



REVISTA COLEMOCIÓN



VOL.12

JUNIO 2021

LA VERGÜENZA SIEMPRE ES MÁS
SENCILLA DE ENFRENTAR SI TIENES
ALGUIEN CON QUIEN
COMPARTIRLA.

MAYO:
LA VERGÜENZA



CEIP ENCARNACIÓN ASENSIO GRANADOS.
CUEVAS DEL ALMANZORA (ALMERÍA).

ÍNDICE

Secciones de la Revista

LA VERGÜENZA	2
LA VERGÜENZA EN INFANTIL 3 AÑOS	3
LA VERGÜENZA EN INFANTIL 4 AÑOS	5
LA VERGÜENZA EN INFANTIL 5 AÑOS	8
LA VERGÜENZA EN 1º DE PRIMARIA	10
LA VERGÜENZA EN 2º DE PRIMARIA	12
LA VERGÜENZA EN 3º DE PRIMARIA	20
LA VERGÜENZA EN 4º DE PRIMARIA	23
LA VERGÜENZA EN 5º DE PRIMARIA	26
LA VERGÜENZA EN 6ºA DE PRIMARIA	29
LA VERGÜENZA EN 6ºB DE PRIMARIA	32
SE ACABÓ EL MES DE LA VERGÜENZA	34

COLEGIO ASENSIO GRANADOS

Un año emocionad@s...

1 junio 2021

LA VERGÜENZA

Bienvenid@s a nuestro décimo segundo número de la revista. Como siempre seguimos publicando en nuestra web la revista de emociones del colegio. Aquí tenéis el enlace:

<http://www.colegioasensiogranados.com>

Despedimos este curso intentando controlar más emociones para mejorar el mundo. El pasado mes hemos trabajado la emoción de LA VERGÜENZA. Hemos visto qué significa, cómo podemos controlarla y superar este sentimiento .



INFANTIL

Clase de 3 años.

LA VERGÜENZA EN INFANTIL 3 AÑOS

En esta ocasión nos ha tocado intentar comprender lo que significa “sentir vergüenza o timidez”. Es precisamente a partir de los tres años cuando los niños empiezan a experimentar esta emoción, sobre todo cuando cometen algún error y se equivocan llegando a pensar que los demás se ríen por ello, se sienten juzgados.

En asamblea hemos estado hablando de situaciones en las que podemos sentir vergüenza como por ejemplo hablar delante de muchas personas, contestar a alguien que no conocemos demasiado, cuando tenemos miedo a equivocarnos, cuando tropezamos y nos caemos delante de los demás, etc.

También hemos visto que cuando experimentamos esta emoción nuestro cuerpo tiene algunos síntomas: se nos pone la cara colorada, nos ponemos nerviosos y si hay algún adulto conocido cerca nos agarramos a él, incluso nos escondemos detrás.

Por último, hemos visto y escuchado en la pizarra digital el cuento de “Luis el tímido”. El protagonista es un pequeño elefante que no juega porque siente vergüenza por casi todo y siempre se esconde detrás de su mamá. Se siente solo y triste hasta que un día ve un enorme cocodrilo que quiere atacar a su manada. Pero en lugar de esconderse barrita tan fuerte que lo espanta, lo que lo convierte en un héroe y desde ese día dejó de sentir vergüenza.

Para terminar, hemos coloreado al protagonista del cuento y hemos repasado las letras del título.





INFANTIL

Clase de 4 años.

LA VERGÜENZA EN INFANTIL 4 AÑOS

Para trabajar esta emoción, hemos empezado con una asamblea comentando las cosas que nos dan vergüenza. A la mayoría de los niños y niñas lo que más vergüenza les da, es hablarle a desconocidos/as y caerse y que se rían de ellos/as. Hemos pensado cómo podíamos superar estas situaciones y para ello hemos visto el cuento “Mimí Tomatito”. Este cuento habla de una niña, Mimí, a la que cuando le daba vergüenza se ponía roja como un tomate y por eso los otros niños y niñas le llamaban tomatito. Cada vez que tenía que hablar en público Mimí se ponía roja y los niños y niñas se reían de ella. Cuando los compañeros/as comprendieron lo mal que lo pasaba Mimí, cambiaron su forma de actuar y empezaron a ayudarla. Así fue como Mimí logró superar su problema.

Después del cuento les he pedido que dibujen la vergüenza, sin más aclaraciones.



Algunos/as han dibujado la situación que les produce vergüenza y otros/as.....algunos dibujos muy curiosos como podéis comprobar.







INFANTIL

Clase de 5 años.

LA VERGÜENZA EN INFANTIL 5 AÑOS

Este mes en la clase de 5 años hemos trabajado la emoción de la vergüenza. Dicha emoción aparece cuando los niños y niñas empiezan a darle importancia a la opinión de los demás y ante situaciones nuevas donde se sienten incómodos e inseguros.

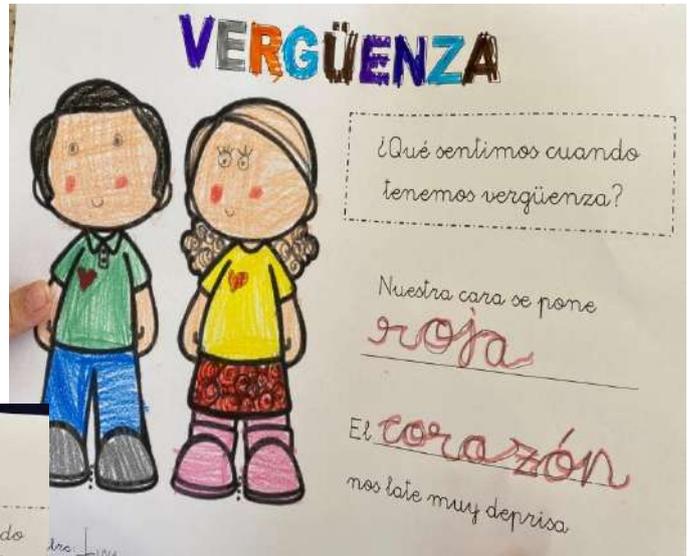
Para hablar sobre la vergüenza hemos leído en clase el cuento "Capaz", en el que se cuenta la historia de una niña llamada Valeria que empieza a sentir vergüenza ante determinadas situaciones y finalmente es capaz de superar esa timidez y disfrutar de cosas que antes no hacía al tener vergüenza por si los demás se reían de ella.

Al finalizar el cuento hemos preguntado a los niños y niñas si sabían lo que era la vergüenza y nos han dicho diferentes situaciones en las que sienten esa emoción. Nos han comentado que les da vergüenza hablar con alguna señor que no conocen, bailar delante de otros niños y niñas, cantar alguna canción delante de gente o presentarse a

algún niño o niña que no conocen.

Después hemos estado viendo lo que nos ocurre en nuestro cuerpo cuando nos da vergüenza. Nuestra cara se pone roja, nuestro corazón va más deprisa y nuestras manos empiezan a sudar y a esconderse detrás de nuestra espalda. Todo ello lo hemos reflejado en una pequeña ficha que han hecho en clase, donde han dibujado las mejillas rojas a los niños que aparecen y les han puesto el corazón que va muy deprisa cuando sienten vergüenza.





PRIMARIA

Clase de 1º de Primaria

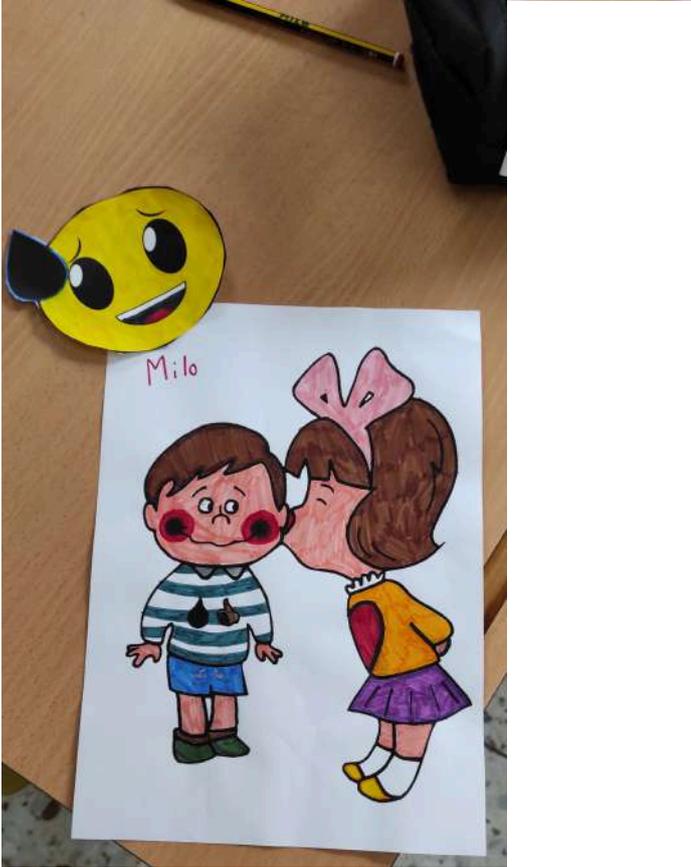
LA VERGÜENZA EN 1º DE PRIMARIA

En la clase de primero se ha trabajado la “VERGÜENZA” a través de las siguientes actividades:

1. Se ha hecho una lluvia de ideas para descubrir qué significa el concepto de “VERGÜENZA” para ellos.
2. Se ha leído y explicado el significado de la palabra “vergüenza” en el diccionario y los alumnos han puesto ejemplos de situaciones en las que han sentido esa emoción, por ejemplo, cuando bailan, cuando tienen que hablar en público, cuando se caen al suelo, etc.
3. Los alumnos han visto varios vídeos donde se explica cuándo sentimos vergüenza y cómo afrontarla. Posteriormente, se ha hecho un debate partiendo de dichos vídeos y las situaciones que plantean.
4. Por último, los alumnos han coloreado dibujos

relacionados con la vergüenza y un emoticono que refleja dicha emoción.





PRIMARIA

Clase de 2º de Primaria

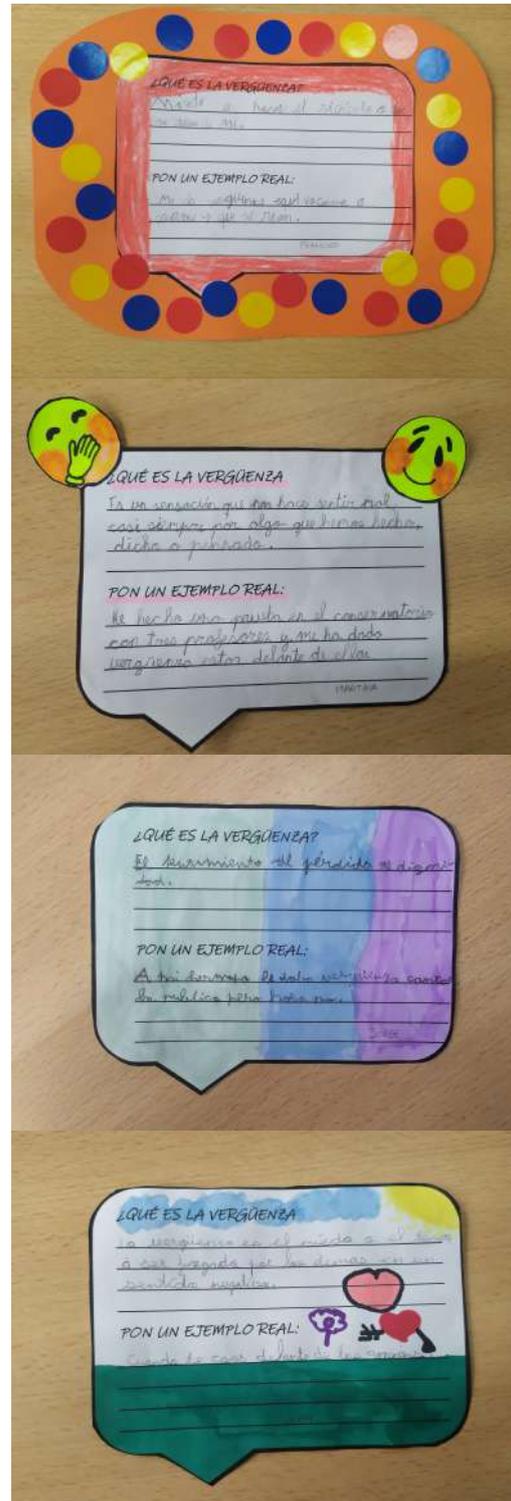
LA VERGÜENZA EN 2º DE PRIMARIA

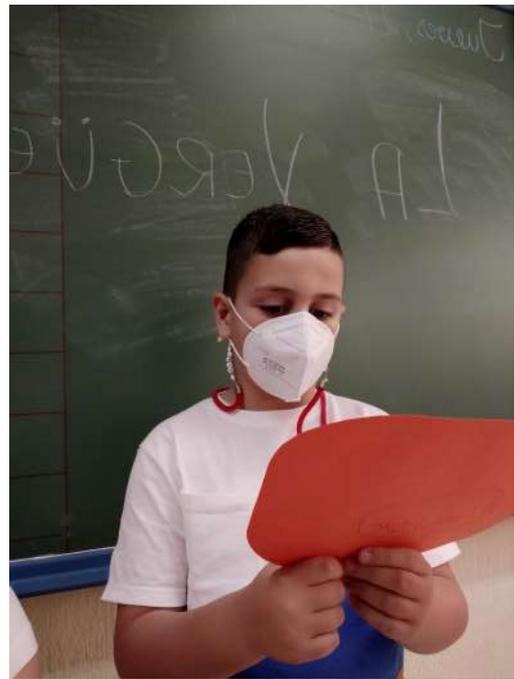
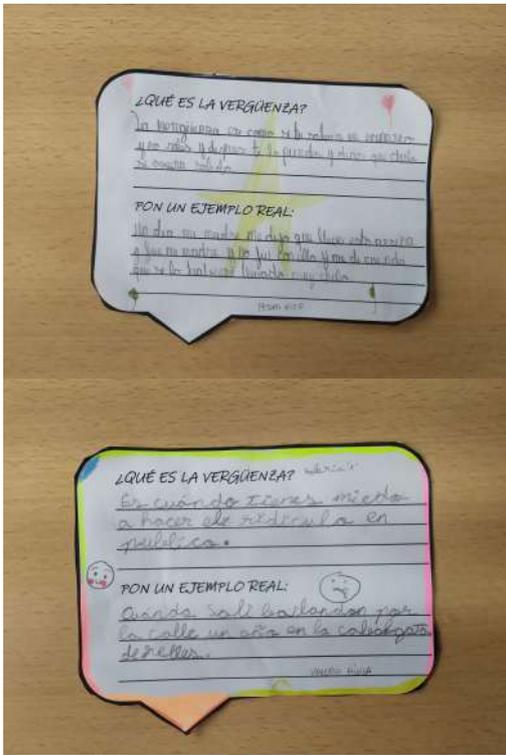
En la clase de **2º de Primaria** se ha trabajado la **VERGÜENZA** a través de las siguientes actividades:

- En primer lugar, se realizó en clase una lluvia de ideas sobre qué es la vergüenza y cuándo se sentía esta emoción, para así poner en común los conocimientos previos del alumnado acerca de esta emoción y familiarizarse con la misma.
- En segundo lugar, se pidió al alumnado que preguntaran a sus familiares, buscaran en el diccionario o consultaran en la web “¿Qué es la vergüenza?” y, además, que pusieran un ejemplo real sobre cuándo y por qué en algún momento de su vida habían sentido esta emoción.
- En tercer lugar, se realizó en clase una puesta en común con todas las ideas que el alumnado había traído de casa, a través de distintas definiciones y diferentes ejemplos de esta emoción, dando pie a un debate y teniendo un concepto claro de lo que significa y cuándo la sentimos. Estos son algunos de los ejemplos que el alumnado ha expuesto en clase:
 - Francisco Javier Definición de vergüenza: Miedo a hacer el ridículo o a que se rían de mí; Ejemplo real: Una vez me caí y se rieron de mí, me dio mucha vergüenza.
 - Martina Definición de vergüenza: Es una sensación que nos hace sentir mal, casi siempre por algo que hemos hecho, dicho o pensado; Ejemplo real: He hecho una prueba en el conservatorio delante de tres profesores y me ha dado vergüenza estar delante de ellos.
 - Jorge Definición de vergüenza: Sentimiento de pérdida de dignidad; Ejemplo real: A mi hermano le daba vergüenza cantar en público, pero ya no.
 - Sofía Definición de vergüenza: Es el miedo o temor a ser juzgado por los demás en un sentido negativo; Ejemplo real: Cuanto te caes delante de tus amigos y te da vergüenza que te vean.
- Posteriormente, hemos visto un vídeo-cuento en clase: “Renata, Nazareno y el mundo de los sentimientos: La vergüenza”, que trataba sobre esta emoción y la confianza en uno mismo. Tras visualizar el vídeo se han realizado

preguntas orales sobre el mismo y se ha concretado su moraleja: “si sentimos seguridad y confianza en nosotros mismos seremos más felices y disfrutaremos más de las cosas que nos pasan”. Nazareno era un niño muy vergonzoso y esa vergüenza no le permitía disfrutar de lo que estaba viviendo, su amiga Renata a través de comentarios positivos hacia él, hace que éste se arme de valor y de confianza para salir al escenario y actuar delante de muchas personas, dejando su vergüenza a un lado.

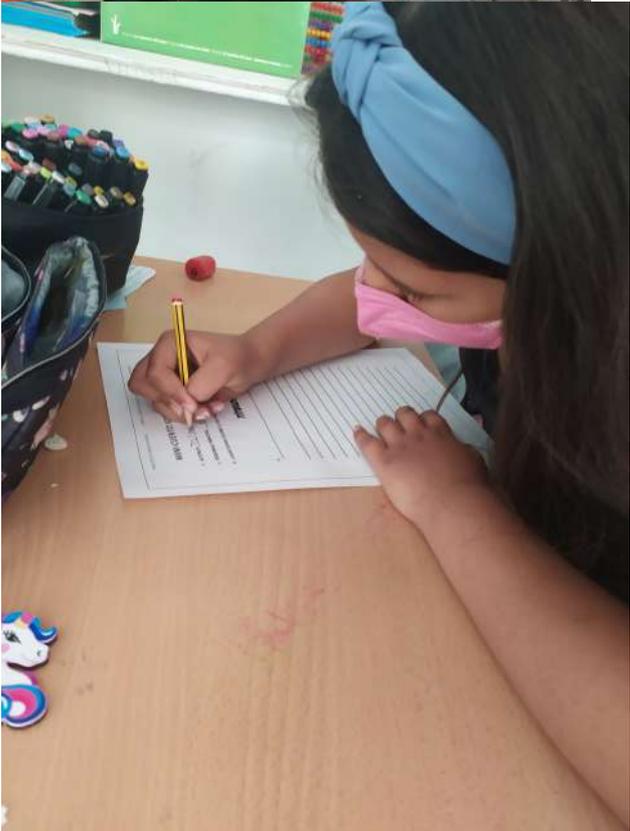
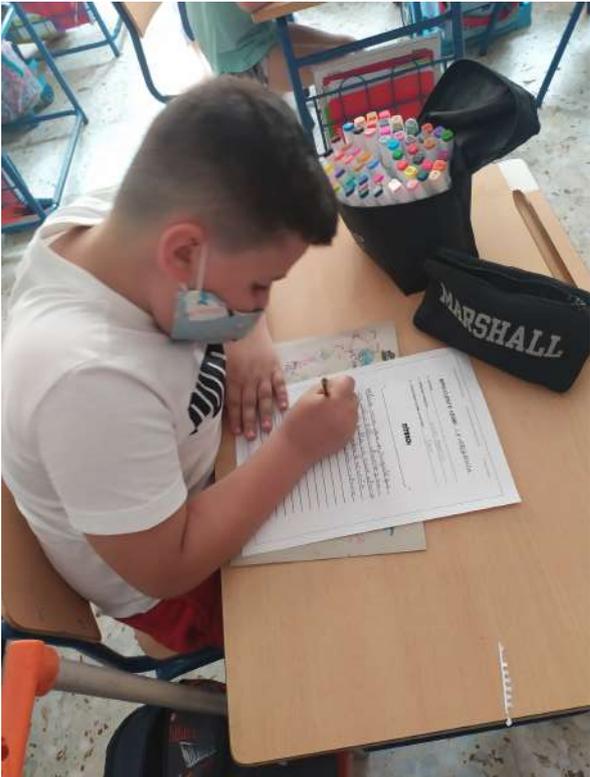
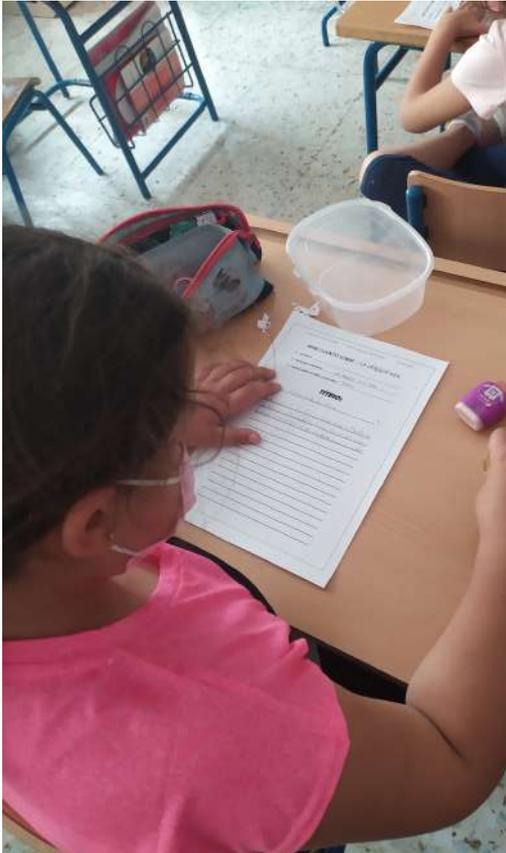
- Por último, como actividad de culminación, hemos realizado “Creación de Historias”. Cada alumno/a tenía que pensar y escribir en un papel un personaje inventado y un lugar. Por sorteo, cada alumno/a, tenía que elegir a otro compañero o compañera. En ese momento, se quedaba con su personaje y su lugar y tendría que escribir un mini-cuento que incluya a este personaje y este lugar inventados por su compañero/a dónde debía aparecer la emoción de la vergüenza y cómo el personaje reúne la confianza en sí mismo para superarla. Además, el alumnado ha realizado un dibujo ilustrativo de su historia. Los mini-cuentos han sido leídos por sus autores al resto de la clase.

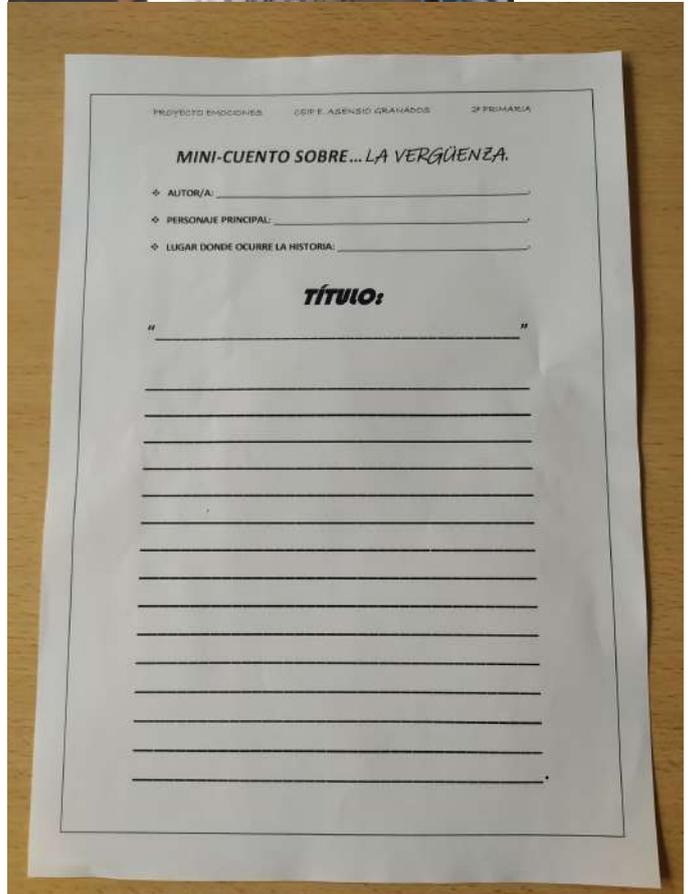
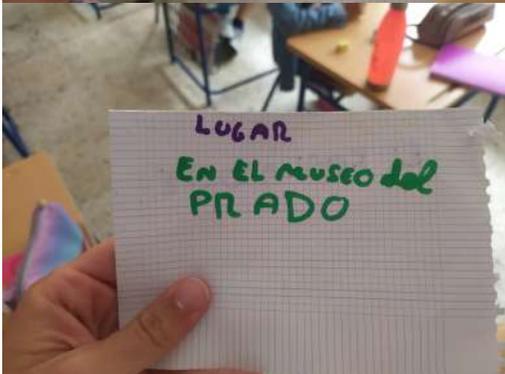
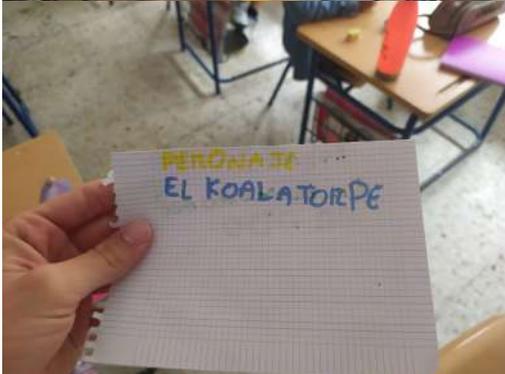
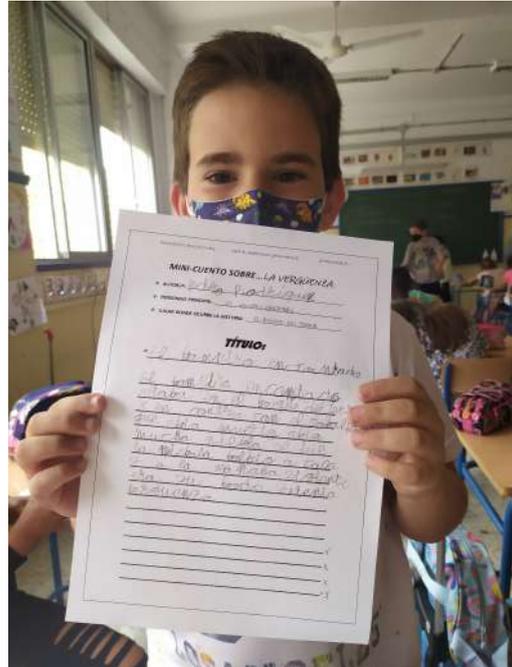
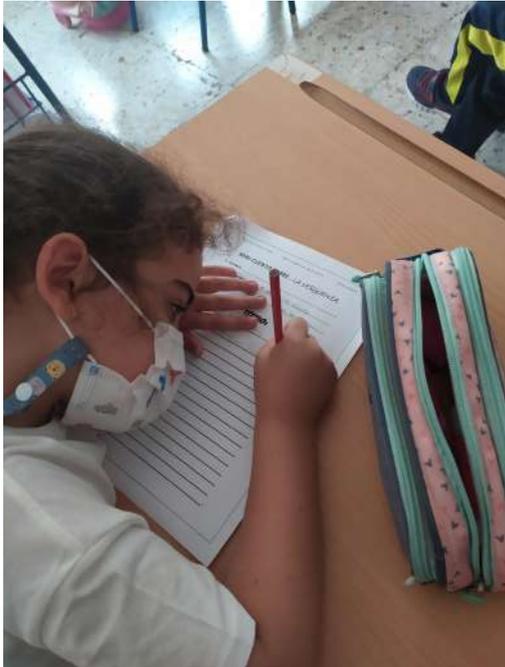


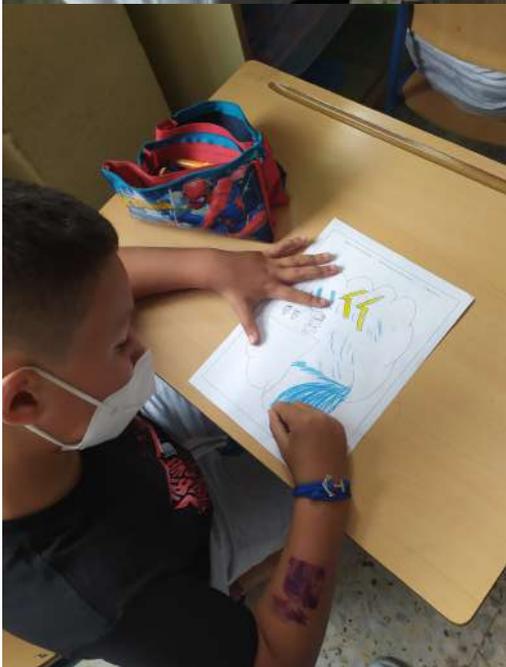
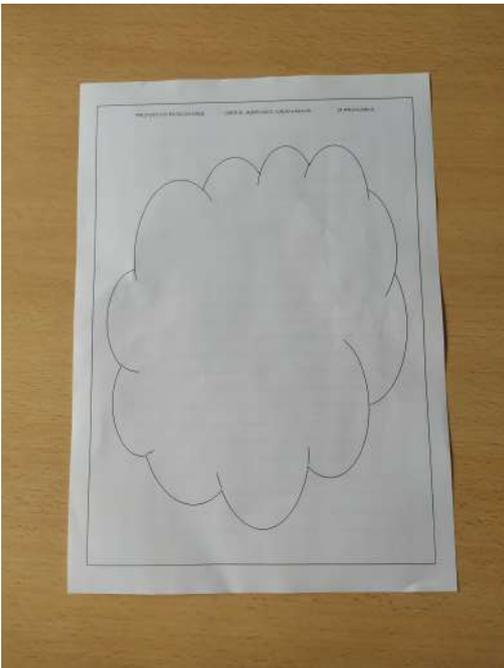












PRIMARIA

Clase de 3º de Primaria

LA VERGÜENZA EN 3º DE PRIMARIA

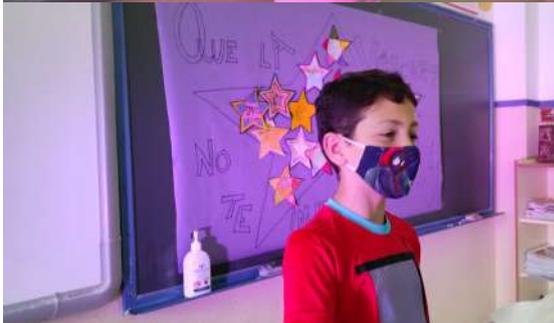
Se puede decir que la vergüenza es la emoción que surge cuando valoramos nuestras acciones como negativas, esto es que estamos haciendo algo mal y que eso va a llevar a los demás a hacer juicios negativos sobre nosotros. Es un tipo de emoción muy extendida en la sociedad, solo hay que ver la cantidad de sinónimos que tiene: timidez, rubor, bochorno o retraimiento. Pensar en “el qué dirán” puede ser algo que nos agobie, que nos cree ansiedad y en muchas ocasiones puede estar relacionado con la inseguridad. En clase hemos trabajado esta emoción dándole normalidad ya que es algo innato en las personas pero que es necesario superarlo para ser más felices. Empezamos haciendo coloquios y exponiendo experiencias personales de los mismos maestros/as referidos a por qué sentían vergüenza cuando eran pequeños y cómo lo superaron. Esto hizo que se animara el alumnado que reconoció que no le gusta sentirse así y que a veces

no son ellos mismos por miedo a las burlas y risas.

En la última sesión de trabajo, cada niño y niña escribió en una estrella lo que le daba rubor hacer, lo decoró y fue saliendo uno a uno para expresarlo en público frente a un foco de luz. Tras la explicación debían realizar ahí mismo la acción que les incomoda tanto, como es el caso de cantar, bailar, salir a la pizarra, etc. Todos/as superaron la prueba por lo que se llevaron un pequeño obsequio.

Para terminar, pegaron sus estrellas en un mural titulado “QUE LA VERGÜENZA NO TE IMPIDA BRILLAR”.







PRIMARIA

Clase de 4º de Primaria

LA VERGÜENZA EN 4º DE PRIMARIA

Durante este mes de mayo, nos ha tocado trabajar la emoción de la VERGÜENZA.

En la clase de cuarto la hemos realizado diferentes actividades.

Inicialmente, hemos hablado en grupo sobre dicha emoción, anotando en la pizarra qué sentimos cuando nos da vergüenza una situación, describiendo tanto los efectos corporales así como los mentales que se producen en mi cuerpo.

Para la segunda actividad, cada alumno/a ha pensado en una situación que le provoca vergüenza y la ha anotado en un papel verde en forma de hierba.





Tercera actividad, de manera anónima, hemos ido leyendo cada situación y entre todos hemos aportado soluciones o actuaciones para disminuir la vergüenza en dichas situaciones o incluso eliminarla. Ejemplo: situación de hablar en público, para no tener vergüenza ensayar las exposiciones con amigos y familiares que me dan más confianza antes de exponer un trabajo ante compañeros o gente desconocida o no mirar fijamente a los ojos, si no a un punto en mitad de la frente de la persona.... Finalmente, hemos colocado cada hierba en nuestro mural final simulando un prado.

Cuarta actividad: hemos visto el siguiente corto titulado **“INVISIBLE”** by Michael Trikosko & Andrew Wilson. Trata de una historia de amor entre un camaleón asustadizo y una camaleona tímida que están en una fiesta, donde finalmente ella se desprende de su vergüenza y comienza a bailar y hacer lo que le apetece, sin sentirse ridícula ni pensar en que opinan los demás, dejándose llevar, y disfrutando.

Quinta actividad: Al igual que el personaje de la camaleona, nos vamos a desprender de las situaciones que nos dan vergüenza o timidez y lo haremos teniendo en cuenta la siguiente frase famosa: **“LA VERGÜENZA ERA VERDE Y SE LA COMIÓ UN BURRO”**. Entre todos, pintamos la silueta del burro y elaboramos un mural gigante.



PRIMARIA

Clase de 5º de Primaria

LA VERGÜENZA EN 5º DE PRIMARIA

A lo largo de este mes de mayo en la clase de 5º hemos trabajado una nueva emoción: La vergüenza. En primer lugar, y tras una lluvia de ideas, les hemos explicado a los niños y niñas el significado de esta emoción.

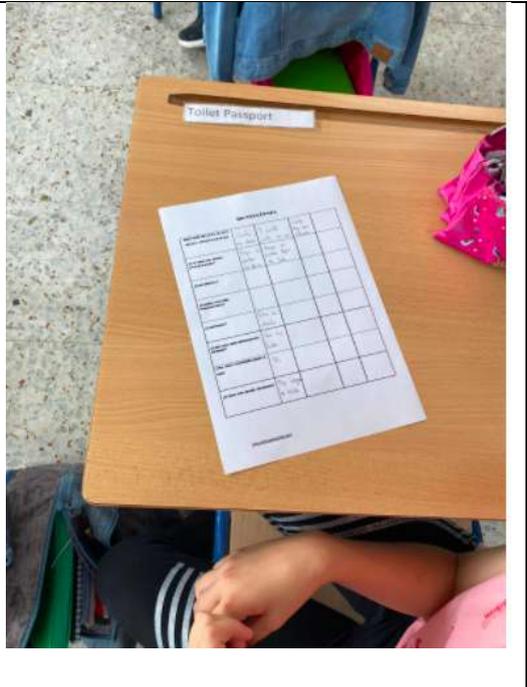
“La vergüenza es una emoción normal y natural de las personas, todos en algún momento sentimos vergüenza y no pasa nada. Sin embargo, a veces la vergüenza nos impide hacer cosas, nos impide preguntar, no nos deja hacer lo que queremos, etc. Vamos a aprender que es la vergüenza y por qué sentimos vergüenza para, a continuación, aprender a controlar y superar la timidez que a veces no nos deja hacer lo que queremos hacer.”

Después de explicarles esto, les leemos varias situaciones en las que diferentes personas, adultos y niños experimenten vergüenza. Tras cada

exposición de situaciones, analizamos la misma con los niños y niñas. Entre todos hemos llegado a la conclusión de que la persona tiene vergüenza por miedo a la valoración negativa de los demás. A continuación, cada uno completará la ficha SIN VERGÜENZA.

Le hemos explicado que con esta ficha hemos conocido lo que ocurre cuando sentimos vergüenza, sabemos que es lo que pensamos y sabemos que es lo que creemos que piensan los demás, así como las consecuencias, ahora tenemos que superar la timidez, para ello seguiremos la lista de pasos.

Finalmente, los alumnos expondrán al resto de sus compañeros situaciones en las que ellos sienten vergüenza, así como actitudes para vencerla.





SIN VERGÜENZA

SITUACIONES EN LAS QUE SUELO AVERGÜENZARME				
¿Por qué me siento avergüenzado?				
¿Qué pienso?				
¿Cuáles son mis sensaciones?				
¿Qué hago?				
¿Qué creo que piensan los demás?				
¿Me estoy perjudicando a mí?				
¿Cómo me siento después?				

PRIMARIA

Clase de 6º A de Primaria

LA VERGÜENZA EN 6ºA DE PRIMARIA

Estas son las actividades de 6ºA, del proyecto de emociones, del mes de mayo, LA VERGÜENZA.

El alumnado, ha trabajado dicha emoción, a través de recitales poéticos y pequeñas dramatizaciones teatrales, con las exposiciones orales de los proyectos matemáticos "Lapbook" y "T.F.P."







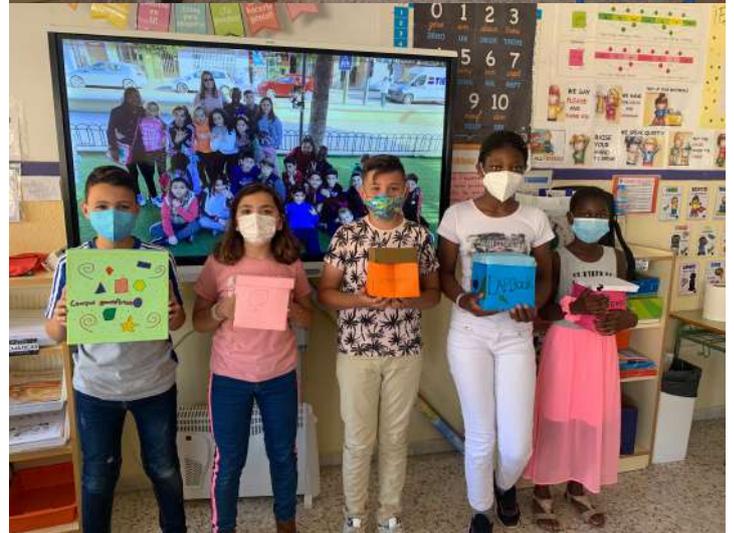
PRIMARIA

Clase de 6ºB de Primaria

LA VERGÜENZA EN 6ºB DE PRIMARIA

Este mes en la clase de sexto B hemos trabajado la vergüenza con las siguientes actividades:

- Hicimos un lapbook de las figuras geométricas que tuvimos que salir a exponer delante de nuestros compañeros.
- Por último, hablamos sobre esta emoción y las veces que la hemos podido sentir. A continuación, fuimos saliendo a la pizarra de uno en uno a hacer cosas que nos dieran vergüenza (bailamos, cantamos, contamos chistes...). Decidimos entre todos poner la frase de “fuera vergüenzas” en la pizarra digital. Nos lo pasamos genial y nos reímos un montón.



HASTA EL PRÓXIMO CURSO

Bye-bye

SE ACABÓ EL MES DE LA VERGÜENZA

Y hasta aquí nuestra revista de este mes. Gracias por leernos.

Este mes hemos intentado controlar LA VERGÜENZA, una tarea que nos proponemos para mejorar nuestras vidas.

El próximo curso volvemos con más emociones.

En la anterior revista hablamos del concurso sobre LA SUPERACIÓN. Ponemos aquí a nuestros/as ganadores/as y algunas fotos de nuestras mochilas.

