

Objetivos

- Estimular la autoafirmación y la valoración positiva de los demás.
- Favorecer el conocimiento propio y el de los demás.
- Mejorar la confianza y la comunicación.
- Identificar las características básicas de la emoción de la vergüenza.
- Aprender métodos de relajación para conseguir un bienestar corporal
- Hacer que las personas expresen rasgos positivos de los demás.

1º semana:

AUTOCONCEPTO. (Alfabetización de las emociones).

- Conocemos una emoción. LA VERGÜENZA. **“Cuentos para sentir”** tomo I. Begoña Ibarrola. Ed. S.M).

-Introducción.

La vergüenza es una emoción moral que aparece en forma de incomodidad extrema cuando alguien siente que no ha actuado según lo que otras personas esperan de él o ella y/o según unos códigos culturales. Se siente vergüenza al infringir normas socio-conconvencionales que no afectan al bienestar o a los derechos de los demás.

Se puede sentir vergüenza: Por la conducta de otras personas, al hablar delante de mucha gente, cuando se nos da mal algo que a otros se les da bien, al conocer gente nueva, si hemos hecho algo que está mal sin darnos cuenta, cuando nos obligan a demostrar en público nuestras habilidades, cuando alguien nos pone en ridículo.

- Lectura del cuento **“El hermano de Elena”** pg. 242

Resumen del cuento:

Paco y Elena fueron un día a bañarse a la piscina del barrio. Allí Elena se encontró con sus amigas Laura y Rocío. Paco, el hermano de Elena tenía discapacidad psíquica y a ella le daba vergüenza presentarlo a sus amigas. Ante la insistencia de las amigas para que se bañara, Elena dejó solo a Paco a pesar de haber prometido a su madre que cuidaría de él. Como Elena tardaba, Paco se acercó a buscarla y cayó al agua. Al verlo Elena, se acercó a sacarlo y no tuvo más remedio que decir a sus amigas que era su hermano, pero que era un poco raro porque tenía problemas.

Laura que se dio cuenta de que Elena se avergonzaba de su hermano, le dijo que, si ella tuviera un hermano con problemas de ese tipo se sentiría muy orgullosa de poder ayudarlo y de ser importante para él. Rocío comentó que si ella tuviera un hermano como Paco le pasaría lo mismo que a Elena. Entonces, Laura les preguntó a Elena y a Rocío que



si ellas tuvieran un problema parecido, si les gustaría que sus familias las ocultaran y se avergonzaran de ellas.

Paco, que estaba ajeno a la conversación le dio un beso a Elena y las gracias por haberle salvado la vida. Elena presentó a Paco a sus amigas y los cuatro fueron a bañarse hasta la hora del almuerzo.

Cuando los dos hermanos llegaron a casa y Paco les dijo a sus padres que su hermana le había salvado la vida, está les contó lo que había pasado. Sus padres se sintieron orgullosos de ella y Elena reconoció que su amiga Laura le había dado una gran lección.

Reflexiones.

- ¿Por qué Elena se avergonzaba de su hermano?
- ¿Si tuvieras un hermano con problemas, retraso mental o alguna minusvalía, ¿Te daría vergüenza que tus amigos lo supieran? ¿Por qué?
- ¿Qué diferencias has visto entre las dos amigas de Elena?
- ¿Cómo crees que se sintió Paco cuando se cayó al agua?
- ¿Quién crees que tuvo la culpa de que Paco se cayera? ¿Paco o Elena?
- Si pudieras hablar con Elena. ¿Qué te gustaría decirle?

Identificamos la emoción y expresamos sus características.

- Presentamos la carita de la vergüenza.
- Nos fijamos en los rasgos faciales, cejas levantadas, ojos casi ocultos por las manos que cubren la cara, mirada hacia abajo, boca entreabierta.
- Los demás intentan poner cara de vergüenza.

Presentada la emoción, reconocemos sus características

Respuesta Fisiológica:

ensación de gran incomodidad, desasosiego, turbación, nerviosismo, rubor intenso en las mejillas .A veces el corazón late de prisa, dificultad para articular palabras, temblor interno, a veces los músculos se tensan.

Respuesta Motórica:

Solemos llevarnos las manos a la cara para ocultarnos, como si así no nos viera nadie. A veces nos resistimos a hablar.

Respuesta Cognitiva:

Pensamos que no vamos a hacerlo bien, que vamos a defraudar a los demás, que los demás pueden reírse de nosotros y vamos a hacer el ridículo, pensamientos para evitar la situación.

Preguntamos a los niños que pensamientos se les vienen a la cabeza cuando tienen vergüenza.



- Colorear individualmente la carita de la vergüenza de color rosa.
- Meter la carita coloreada en la acreditación y ponerla en un panel al lado del nombre de cada alumno, para que se la pongan cuando entren, si sienten vergüenza.
- En ese mismo panel habremos colocado una carita grande de la vergüenza, coloreada por nosotros, al igual que un cartel con el nombre de la emoción.

2º semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Autoconocimiento)

“Folio en la espalda” pg. 125. **Técnicas de dinámica de grupos.** M^a del Mar Romera

Desarrollo

Necesitamos: Folios, precinto, rotuladores.

Se pega a cada alumn@ un folio en la espalda, en donde los demás van escribiendo cosas positivas sobre lo que piensan o sienten de esa persona, a su vez él o ella lo hace también con los otros.

Antes de hacer el ejercicio es conveniente hacer una lista en la pizarra con valores positivos que se les vayan ocurriendo a los alumnos/as (ayudados por nosotros), sobre ellos mismos y los compañeros. Es importante recordarles que solo se admiten valores positivos.

Ejemplo de valores positivos: cariñoso, amable, simpático, estudioso, trabajador, bueno, gracioso, buen compañero...

ASAMBLEA

Analizaremos si se valoran lo suficiente, si se han sorprendido al ver que los demás pueden haber encontrado en ellos cosas que no conocían o no se valoraban. Cómo se han sentido, que sentimientos han experimentado.

RELAJACIÓN

Antes de empezar la sesión de relajación comentamos con los alumnos/as que vamos a imaginarnos que estamos tranquilos en la playa, oyendo el ruido del mar y de las olas. Ponemos música de fondo que induzca a la relajación (a ser posible una que tenga el sonido de las olas del mar, algún barco que suene suavemente a lo lejos...) brisa marina, etc. Se trata de escuchar mis palabras y seguir mis instrucciones:

Nos tumbamos boca arriba en las esterillas, de forma que no molestemos a nadie, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, separados algo de él, las palmas de las manos hacia arriba, las piernas abiertas y extendidas a lo largo del cuerpo, preferentemente con los zapatos quitados. Cerramos los ojos, boca relajada. Realizamos dos o tres respiraciones profundas mientras oímos la música de fondo con el sonido de las olas y del mar.

(Pasados unos minutos, decimos a los niños): “Vamos a imaginarnos que es una mañana de verano, temprano, nos dirigimos a la playa, nos tendemos a la orilla del mar, todo está tranquilo, en silencio, solo se oye el ruido de las olas al romper contra la arena.



Estamos respirando tranquilamente... Notamos el calor suave del sol sobre nuestro cuerpo..., sobre nuestras piernas..., sobre los brazos..., notamos como los rayos del sol acarician nuestro abdomen..., seguimos respirando tranquilamente..., oímos el sonido de las olas..., sentimos el calor del sol sobre nuestro pecho..., respiramos..., el sol acaricia nuestra cara...

Nuestro cuerpo está tranquilo, relajado,... Me encuentro muy bien. Mi respiración es tranquila, sosegada, profunda... El olor de la brisa del mar llega hasta mí... Allá a lo lejos vemos un barco que se desliza suavemente sobre el océano... Me siento muy bien, tranquilo, relajado, en paz....

Poco a poco vamos bajando el tono de voz, dejamos de hablar, a la vez que subimos un poquito el volumen de la música. Pasados unos diez minutos, bajamos el volumen de la música y suavemente decimos a los niños: - "Ahora vamos a mover los pies un poquito... las manos..., las abrimos y cerramos..., nos estiramos si lo necesitamos... lentamente abrimos los ojos, nos movemos un poquito, nos tumbamos de un lado..., suavemente nos sentamos y cuando queramos nos levantamos.

Conclusión: Podemos hacer preguntas sobre:

-Las sensaciones que han tenido (frío, calor, hormigueo, pesadez, sueño, aburrimiento...), antes, durante y después de la sesión.

-Pensamientos que se les han venido a la cabeza (¿ven personas, familiares, cómo estaban esos familiares, qué otras imágenes han tenido..., eran de paz, alegría? ¿Cómo se veían ellos?)

- Con qué color relacionan la experiencia de la relajación.

- En qué momentos del día y situaciones pueden practicar esta técnica de relajación.

3º semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Autoestima)

- "Tiempo para compartir" pg. 131. **Técnicas de dinámica de grupos.** M^a del Mar Romera

Desarrollo

Antes de comenzar la sesión debemos comentar con los alumnos/as la necesidad y el anhelo que todos tenemos de que nos valoren y reconozcan nuestros rasgos positivos. Es conveniente hacer en la pizarra una lista con las sugerencias de los alumnos/as (ayudados por nosotros/as). Agrupamos a los alumnos/as por parejas y cada persona debe decir a su compañero/a lo siguiente:

-Una característica física que sea muy agradable.

-Uno o dos rasgos de la personalidad que sean sumamente agradables.

-Una o dos actitudes o pericias dignas de mención.

Ejemplos.

Características físicas: Alta, guapa, ojos, boca, nariz orejas, manos, pelo... bonito.



Rasgos de personalidad: Simpática, cariñosa, agradable, trabajadora, obediente, ingeniosa...
Actitudes o pericias: Buen dibujante, futbolista, atleta...

Se puede sugerir a los alumnos/as que anoten los comentarios de los compañeros para que los lean cuando algún día no les vayan las cosas muy bien.

ASAMBLEA

Comentaremos con los alumnos/as:

- ¿Por qué es difícil para muchos de nosotros hacer una alabanza de otra persona?
- ¿Por qué la mayoría de las personas son muy rápidas para expresar un comentario negativo, pero rara vez o nunca tienen nada agradable que decir respecto a otras?
- ¿Cómo se han sentido después de haber dado y recibido las alabanzas?
- ¿Les ha costado trabajo realizar el ejercicio?
- Por último hablaremos de los sentimientos experimentados

4° semana:

ROLLE- PLAYING

Tema: "Contacto ocular"

Teniendo presente el Recuerda de la 4ª semana de la sesión anterior, seguimos trabajando situaciones de contacto ocular. En situación de Rolle-playing cada alumno/a representará las siguientes situaciones:

- Al saludar a un compañero.
- Cuando entramos o salimos de un lugar.
- Cuando hablamos de algo con algún compañero/a.
- Cuando queremos jugar o compartir algo.

Los demás deben estar atentos a la forma de realizarlo. Cuando haya terminado cada uno, los compañeros/as sugerirán lo que les ha parecido correcto y lo que no. Se puede hacer un pequeño resumen en la pizarra de los comportamientos correctos

