. Tampoco ella está contenta con su físico, su pelo rizado no le gusta nada, *"tener el pelo rizado es una mierda"*.

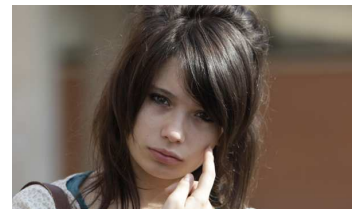


### Sandra

Aparenta tener las cosas muy claras aunque sólo en apariencia. Dice tener dos facetas: la exterior que es defensiva y la interior que es blandengue y sensiblera.

### Bea

Bea tiene mucho éxito con los chicos, es extrovertida, le gusta la fiesta, los chicos, maquillarse... No le gusta que nadie le diga lo que tiene que hacer.



### Laura

Opina de ella que tiene poca personalidad, necesita que al resto le parezca bien lo que hace porque si no: *"no me siento bien, no me siento segura, no me siento cómoda"*. Está acomplejada por su altura, no le gusta su nariz: *"es de bruja"*, ni sus ojos marrones: *"son del montón"*.

### María

Se aburre, está muy estresada, no tiene ganas de estudiar, su padre le cansa porque según ella es un pesado. Le preocupa mucho su aspecto: el pelo, la ropa, el maquillaje. No le gusta como es: *"soy bajita y eso es horrible"*.



## Propuesta de Actividades

### Actividad previa a la proyección

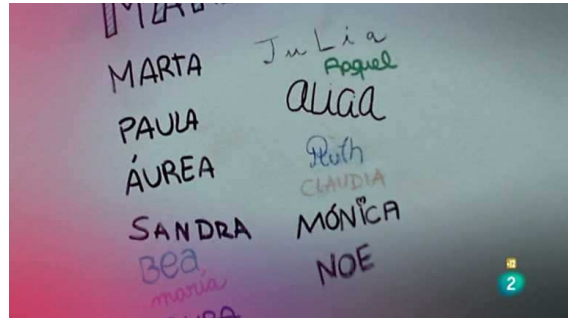
#### "Makamat"

##### Objetivo:

- ✓ Fomentar el interés por la película.

##### Técnica empleada:

- ✓ Puesta en común.



##### Desarrollo:

**FASE 1** - La actividad comenzará con la exposición del argumento de la película. Para crear más expectación se lanzarán al aire dos preguntas: ¿creéis que las protagonistas cumplirán el deseo de cambiar sus vidas? y de ser así, ¿cómo lo harán?, seguidamente se explicará que sí cambiaron sus vidas pero como lo hicieron sólo se sabrá al final de la película y aunque parezca poco creíble o imposible, la película está basada en hechos reales. Estos ocurrieron en la localidad de Gloucester, en el estado de Massachusetts (Estados Unidos), en 2008.

**FASE 2**- Tras esta introducción, el grupo se dividirá en subgrupos de cinco personas, una de ellas será la portavoz. El objetivo será pensar y proponer algo que tiene que ser diferente de lo que hace el resto y a la vez importante como para poder cambiar la vida de las personas que lo hagan.

**FASE 3**- La portavoz o el portavoz de cada grupo expondrá al resto su propuesta, seguidamente se elegirá aquella que más se acerque al objetivo de las protagonistas de la película.

## Actividades posteriores a la proyección

### "Un sólo corazón, una sola mente y un único pensamiento"

#### Objetivos:

- ✓ Reconocer la presión de grupo para poder afrontarla con éxito.
- ✓ Trabajar habilidades de oposición: Decir "no" adecuadamente, formular críticas constructivamente y con respeto, resolver problemas sin crear otros.
- ✓ Trabajar habilidades de autoafirmación: Defender nuestras decisiones en un marco de diálogo, saber recibir críticas.



#### Materiales:

- ✓ Pizarra, bolígrafo y papel.

#### Desarrollo:

**FASE 1** –En la adolescencia la necesidad de pertenecer a un grupo es de vital importancia, el estar con un grupo de iguales, compartir dudas, miedos, experiencias y sentir la protección que el grupo les proporciona está por encima de muchas cosas. Esta necesidad favorece la falta de análisis de los comportamientos que el grupo propone, estos son llevados a cabo sin someterse a la propia decisión y al propio juicio. La actividad comenzará con esta reflexión sobre la adolescencia y la presión de grupo.

En la película, la presión de grupo y la necesidad de pertenencia al mismo han quedado muy bien reflejadas. El objetivo de Makamat: quedarse embarazadas todas a la vez, este objetivo debía de ser aceptado si querían formar parte del grupo, ninguna de las chicas se planteó las consecuencias (a nivel físico, personal y familiar), no dudaron, simplemente lo hicieron porque así lo había decidido el grupo.

Únicamente Paula y Sandra se plantearon dudas al respecto, la respuesta de cada una de ellas frente a la presión de grupo fue muy diferente:

Paula. Tenía dudas, pensaba que la primera vez que se acostara con un chico tenía que ser algo especial, romántico, pero no se planteó la posibilidad de decir que no por miedo a quedar fuera del grupo, para ella el grupo lo era todo.

Sandra. Desde un principio no lo tuvo claro, de hecho, es la que más costó de convencer para que entrase a formar parte del grupo (recordar la escena en el cuarto de baño del instituto). Sandra decía en todo momento que no lo tenía claro y que la gente se planteaba las cosas antes de hacerlas pero cedió ante el chantaje emocional al que fue sometida ("tú no eres como el resto de la gente", "nosotras te podemos ayudar", "así no demuestras que seamos superimportantes para ti", "te necesitamos tía", "no nos hagas esto"). El tiempo va transcurriendo y Sandra no se siente a gusto por lo que decide hablar con Paula y explicarle los motivos por los que a pesar suyo tiene que dejar Makamat, lo hace de forma educada y tranquila sin crear conflictos.

Paula se ofrece a ayudarla, habla con el resto y se aceptan los motivos de Sandra para no seguir adelante con el plan sin que tenga que dejar Makamat.

**FASE 2** - Tras recordar lo sucedido en la película se planteará la siguiente situación:

**"Imaginaros que vuestro grupo de amigos y amigas ha decidido que el grupo tiene que tener una seña de identidad que le distinga del resto, para ello se ha decidido vestir siempre que quedéis con vaqueros, camiseta blanca y cazadora negra de piel, la ropa tiene que ser exactamente igual y de la misma marca".**

El grupo se dividirá en dos, el que esté situado a la derecha pensará cinco formas de oponerse a esta decisión y el que esté situado a la izquierda cinco formas de autoafirmarse frente a esta decisión que ni se comparte ni se acepta.

Las respuestas deben de cumplir los siguientes requisitos:

- ✓ **Oponerse:** Decir "no" adecuadamente, formular críticas constructivamente y con respeto, resolver problemas sin crear otros.
- ✓ **Autoafirmarse:** Defender nuestras decisiones en un marco de diálogo, saber recibir críticas.

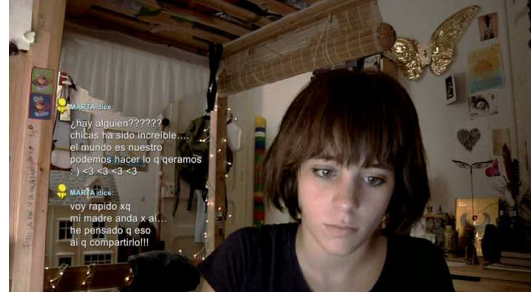
**FASE 3** - Las personas que ejerzan la función de portavoz leerán en voz alta los resultados de su grupo, al mismo tiempo que se leen, la persona que dirige la actividad irá anotando en la pizarra las respuestas, en una columna las posibles formas de oponerse y en otra columna las posibles formas de autoafirmarse.

Una vez anotadas todas las respuestas en la pizarra, se analizarán una a una con el objetivo de ver si cumplen su función o si se pueden plantear de otro modo.

## "Emociones compartidas"

### Objetivos:

- ✓ Trabajar la necesidad de expresar emociones y sentimientos.
- ✓ Reconocer la importancia del buen uso de las tecnologías.

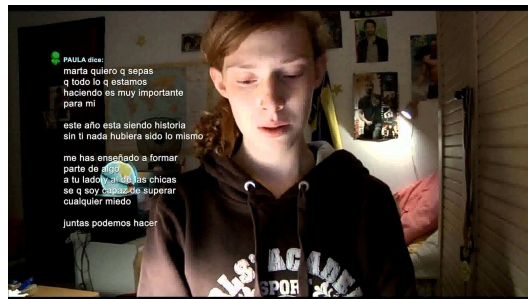


### Técnicas empleadas:

- ✓ Reflexión y debate.

### Materiales:

- ✓ Ficha 1.



### Desarrollo:

**FASE 1** – Las personas somos seres emocionales, tenemos y sentimos emociones, estas emociones pueden ser tanto positivas (alegría, felicidad, ilusión, libertad, paz, placer etc...) como negativas (aversión, tristeza, ira, miedo, vergüenza, celos, envidia, soledad etc...) y las utilizamos para comunicarnos y relacionarnos con las demás personas a través de su expresión.

La expresión de las emociones es innata en las personas, su represión puede repercutir negativamente tanto a nivel físico, como psicológico y social puesto que aísla a las personas de su entorno.

**FASE 2** – Tras esta introducción y utilizando la ficha 1 (la ficha se ha elaborado con el objetivo de facilitar el trabajo de la persona que dirija la actividad -no se reparte al grupo-) se recordarán varias escenas de la película en las que las protagonistas expresaban sus emociones y sentimientos en la soledad de su habitación utilizando una WebCam.

Resulta curioso el hecho de que las chicas que estaban todos los días juntas en el instituto, salían a divertirse a la bolera, cenaban y dormían en casa de una de ellas, reían, bromeaban y hacían comentarios sobre chicos, sin embargo, ninguna de ellas compartía sus emociones y sentimientos.

Todo lo que contaban a través de la WebCam nos mostraba su mundo interior (inseguridades, miedos y dudas), sería aquello que contaríamos a nuestra mejor amiga o amigo,



**FASE 3** – La actividad finalizará con un debate que constará de dos partes:

- ✓ En primer lugar se debatirá la necesidad de expresar y compartir emociones y sentimientos.
  - ¿Es necesario expresar emociones y sentimientos?
  - ¿Qué puede suceder si no lo exteriorizamos?
  - ¿Solemos expresar lo que sentimos?; ¿es difícil hacerlo?; ¿por qué?
  
- ✓ En segundo lugar se debatirá el uso de las redes sociales como medio para la expresión de emociones y sentimientos.
  - ¿Las redes sociales facilitan la expresión de emociones y sentimientos?; ¿por qué?
  - ¿Es más difícil hacerlo cara a cara?; ¿qué tememos: defraudar, avergonzarnos, perder una amistad, provocar un enfrentamiento...?
  - ¿Qué no se debe de contar o no es conveniente contar a través de las redes sociales?
  - En el momento en el que compartimos algo a través de las redes sociales perdemos el control sobre ello, ¿a qué nos arriesgamos?
  - ¿Conocéis algún caso de Cyberbullying?



**Plan Municipal de Drogodependencias (PMD/UPCCA-València). Ayuntamiento de Valencia  
Centro de Documentación Dr. Emilio Bogani Miquel (CENDOCBOGANI)  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)**

c/ Amadeo de Saboya, 11. Planta Baja, patio D.

46010 – Valencia

Tlf. 96 208 2029

Fax 963 98 18 08

[www.valencia.es/pmd](http://www.valencia.es/pmd)

[www.cendocbogani.org](http://www.cendocbogani.org)

[www.tutoriasenred.com](http://www.tutoriasenred.com)

**Actividad: "Emociones compartidas"**

**Ficha 1**

<b>MARTA</b>	<i>"Mi vida es aburrida y es monótona, siempre pasa lo mismo. Mis padres nunca entienden nada, no se acuerdan de lo que es tener quince años y soñar, soñar y tener otra visión del mundo, no lo entenderían"</i>
<b>ÁUREA</b>	<i>"La ropa que se ponen mis amigas no me cabe ni de broma, ellas usan tallas normales yo tengo que entrar a tiendas de tallas grandes. Me jode el no poder quererme a mí misma, eso es lo que se supone que se tiene que hacer y no puedo hacerlo porque no soy como quiero"</i>
<b>PAULA</b>	<i>"Hoy hemos visto una película porno, estoy traumatizada, ha sido muy desagradable. La gente que mira eso yo no sé si le pone cachonda o qué pero es que es asqueroso. Sólo de pensar que yo tengo que hacer eso... espero que no sea así porque si no.... lo he pasado mal... yo quiero que sea más romántico, con amor"</i>
<b>SANDRA</b>	<i>"Ayer mi madre me pregunta que si me había liado con algún chico y yo le dije: sí mamá claro, que estamos locos o qué, claro que sí... pero tampoco es algo que creo que me vaya a gustar mogollón... yo que sé... no sé... tampoco me voy a rallar por eso"</i>
<b>BEA</b>	<i>"Este verano en el pueblo donde veraneo conocí a un chico y estuve toda la noche hablando con él, me pareció muy simpático y muy guapo. Me dijo que al día siguiente me buscaría y estaríamos juntos, total que me buscó y me encontró. Me enamoré mucho de él, supongo que al ser más mayor sabía lo que tenía que decir para que yo estuviera rendida a sus pies. Él hacía poco que lo había dejado con su exnovia y esta chica cuando se enteró de que estaba con otra no le hizo gracia y decidió volver con él, una noche salí con mis amigas y los vi juntos... lo fácil que fue para él el que yo desapareciera"</i>
<b>LAURA</b>	<i>"Mis ojos son marrones como todos, son del montón malo, me encantaría tenerlos verdes o azules y mi nariz es de bruja. A veces me pregunto si tengo personalidad porque no soy capaz de comprarme algo sin saber si les va a gustar a los demás, me siento insegura... necesito siempre que a alguien le parezca bien lo que yo hago"</i>