



RED

Unidad Didáctica de Educación Emocional

Nivel: _____
(3º Ciclo / ESO)

Asignatura: _____
(Tutoría / Valores)

Alumno/a: _____



≡ ÍNDICE DEL DIARIO

1 **Ficha Técnica y LOMLOE** **Pág. 3-4**

2 **Conoce a la Squad (Personajes)** **Pág. 5**

 **ANEXO I: Fisiología del Panda (La Pubertad)** **Pág. 6**

3 **FASE 1: Pre-Visionado (Expectativas)** **Pág. 7**

4 **FASE 2: Rastreador de Emociones (Durante)** **Pág. 8**

 **ANEXO II: Termómetro Emocional** **Pág. 9**

5 **FASE 3: Debate en Círculo (Post)** **Pág. 10**

 **ANEXO III: El Peso de la Familia** **Pág. 11**

6 **Talleres: El Cerebro y El Arte** **Pág. 12-13**

 **ANEXO IV: La Fórmula de la Amistad** **Pág. 14**

7 **Proyecto Final y Evaluación** **Pág. 15-16**

 **Diploma de Superación** **Pág. 17**

Nota para el/la Profe:

Red es la excusa perfecta para hablar de aquello que los preadolescentes callan: la ansiedad por sacar buenas notas, los cambios de su cuerpo que les dan vergüenza y los enfados inexplicables con sus padres. Usa este dossier para normalizar la salud mental. ¡Deja que pinten, rayen y escriban en él!

1. INFO DE LA PELI



Datos Oficiales

DIRECTORA: Domee Shi

ESTUDIO: Pixar Animation Studios

ESTRENO: 2022

PÚBLICO: Familiar / Adolescente

TEMAS: Pubertad Emociones

■ SINOPSIS

Mei Lee es una niña china-canadiense de 13 años que se debate entre seguir siendo la hija obediente de su estricta madre, Ming, o abrazar el caos de la adolescencia. Por si los cambios en sus intereses, relaciones y cuerpo no fueran suficientes, cada vez que se emociona o estresa demasiado... **¡PUM!** Se transforma en un panda rojo gigante.

La película usa esta transformación como una brillante metáfora visual de la menstruación, las hormonas y la gestión de la ira.

2. CONEXIÓN LOMLOE

Competencias Clave

CPS

COMPETENCIA PERSONAL Y SOCIAL (CPSAA)

Autoconocimiento. Reconocer emociones intensas (ira, vergüenza, euforia) sin juzgarlas, buscando estrategias de regulación saludables en lugar de reprimirlas.

CC

COMPETENCIA CIUDADANA

Respeto a la diversidad cultural. Comprender las tradiciones de las familias migrantes (templo, antepasados) y cómo chocan con la cultura pop occidental.

CEC

CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES

El dibujo (fan-art) y la música (boybands) como refugios creativos fundamentales para el desarrollo de la identidad en la preadolescencia.

SABERES: BIOLOGÍA

El desarrollo del cuerpo humano. Cambios físicos y psicológicos durante la pubertad. El sistema endocrino (hormonas) y su impacto directo en el estado de ánimo.



SABERES: TUTORÍA

Gestión de conflictos familiares. El perfeccionismo tóxico. Creación de una red de apoyo social (amistades) frente a los primeros casos de ansiedad y estrés académico.



3. PERFILES (LA SQUAD)



Meilin "Mei" Lee

"Acepto y honro a mis padres, ¡pero eso no significa que no pueda tener mi propia vida!"

Preadolescente brillante pero sometida a una enorme auto-exigencia. Su transformación en panda es la manifestación física de todas las emociones que intenta reprimir para no decepcionar a su madre.



Ming Lee (La Madre)

"Mantén a tu panda oculto. Las emociones fuertes lo liberan."

El arquetipo de la "Madre Tigre". Exigente, sobreprotectora e invasiva. Sin embargo, la película nos enseña a empatizar con ella: su control nace del miedo y de los traumas no resueltos con su propia madre.



Miriam, Priya y Abby

"¡A nosotras nos gusta siendo panda, Mei!"

La red de seguridad. Representan la amistad femenina sana y diversa. Su aceptación incondicional es lo único capaz de calmar a Mei y devolverla a su forma humana.



El Panda = La Pubertad: Entendiendo tus Cambios

EL PANDA (La Metáfora de la Película)



Cambios Físicos y Sensoriales

El pelaje, el olor y el crecimiento del panda simbolizan el vello corporal y el sudar.



El Secuestro de la Amígdala

En la pubertad, las emociones se sienten al 200% de intensidad debido al desarrollo cerebral.



El "PUM" Hormonal

Transformarse por estrés o euforia refleja cómo las hormonas impactan directamente el estado de ánimo.

LA REALIDAD BIOLÓGICA (Tu Cuerpo y Mente)



La Red de Apoyo (La Squad)

La aceptación incondicional de los amigos es vital para calmar al "panda" interior.



El Peligro de Reprimir

Intentar ocultar las emociones fuertes (el panda) solo genera más ansiedad y presión.



"Mi Panda, Mi Elección"

Creer implica aceptar el caos de la adolescencia en lugar de encerrarlo.

COMPARACIÓN: PANDA VS. REALIDAD	
SÍNTOMA DEL PANDA	CAMBIO REAL EN LA PUBERTAD
 Aparición de pelo rojo y denso	 Crecimiento de vello corporal y cambios en la piel.
 Olores fuertes y repentinos	 Cambios en el sistema endocrino y olor corporal.
 Reacciones explosivas (Ira/Vergüenza)	 Maduración rápida de la amígdala frente a la corteza prefrontal.

FASE 1: PRE-VISIONADO

ANTES DEL PLAY

EL PESO DE LAS EXPECTATIVAS

DEBATE

En la película veremos que Mei intenta ser perfecta para tener contenta a su madre. Abre un debate rápido en clase usando estas preguntas:

1. *¿Alguna vez habéis escondido algo que os gusta (un cantante, un hobby) por miedo a que vuestros padres o amigos se rían?*
2. *¿Creéis que los padres esperan que seáis de una forma concreta? ¿Cómo os hace sentir eso (agobio, motivación, estrés)?*
3. *Completad la frase: "Cuando me enfado muchísimo, siento como si dentro de mi cuerpo hubiera..."*

TU PROPIO TALISMÁN

ARTE

En la cultura de Mei, el panda se encierra en un talismán (una joya, un collar). Dibuja aquí abajo un objeto real tuyo (un anillo, un reloj, tu móvil) donde esconderías tus emociones si pudieras.

Dibuja aquí tu talismán...

ANEXO II

EL TERMÓMETRO EMOCIONAL

El Termómetro Emocional: Domina tu Panda Interior

Nivel Verde: Calma y Control

La corteza prefrontal domina; pensamos con lógica antes de actuar y nos sentimos seguros.



Nivel Rojo: ¡PUM! Explosión Panda

La amígdala toma el control total, liberando emociones intensas como la ira o la euforia.



Nivel Amarillo: El Estrés Aumenta

Aparecen el cortisol y la ansiedad por expectativas; el cuerpo empieza a sentir el cambio.

Botiquín de Calma (Estrategias)



La Ciencia Detrás de la Transformación



Secuestro de la Amígdala

En la pubertad, la amígdala madura antes que la parte lógica del cerebro.

200%

Intensidad al 200% Científicamente, los adolescentes sienten las emociones con el doble de intensidad que los adultos.



Cortisol (Estrés)

Mentir y ser descubierta por la madre



Oxitocina (Calma)

El abrazo grupal en el baño



Dopamina (Placer)

Escuchar música de 4º Town con amigas



El Arte como Válvula de Escape

Dibujar fan-arts o cómics ayuda a sacar las emociones confusas fuera del cuerpo.



La Red de Seguridad
La aceptación incondicional de los amigos es capaz de devolvernos a nuestra forma humana.

"Mi Panda, Mi Elección"

Honrar a los padres es importante, pero no más que honrarse a uno mismo.



FASE 3: POST-VISIONADO

ANÁLISIS

PREGUNTAS A QUEMARROPA

COMPRENSIÓN

1. ¿Qué crees que simboliza realmente el Panda Rojo en la vida real de cualquier adolescente?
2. En una escena, la madre de Mei encuentra su cuaderno de dibujos y culpa al chico de la tienda en lugar de a Mei. ¿Por qué crees que Ming hace eso?
3. ¿Te parece bien la decisión final de Mei de quedarse con el panda en lugar de hacer el ritual de encierro? ¿Por qué?

DINÁMICA: "MI MONSTRUO"

♥ AUTO-CONOCIMIENTO

Todos tenemos un "panda" (ansiedad, mal humor, estrés). A veces es un erizo que pincha a los demás, a veces es una tortuga que se esconde. Dibuja o describe cómo es TU monstruo emocional y escribe al lado qué cosas le ayudan a calmarse.

Dibuja tu bestia interior aquí...

BOTIQUÍN DE CALMA:

1.

2.

3.



El Peso de las Expectativas: La Familia en “RED”



La película *Red* utiliza la transformación en panda gigante como una metáfora de los cambios de la pubertad y la explosión de emociones reprimidas, explorando la tensión entre los estándares familiares y la identidad propia.



El Ciclo de la Perfección (La Madre)



El arquetipo de la “Madre Tigre”

El control de Ming nace del nilado y de traumas no resueltos con su madre.



Trauma Intergeneracional
Ming exige perfección porque eso es lo que su propia madre le exigió a ella.



El perfeccionismo tóxico
La presión por las notas y la obediencia genera una ansiedad silenciosa en los hijos.



El Impacto en la Identidad (Meilin)



El Panda como represión

El panda aparece cuando Mei ya no puede contener las emociones que oculta.



“Honrarse a uno mismo”

Honrar a los padres no debe significar renunciar a la propia vida e intereses.



El dilema de la hija obediente
Mei se debate entre ser lo que su madre espera o abrazar su caos.

Expectativa Familiar vs. Realidad del Adolescente

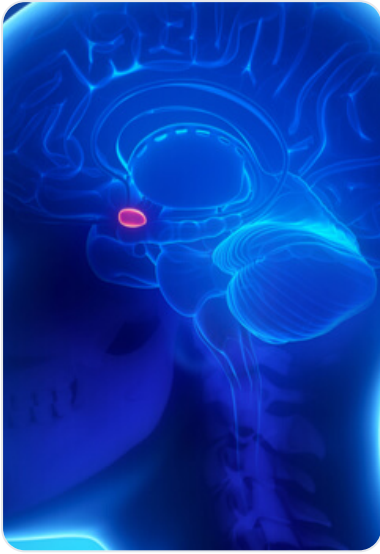
EXPECTATIVA FAMILIAR	REALIDAD DEL ADOLESCENTE
Ser siempre perfecta y obediente	Sentir ansiedad, ira y estrés académico
Mantener las emociones ocultas	Necesidad de válvulas de escape (arte, amigos)
Seguir estrictamente la tradición	Desarrollar una identidad independiente y nueva

NotebookLM



Tutoría: El trauma intergeneracional. Ming exige perfección a Mei porque su madre (la abuela) se lo exigió a ella. Úsala para trabajar la empatía hacia los padres.

6. TALLER STEAM: CIENCIAS



EL SECUESTRO DE LA AMÍGDALA

Mei no se enfada "porque sí". Durante la pubertad, el cerebro sufre una remodelación completa. La **Amígdala** (la parte del cerebro que controla emociones instintivas como el miedo y la ira) madura mucho más rápido que la **Corteza Prefrontal** (la parte lógica que nos hace pensar antes de actuar).

¡Por eso el "panda" de Mei toma el control tan rápido! Científicamente, los adolescentes sienten las emociones al 200% de intensidad.

LABORATORIO DE HORMONAS

Relaciona con flechas cada "químico" de nuestro cuerpo con el momento de la película de Mei correspondiente:

Cortisol (Estrés)

Oxitocina (Abrazo)

Dopamina (Placer)

Escuchar una canción de 4*Town con amigas.

Mentir a su madre sobre el concierto y ser descubierta.

El abrazo grupal en el baño que calma al Panda.

6B. TALLER CCEC: ARTE VISUAL

EL CUADERNO OCULTO

Mei utiliza el dibujo (haciendo fan-arts y cómics) como válvula de escape para sus emociones confusas. El arte no tiene que ser "bonito", tiene que ser útil para sacar lo que llevas dentro.

RETO DE EXPRESIÓN:

Dibuja una pequeña tira cómica de 4 viñetas (storyboard) sobre una situación real que te haya causado mucha vergüenza o mucho estrés esta semana, pero **poniéndole un final gracioso o absurdo** para quitarle importancia.

1

2

3

4



La Fórmula de la Amistad Sana: El “Efecto Squad”

AMISTAD “SALVAVIDAS”

Los Componentes de la Amistad “Salvavidas”



Aceptación Incondicional

Querer a tus amigos tal como son, incluso cuando su “panda” (ira o vergüenza) sale a la luz.



El Botiquín de Calma

El apoyo grupal y el afecto (oxitocina) son capaces de calmar la ansiedad y el estrés.



“¡A nosotras nos gusta siendo panda!”



Refugio de Identidad

Espacios compartidos, como la música o el arte, que sirven para explorar quiénes somos sin juicios.

IMPACTO EMOCIONAL Y SOCIAL



Amistad Salvavidas

Impacto: Ayuda a la regulación y calma.

Resultado: Red de seguridad y autoaceptación.



Relación Tóxica

Impacto: Aumenta la ansiedad y el cortisol.

Resultado: Aislamiento y perfeccionismo tóxico.

RELACIÓN TÓXICA



Amistad Sana vs. Amistad Tóxica



Apoyo frente a Competencia

La amistad sana celebra tus logros; la tóxica se basa en los celos y la rivalidad.



Libertad frente a Control

Una buena red de amigos te permite “honrarte a ti mismo” en lugar de exigirte perfección.



7. PROYECTO FINAL

CAMPAÑA DE SALUD MENTAL

"Abraza a tu Panda"

Ha llegado el momento de ayudar a otros. Vais a crear una campaña publicitaria en el Instituto para desmitificar la salud mental, el estrés por las notas y los complejos físicos.

PASOS (GRUPOS DE 4)

1

ELEGIR UN TABÚ

Elegid un tema adolescente del que "nadie quiere hablar" (ej: el acné, la menstruación, llorar por estrés, ir al psicólogo).

2

DISEÑO DE "PEGATINAS" (CARTELES)

Diseñad 3 carteles pequeños (A5) estilo *aesthetic* / pegatinas, con mensajes positivos y humorísticos (como los cómics de Mei) para pegar por los pasillos del centro.

3

PITCH AL "CONCIERTO"

Exponed vuestros diseños a la clase. Tenéis 3 minutos para convencerles de por qué vuestra campaña ayudará a que la gente se sienta mejor consigo misma.

RÚBRICA LOMLOE

Herramienta docente para evaluar Tutoría, Valores y Ciencias.

COMPETENCIA	SOBRESALIENTE (4)	ADECUADO (3/2)	EN PROCESO (1)
 CPSAA (Auto-gestión)	Identifica perfectamente las emociones y aporta herramientas sanas (arte/diálogo) para regularlas.	Reconoce las emociones en la película pero le cuesta aplicarlo a situaciones personales.	Muestra rechazo o vergüenza constante al hablar de salud mental o pubertad.
 CC (Empatía Familiar)	Comprende la postura de la madre y la herencia cultural, integrándola sin juzgar.	Entiende el conflicto pero mantiene una postura polarizada (solo defiende a la protagonista).	No logra entender el concepto de trauma familiar ni respetar diferencias culturales.
 Campaña (Proyecto)	Diseño visual excelente. Mensaje claro, desmitificador y exposición muy madura.	Campaña correcta pero mensaje algo infantil o genérico. Exposición mejorable.	Trabajo inacabado, estigmatizante o sin esfuerzo en el diseño comunicativo.



NOTA DEL PEDAGOGO:

El éxito de esta UD no se mide en un examen, se mide en si el clima de la clase mejora. Si tras aplicar "Red" los alumnos piden ayuda cuando están estresados en lugar de pelearse, o si dejan de avergonzarse por llorar o por los cambios de su cuerpo, la competencia está lograda al 100%.



CERTIFICADO

MAESTRO/A DEL PANDA INTERIOR

Se otorga con todo el orgullo a:

Por haber completado el Entrenamiento Emocional demostrando empatía, valentía al expresar sus sentimientos, respeto por su familia y compañerismo incondicional al estilo de la película **RED**.



EL/LA DOCENTE



FECHA MÁGICA





DidacCine

“

"MI PANDA, MI ELECCIÓN"

Honrar a tus padres suena genial, pero si lo llevas demasiado lejos... puedes olvidarte de honrarte a ti mismo.

MEILIN LEE