



Una feliz catástrofe

ADELA TURIN – NELLA BOSNIA

GUÍA DIDÁCTICA

Índice

1. Fundamentación pedagóxica
2. Obxectivos pedagóxicos
3. O conto como metáfora educativa
4. Bloques temáticos a desenvolver
 - Parte I: O cambio e as emocións
 - Parte II: Xestión emocional e resiliencia
 - Parte III: Transformación, pensamento e confianza
5. Orientacións metodolóxicas
6. Propostas de intervención didáctica
7. Preguntas sobre o conto

1. Fundamentación pedagóxica

Unha feliz catástrofe é un relato cun forte contido simbólico que permite traballar, desde unha perspectiva coeducativa e preventiva, o medo ao cambio, a ruptura co establecido e a oportunidade transformadora que pode xurdir das situacións inesperadas. A narración presenta unha alteración da orde coñecida que inicialmente se vive como ameaza, pero que progresivamente se converte nun espazo de aprendizaxe, adaptación e crecemento.

Desde a educación en igualdade, este conto resulta especialmente valioso porque permite cuestionar a idea de estabilidade como único modelo de seguridade e introducir unha visión máis flexible, crítica e resiliente da realidade. A transformación non aparece como destrución, senón como posibilidade de reconstruír estruturas máis xustas, libres e adaptadas ás necesidades reais.

A guía está deseñada como documento formativo para o profesorado, ofrecendo desenvolvemento conceptual, orientación metodolóxica e propostas técnicas para o traballo sistemático na aula.

Perspectiva coeducativa

Cuestiona modelos de seguridade fixos e introduce visións máis xustas e igualitarias da realidade.

Educación emocional

Acompaña procesos de transición persoal e social desde a reflexión e a confianza.

Recurso didáctico

Desenvolvemento conceptual, orientación metodolóxica e propostas técnicas para o traballo na aula.

2. Obxectivos pedagóxicos

O traballo didáctico deste conto oríéntase ao desenvolvemento integral do alumnado, combinando dimensións emocionais, cognitivas e sociais. Os obxectivos formulados articulan un itinerario formativo coherente que vai desde a comprensión do cambio ata a construción dunha actitude activa e resiliente ante a vida.

1

Comprender o cambio

Como proceso inherente á vida persoal e social.

2

Identificar emocións

As que xorden ante situacións inesperadas e disruptivas.

3

Desenvolver estratexias

De adaptación desde unha perspectiva resiliente e relacional.

4

Analizar a ruptura

Co establecido como oportunidade de transformación social.



Flexibilidade cognitiva

Fomentar a apertura ao novo fronte á resistencia ao cambio.



Actitude activa

Promover a axencia persoal e colectiva ante as dificultades.



Educación emocional

Integrar a xestión emocional como base da convivencia e o benestar.

3. O conto como metáfora educativa

A historia presenta unha "catástrofe" que rompe a estrutura previa. Esta ruptura funciona como metáfora das transicións vitais —cambios de etapa, perdas, transformacións familiares, sociais ou educativas— e ofrece ao alumnado un espazo simbólico seguro para explorar emocións e significados sen exposición directa. O relato convértese así nun mediador pedagóxico de gran potencia.



Esta secuencia narrativa é clave para traballar procesos de afrontamento saudables, xa que permite ao alumnado recoñecer as súas propias reaccións nun contexto ficticio e, desde aí, desenvolver ferramentas transferibles á vida real. A diferenciación entre o acontecemento en si e a interpretación que facemos del é un dos aprendizaxes máis valiosos que o conto posibilita.

4. Bloques temáticos a desenvolver

PARTE I

O cambio e as emocións

4.1 O cambio como realidade estrutural

O cambio debe presentarse como fenómeno constante na vida. Non é excepcional nin necesariamente negativo. Na aula cómpre explicar que as persoas, os contextos e as relacións evolucionan de forma continua, que o cambio pode ser gradual ou abrupto e que a estabilidade absoluta simplemente non existe.

Traballar este bloque implica normalizar o cambio e evitar a súa asociación automática con perigo. Cando o alumnado comprende que o cambio é estrutural e non excepcional, reduce a ansiedade anticipatoria e desenvolve unha relación máis saudable coa incerteza.

4.2 Medo, incerteza e resistencia

Ante o descoñecido, é habitual que xurdan emocións como medo ou ansiedade. Este bloque require definir que é o medo e cal é a súa función protectora, diferenciar entre perigo real e percepción de ameaza, e explicar por que o cerebro busca seguridade no coñecido como mecanismo de supervivencia.

Desde a intervención educativa, non se deben invalidar estas emocións, senón acompañalas e darlles significado. Recoñecer o medo como resposta natural e adaptativa é o primeiro paso para traballar con el de maneira construtiva e non paralizante.

4. Bloques temáticos a desenvolver

PARTE II

Xestión emocional e resiliencia

Os seguintes bloques profundan nas ferramentas prácticas para que o alumnado poida regular emocións intensas e construír capacidades de adaptación positiva ante as adversidades da vida.



4.3 Xestión emocional ante situacións disruptivas

Este bloque céntrase en dotar ao alumnado de ferramentas para regular emocións intensas mediante a identificación e nomeamento emocional, técnicas básicas de regulación como a respiración e verbalización, o apoio social e a importancia de expresar sen xuízo. O conto facilita a análise da evolución emocional do protagonista.



4.4 Resiliencia: capacidade de adaptación positiva

A resiliencia debe explicarse como a capacidade para afrontar adversidades e saír fortalecidas delas. Non implica negar a dificultade, senón transformala en aprendizaxe. Cómpre abordar que a resiliencia se constrúe, que require apoio social e que non é unha cualidade individual illada, senón profundamente relacional e comunitaria.

- ❏ A resiliencia non é un trazo innato nin individual: constrúese na relación cos demais. Este enfoque evita discursos individualistas e reforza o valor da comunidade educativa como rede de apoio.

4. Bloques temáticos a desenvolver

PARTE III

Transformación, pensamento e confianza

4.5 Ruptura co establecido e transformación social

Desde a coeducación, este é un dos bloques máis relevantes. A "catástrofe" pode interpretarse como a ruptura dun modelo previo que non necesariamente era xusto. Debe traballarse que ás veces o cambio permite cuestionar normas inxustas, que a transformación pode abrir camiños máis libres e que revisar estruturas é parte esencial do progreso social. Este bloque conecta directamente co pensamento crítico e coa educación en igualdade, ofrecendo ao alumnado marcos de análise da realidade social que os rodea.

4.6 Flexibilidade cognitiva

A flexibilidade cognitiva refírese á capacidade para cambiar de perspectiva e adaptar o pensamento a novas realidades. O conto mostra con claridade como a mirada inicial se transforma ao longo da narración. Na aula débese explicar que a realidade pode interpretarse de diferentes maneiras, que cambiar de opinión é sinal de aprendizaxe e madurez, e que adaptarse non significa resignarse, senón comprender con maior profundidade. Esta habilidade é fundamental para o desenvolvemento do pensamento crítico e creativo.

4.7 Confianza e fortalecemento persoal

Superar o medo ao cambio reforza a confianza persoal de maneira significativa e duradera. Este bloque permite traballar a autoestima vinculada á superación de retos, a percepción de competencia como resultado das experiencias propias e a seguridade emocional como base sólida do desenvolvemento integral. Cada vez que o alumnado atravesa un proceso de cambio e se adapta, incorpora evidencia real das súas propias capacidades, o que alimenta un ciclo virtuoso de confianza e crecemento.

5. Orientacións metodolóxicas

O traballo con contidos emocionais e de transformación persoal require un enfoque metodolóxico coidadoso e intencionado. O profesorado actúa como facilitador de procesos, non como transmisor de respostas, e debe crear as condicións necesarias para que o alumnado poida explorar, sentir e reflexionar desde a seguridade.



Espazos seguros de diálogo

Crear ambientes de confianza onde o alumnado poida expresarse sen medo ao xuízo ou á sanción social.



Respectar os límites persoais

Non forzar a exposición de experiencias persoais sensibles; cada alumna ou alumno comparte o que considera oportuno.



Dinámicas simbólicas

Empregar o conto, o xogo de roles e as metáforas como mediadores que permiten a distancia emocional necesaria.



Respectar os ritmos emocionais

Cada persoa procesa a información e as emocións nun tempo propio que debe ser respetado e acompañado.



Integración tutorial

Incorporar o traballo desta guía no plan de acción tutorial para garantir continuidade e coherencia formativa.

6. Propostas de intervención didáctica

As seguintes actividades ofrecen ao profesorado ferramentas concretas e aplicables para traballar os contidos da guía na aula. Están deseñadas para facilitar a participación activa, a reflexión colectiva e a construción compartida de aprendizaxes significativas en torno ao cambio, as emocións e a resiliencia.

1

Liña do cambio

Representación gráfica do antes, durante e despois da "catástrofe" narrada no conto. O alumnado visualiza a transformación como proceso con etapas diferenciadas e identificables, o que facilita a comprensión da dimensión temporal do cambio.

2

Roda das emocións

Identificación colectiva das emocións presentes na historia. Mediante esta dinámica, o grupo explora a variedade e complexidade das respostas emocionais posibles, ampliando o vocabulario emocional e a capacidade de recoñecemento.

3

E se...?

Análise de alternativas posibles ante o acontecemento narrado. O alumnado explora diferentes desenlaces e toma de decisións imaxinarias, desenvolvendo a flexibilidade cognitiva e a creatividade ante situacións incertas.

4

Debate guiado

Reflexión colectiva sobre a pregunta: pode un cambio ser positivo aínda que ao principio dea medo? Esta actividade promove o diálogo argumentado, o respecto polas opinións diversas e a construción compartida de significados.

5

Compromiso de aula resiliente

Elaboración colectiva dun decálogo para afrontar cambios como grupo. Este documento convértese nun referente comunitario que reforza a identidade do grupo e o compromiso compartido coa adaptación positiva.

7. Preguntas sobre o conto

As preguntas de comprensión e reflexión son unha ferramenta fundamental para activar o pensamento crítico e a conexión emocional co texto. A continuación preséntase unha proposta de preguntas organizadas en diferentes niveis, desde a comprensión literal ata a reflexión máis profunda e transferible á vida propia do alumnado.

Comprensión literal

¿Que acontece na historia?
¿Cal é a "catástrofe" que se describe? ¿Quén é o protagonista e como reacciona ao principio ante o cambio?

Comprensión inferencial

¿Por que cres que o protagonista sente medo ao principio? ¿Que emocións van aparecendo ao longo da historia? ¿Como cambia a súa perspectiva?

Reflexión crítica

¿Sempre os cambios son malos? ¿Podes pensar