

Objetivos

- Identificar las características básicas de la emoción de la culpa.
- Desarrollar la conciencia de nuestros propios logros
- Favorecer la cohesión y la autoestima.
- Crear situaciones de empatía
- Afrontar los problemas de forma directa y colocándose en el lugar del otro.
- Practicar técnicas de relajación para mejorar su estado anímico y corporal.
- Poner en práctica normas de comunicación.

1º semana:

AUTOCONCEPTO. (Alfabetización de las emociones).

Conocemos una emoción. LA CULPA. **"Cuentos para sentir"** tomo I. Begoña Ibarrola. Ed. S.M).

Introducción.

La culpa es una emoción moral que aparece cuando no se consigue cumplir unas pautas internalizadas de comportamiento. Sentimiento que surge cuando cometemos algún error y no lo reparamos en el momento. Se tiene culpa, al transgredir normas socio-morales que afectan al bienestar o a los derechos de los demás y va unida a la percepción de la responsabilidad personal.

Se puede sentir culpa: Por hacer daño a alguien. Cuando por no decir la verdad, se perjudica a alguien. Si los demás no asumen su responsabilidad y nos echan la culpa de algo. Cuando se ha cometido una falta y la persona es descubierta. Al mirar para otro lado cuando nos piden ayuda. Si no hacemos algo a lo que nos hemos comprometido y alguien sufre...

Lectura del cuento **"El cumpleaños de Leire"** pg. 271

Resumen del cuento:

Se aproximaba el cumpleaños de Leire y ella quería celebrar una gran fiesta donde invitaría a todos sus compañeros. Pero Leire no podía dormir esa noche y no es por la proximidad del acontecimiento, sino porque había ocurrido algo que no la dejaba descansar.

Esa misma mañana, durante el recreo su amiga Olivia (que era inmigrante) le había dicho que ella no podía invitar a nadie a su casa en su cumpleaños, porque compartían un piso con tres familias más y estaban muy apretados, pero que cuando fuera su cumpleaños traería un pastel típico de su país hecho por su madre. Leire algo enfadada le dijo a Olivia, que si ella no hacía una fiesta, tampoco la invitaría a la suya.



Durante la cena Leire le preguntó a su madre que si era posible que tantas personas vivieran en un piso. Su madre le explicó que la gente que viene de fuera no lo pasa bien y tienen que vivir con muchas necesidades; también le explicó lo afortunada que era ella de tener todo lo que necesitaba. Por eso esa noche no podía dormir, solo se acordaba de Olivia y de lo mal que se habría sentido cuando ella le negó la invitación. De pronto, dio un salto de la cama e hizo la mejor invitación, con el dibujo más bonito, y se lo dedicó a Olivia.

A la mañana siguiente se lo entregó a su amiga, que se puso muy contenta con el gesto de Leire.

Reflexiones.

- ¿Cómo te gusta celebrar tu cumpleaños?
- ¿Cómo te sientes cuando algún amigo no te invita al suyo?
- ¿Conoces a alguien como Olivia?
- ¿Cómo se siente Leire cuando se da cuenta de que ha tratado mal a Olivia?
- ¿Cómo se siente Olivia cuando Leire no la invita a su fiesta?
- ¿Cómo soluciona Leire el problema con Olivia?, ¿En qué momento del cuento lo vemos?
- ¿Cómo sabemos que Leire se siente culpable?
- ¿Alguna vez te has sentido culpable por algo? Cuéntalo

Identificamos la emoción y expresamos sus características.

- Presentamos la carita de la culpa.
- Nos fijamos en los rasgos faciales; gesto cabizbajo, como de tristeza, ojos cejjuntos, mirada huidiza. Movimientos corporales como de preocupación o nerviosismo. Nos podemos llevar las manos a la barbilla o a la boca, mordiéndonos las uñas.
- Los demás intentan poner cara de culpabilidad.

Presentada la emoción, reconocemos sus características

Respuesta Fisiológica:

Nuestro cuerpo en general tiene una sensación de tristeza y nerviosismo. El corazón late de prisa, puede haber sensación de ahogo, los movimientos son rápidos o lentos según la persona. Puede haber sudoración, temblor, palidez...

Respuesta Motórica:

Aparecen los gestos faciales indicados antes. Hablamos en un tono bajo y entrecortado. Hay poco lenguaje gestual.

Respuesta Cognitiva:

Nuestros pensamientos son rápidos, obsesivos sobre el mismo tema, giran en torno lo que deberíamos haber hecho, a nuestra implicación o culpabilidad por lo sucedido. A veces se producen auto-justificaciones falsas sobre nuestro comportamiento, con la finalidad de consolarnos.

Preguntamos a los niños que respuestas (fisiológica, motórica y cognitiva) y pensamientos se les vienen a la cabeza cuando tienen sentimiento de culpa.



- Colorear individualmente la carita de la envidia de color morado.
- 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 tienen ese sentimiento.
- En ese mismo panel habremos colocado una carita grande de la culpa, coloreada por nosotros, al igual que un cartel con el nombre de la emoción.

2º semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Autoconocimiento-Autoestima)

“Alabanza” pg. 138. **Técnicas de dinámica de grupos.** M^a del Mar Romera

Desarrollo

Necesitamos: Trozos de papel y lápices para cada niño/a, papel continuo y rotuladores.

“Los niños/as se reúnen por parejas. Se les da a cada uno papel y lápiz; en el papel escriben: dos cosas que hacen bien, un logro reciente y una pequeña frase que le gustaría que dijeran de él.

Por parejas comentan lo escrito e intercambian los papeles. Luego, en asamblea, se levantan por parejas, presentan y recomiendan a su compañero, defendiendo lo que escribió en el papel.

Después de que todos los miembros hayan sido presentados, cada uno podrá aclarar cualquier información dada acerca de ellos”.

Por ejemplo:

- Juego bien al fútbol. Hago muy buenos dibujos. (Cosas que hago bien)
- Ya monto en bicicleta de dos ruedas sin ayuda. (Logros)
- Me gustaría que dijeran que soy buen amigo. (Frase)

Leídas estas frases el compañero se dispone a recomendarlo:

“Mi compañero Francisco, es un buen jugador, ¡que digo bueno, el mejor!, como delantero es estupendo. Este año ha conseguido meter diez goles a los contrincantes.

Además, nos puede hacer los carteles de los partidos porque dibuja fantásticamente; ¡seguro que con sus dibujos atraeremos más público!

Ya domina la bicicleta grande, sus padres lo dejan ir solo al parque con la bicicleta, con lo que podemos hacer carreras.

Siempre está dispuesto a ayudarnos en el equipo. Es tan fantástico, que propongo que este año lo nombremos mejor amigo del curso. ¡Pido un aplauso para mi amigo Francisco, no os defraudará!

ASAMBLEA

Comentaremos lo que han aprendido acerca de ellos durante el ejercicio. Como nos influye el que hablen bien de nosotros. Imaginaremos como nos iría si cada vez que hacemos algo, recibimos un elogio o a los compañeros cuando al hacer algo los elogiamos. Y por el contrario, como nos sentimos, si solo recibimos o damos críticas.



RELAJACIÓN

Continuaremos realizando la sesión de relajación que más se aproxime a las características de nuestro grupo.

3° semana:

DINÁMICA DE GRUPO (Empatía)

“Juego de SI/NO”

Desarrollo

El grupo se coloca por parejas y planteamos una serie de situaciones, de manera que un miembro de la pareja se muestra a favor, dando sus razones, y el otro miembro se muestra en contra, dando las suyas. No vale insultar ni recriminar o avergonzar al compañero por la actitud que tome. Solo se trata de expresar y comprender el punto de vista del otro y sus razones.

Por ejemplo:

- Viaje en avión.
- Ir de vacaciones al campo.
- Ponerse pantalones largo o cortos.
- Gustarle el fútbol.

Las preguntas del profesor/a, deben ir dirigidas a que tanto uno como otro explique como piensan que se siente su compañero y si pueden entender sus razonamientos.

Por ejemplo: “Viaje en avión”

- Niño 1: Me gusta viajar en avión, porque es rápido y cómodo. Me encanta ver las cosas tan pequeñas. Lo que más me gusta es cuando el avión despega.
- Niño 2: No soporto el avión, me da miedo. Sobre todo cuando despega, me entra algo en la barriga y me pongo pálido y tiemblo. Cuando miro hacia abajo y pienso lo alto que estamos, pienso en que podríamos morir todos.
- Niño 1: El avión es muy seguro, hay muchos más accidentes de coche. Pero entiendo como te sientes, la verdad es que si lo piensas así..., el avión vuela muy alto y es normal que de algo dé miedo. A mi también me da un cosquilleo cuando despega.
- Niño 2: Es verdad que se ven bonitos paisajes. Disfrutaría más de ellos si no tuviera tanto miedo.

4° semana:

ROLLE- PLAYING

Tema: “Guarda un espacio entre la persona con la que hablas y tú”



En situación de Rolle-playing colocamos a dos compañeros/as en posición de iniciar una conversación. Todos/as observamos prestando especial interés al espacio entre los interlocutores. Si estamos muy cerca y mantenemos la voz baja sugiere que hablamos en la intimidad o con compañerismo, sin embargo, si estamos cerca y nuestro tono de voz es alto nuestra intención comunicativa se percibe como amenazante. Si mantenemos alguna distancia, puede sugerir que nuestra relación no es fluida, es poco familiar, o también, que conocemos poco a esa persona.

“Una de teatro”:

- Ejemplificar situaciones de la vida cotidiana cambiando la distancia a la que hablamos (cuando hablamos para varias personas o sólo para una, cuando contamos algo privado, cuando pedimos un favor, cuando estamos enfadados...).
- Analizar las diferencias observadas:
 - Cómo hablamos cuando estamos cerca y cuando estamos lejos.
 - De qué depende el tono de voz que usemos y la distancia: de lo que queremos comunicar, de la emoción que transmitimos, de la confianza que tenemos con la persona con la que hablamos.
 - Observar si tenemos una “distancia de seguridad” cuando hablamos...

Ambez@r

