|  |  |
| --- | --- |
| **EMOCIÓN** | Vergüenza. |
| **DEFINICIÓN** | Cuando somos conscientes de que hemos cometido una falta, podemos experimentar vergüenza. También la podemos sentir cuando creemos que se van a burlar de nosotros. O cuando una situación es nueva, cuando nos sentimos expuestos, observados o que están pendientes de nosotros.  La vergüenza aparece por sorpresa, y **suele ser bastante indiscreta**, ya que tiene la manía de decirles a los demás que somos conscientes de que la sentimos: hace que nuestro rostro se enrojezca. Además, suelen ser usuales otros signos corporales: vista caída, cabeza baja... Y que los demás sepan que estamos avergonzados, puede provocarnos, además, [inseguridad](http://www.auladeelena.com/2015/01/emocionario-inseguridad.html).  También podemos sentir vergüenza por lo que hace otra persona. Es lo que llamamos **vergüenza ajena**, ¡aunque mis niños nunca habían oído hablar de ella! Pusimos ejemplos de ello, como cuando los papás o hermanos mayores sienten vergüenza por una rabieta que está montando en público el pequeño de la casa. ¡Y cuanto más nos miran, más vergüenza!  Al contrario que el remordimiento, que es un sentimiento interno que nos genera malestar cuando hacemos algo mal, **la vergüenza se refiere a los demás**, su carácter social es patente, ya que sentimos vergüenza ante la exposición delante de otros. Si robo una canica a un compañero, sentiré remordimiento, pero si me descubren y me llaman la atención por la falta cometida, además sentiré vergüenza. |
| **Dibujo representativo** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **RECURSOS** | |
| **CUENTOS** | **NIVEL** |
| Mi gran amigo | +4 años |
| Tímida, Deborah Freedman, ed. Bruño | + 3 años |
| La luna y la habitación azul, Magdalena Guirao y Christine Davenier, ed. Corimbo | + 4 años |
| Carlota no dice ni pío, José Carlos Andrés y Emilio Urberuaga, ed. Nube Ocho | +4 años |
| Concierto de piano, Akiko Miyakoshi, ed.Ekaré | + 3 años |
| Tengo un dragón en la tripa, Beatriz Berrocal, ed. Everest | 6 años |
| ¿Por qué nos enrojecemos como tomates? Carmen Gil y Ana Campos, ed. Parramón. | 6 años |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **RECURSOS** | |
| **VÍDEOS** | **NIVEL** |
| Vídeo cuento “Willy el tímido” de Anthony Browne |  |
| ¿Cómo enseñar a los niños a manejar la vergüenza? Edufame |  |
| Mi pequeño diccionario emocional: Vergüenza. César García-Rincón |  |
| Mara y la vergüenza. |  |
| El pavo real pasa vergüenza. Hec tor Yotube |  |
| Mon el dragón, descubre la vergüenza. Yotube. Babyradio |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | | |
|  | **DESARROLLO** | | | | | | **NIVEL** |
| **Storycubes**  Sus dados (9, en total) sustituyen los puntos que representan los números por una imagen diferente en cada cara: un estado de ánimo, un lugar, un objeto, un símbolo… Su combinación dará lugar a divertidas historias, que tendrán que crear los propios jugadores. Además de ser un juego rápido y divertido, puede utilizarse como recurso didáctico dentro del aula para fomentar la creatividad y la imaginación de los estudiantes | | | | | |  |
| **Mutkids**  En este conjunto de 25 cartas están incluidas las cuatro emociones básicas del ser humano: la tristeza, la alegría, la rabia y el miedo. Después de escoger una carta, el menor deberá hacer gestos o muecas a los demás participantes hasta que logren descubrir qué emoción está describiendo. Además de ser un recurso adecuado para trabajar las emociones primarias y el autoconocimiento, este juego también permite crear una dinámica de diálogo entre todos los jugadores. | | | | | |  |
| **La oca**  Una variante del tradicional ‘Juego de la Oca’ que añade el valor emocional para trabajar con niños a partir de 3 años. En este juego se incluye un tablero en el que los jugadores se irán encontrando variadas casillas de acción: actividades de refuerzo positivo como adivinar una cualidad de otro usuario; casillas de emociones: animales que representan una emoción y en la que hay que responder a la pregunta de ‘¿en qué momento sientes la emoción descrita en el juego?’… | | | | | |  |
| **Ikonicus**  ¿Qué pensaría tu compañero en esta situación? Este juego está formado por una baraja de cartas con símbolos aleatorios. El papel de cada jugador será imaginarse una situación con cada carta e intentar adivinar cómo se sentiría el resto del grupo en cada una de ellas. Por ello, también es un juego perfecto para trabajar la empatía. | | | | | |  |
| **Emoticapsules**  Con este juego se conocen y trabajan las emociones de los estudiantes de corta edad, entre los 2 y los 6 años. El principal objetivo del juego es que los más pequeños conozcan sus emociones, sus estados de ánimo y descubran cómo gestionarlas. Está indicado para jugar en familia y su funcionamiento es muy sencillo: cuenta con 6 cápsulas que representan a las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado y asco) y en las que los jugadores tienen que ir metiendo objetos que relacionen con esa emoción, además de explicar la razón. De esta forma, los estudiantes verbalizan sus sentimientos y los docentes pueden empatizar con sus emociones. | | | | | |  |
| **APLI Kids – Juego magnético para explorar estados de ánimo**  Ayuda a descubrir las emociones a través de la expresión facial. Dirigido a estudiantes a partir de 3 años, el juego se compone de imanes para aprender a verbalizar las emociones intercambiando las diferentes piezas de las caras. De esta manera, el alumnado de corta edad puede reconocer los diferentes gestos faciales y explorar sus propios estados de ánimo. | | | | | |  |
| **Quorum Life**  Orientado a estudiantes a partir de 15 años, el objetivo de este [juego de mesa](http://www.quorumgame.com/) es la educación en valores a través de dilemas éticos que el alumnado tendrá que resolver haciendo uso de una escala de valores propia. Con esta dinámica, los estudiantes mejorarán la habilidad para expresar su opinión sobre diferentes temas y fortalecerán sus argumentos mediante el debate con los demás compañeros. | | | | | |  |
| **Feelinks, el juego de las emociones**  En este juego de cartas están presentes las emociones, pero también la empatía que provocan hacia los demás. Ideal para jugar en familia o con estudiantes de Secundaria, se trata de identificar en el compañero la emoción que produce una determinada situación y reflexionar si siente lo mismo o no y, así, dar lugar a un interesante debate entre los jugadores. En clase, es una buena forma de que los estudiantes se conozcan a sí mismos además de poder identificar la razón de sus emociones frente a una problemática. | | | | | |  |
| **Plan Toys Memo estados de ánimo**  Dirigido especialmente para estudiantes de Infantil, este juego de memoria resulta ideal para que al alumnado de corta edad se familiarice con las emociones a través del sencillo juego de las parejas. Son 12 las emociones representadas en las fichas de distintos colores. Una buena manera de fomentar la Educación Emocional en el aula desde edades tempranas. | | | | | |  |
| **La caja de la Vergüenza.**  Esta preciosa caja está realmente llena de sorpresas pensadas para que los estudiantes practiquen yoga y mindfulness.  Se trata de todo tipo de objetos, recursos y actividades que les resultan muy divertidas y con las que pueden aprender de manera sencilla a observar su respiración (soplador de bola mágica, ranita para respirar), calmarse y relajarse (varita mágica de la calma, pelota antiestrés, libro de mandalas), regular las emociones (rueda) y practicar posturas de yoga (cartas mágicas de yoga, comecocos) con juegos y dinámicas pensadas para ellos.  Abrir la caja es todo un placer para los estudiantes que van descubriendo los distintos objetivos y sus usos con gran emoción. Se trata de un kit muy especial ideal para usar en casa y también en el cole.  En la misma línea, y para trabajar posturas de yoga y juegos de mindfulness y relajación, existen otro tipo de cartas como [EduYoga](http://www.eduyoga.es/) y [Yoga kids.](http://yogakids.es/) | | | | | |  |
| **El juego de los Tótems**  Os mostramos otra caja muy especial que, en este caso, está destinada a desarrollar y fomentar los valores con el alumnado.  Se trata de un [juego](https://www.juegototems.com/es/) pensado para crear un espacio muy especial y necesario para el diálogo y la expresión de las emociones en el seno de la familia, aunque también tienen una versión para colegios. A los niños les encanta por su ¡toque mágico!  El funcionamiento de El juego de los Tótems es que cada miembro de la familia debe abrir la tapa y sacar de la caja cada semana una pieza o tótem con un valor diferente: amistad, respeto, diversidad, tolerancia… Una vez que todos tienen el suyo, cada uno lo va explicando poniendo ejemplos de modo que todos los demás entiendan perfectamente el significado de los tótems. Durante esa semana, cada uno debe comprometerse a poner en práctica su valor en el día a día de la familia. Pasados los 7 días, la familia se reúne de nuevo e intercambia impresiones sobre cómo lo han utilizado y cómo se han sentido. Después de remover de nuevo la caja mágica, cogen un nuevo tótem para la siguiente semana. ¡Si alguno repite Tótem es porque la magia considera que puede mejorar! | | | | | |  |
| **El Perruco**  Con este divertido juego de mesa para toda la familia, es más fácil aprender y reconocer las emociones básicas: alegría, miedo, asco, Guiados por un personaje llamado El Perruco, los jugadores van moviéndose por el tablero al estilo del Juego de la Oca.  Además, también disponen de un cuento en edición digital con dos versiones: una en flash en la que podéis pasar las páginas vosotros mismos e irlas leyendo y otra en vídeo con una narradora «de lujo», Blanca, de 5 años. | | | | | |  |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | | |
| **DRAMATIZACIÓN** | | | **DESARROLLO** | | | **NIVEL** | |
| **Emopark**  Está formado por un tablero y diferentes marionetas que serán las protagonistas de la partida. Con ellas, uno de los jugadores intentará imitar a los diferentes personajes que aparecen en el tablero central (cada uno representa una emoción distinta) y los demás deberán descubrir de quién se trata. | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | | |
| **MANUALIDADES** | | **DESARROLLO** | | | **NIVEL** | | |
| **Emotiblocks**  Es una forma muy divertida de familiarizarse con las primeras emociones a través de divertidas actividades de observación y manipulación. Está compuesto por 6 personajes con piezas de cabezas, que representan diferentes emociones, pelos y cuerpos intercambiables, que permiten dotarles de personalidad. Hay más de 100 combinaciones posibles. El juego se acompaña de fichas de actividades y guía didáctica, muy adecuados para compartir horas de juego y emociones en familia. A partir de 2 años. | | |  | | |
| El sencillo ejercicio propuesto por A. Ellis para deshacernos de la Vergüenza. Pinterest. | | |  | | |
|  | | |  | | |
|  | | |  | | |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | | |
| **FICHAS** | **DESARROLLO** | | | **DIRECCIÓN WEB** | **NIVEL** | | |
|  | | |  |  | | |
|  | | |  |  | | |
|  | | |  |  | | |