¡SIENTO VERGÜENZA!

Hoy vamos a identificar cuándo sentimos vergüenza y conoceremos estrategias para superarla.

Lee las siguientes situaciones.

Juan está en el río, se agacha a recoger piedritas y se le rompe el pantalón delante de sus amigas y amigos.

Juan siente que las mejillas se le ponen rojas y calientes y no se mueve.

Lili está con sus familiares y le piden que cante una canción.

Lili se quiere ocultar, agacha la mirada y le sudan las manos.

A Santiago se le ha caído un diente, no quiere que lo vean.

Santiago se tapa la boca cuando habla, piensa que se van a burlar de él.

Responde las preguntas de acuerdo a lo leído:

¿Qué les sucede a Juan, Lili y Santiago?

.....

¿Qué emoción están sintiendo Juan, Lili y Santiago?

.....

¿Cómo lo expresa su cuerpo?

.....

LIVEWORKSHEETS

En muchas ocasiones, cuando nos sucede algo, pensamos que los demás se burlarán, que nos mirarán mal y sentimos vergüenza. Otras veces no nos atrevemos a hacer cosas por vergüenza. Las mejillas se ponen rojas, nos pueden sudar las manos, nos tapamos la cara o nos entran ganas de salir corriendo.

Y tú, ¿En qué situación sentiste vergüenza?

Recuerda alguna situación en la que hayas sentido vergüenza y escribe o dibuja lo que recordaste en el siguiente gráfico.

Sentí vergüenza cuando...

¿Qué pensé en ese momento?

¿Qué hice?

La vergüenza es una emoción natural. Todas las personas, en algún momento, han pasado por una situación que les ha producido vergüenza, o no han querido hacer algo porque les produce vergüenza. Lo importante es aprender a manejar esa emoción. Recuerda que eres una persona valiosa y única.

LIVEWORKSHEETS

Superando la vergüenza

La vergüenza es una emoción que se supera poco a poco. Para ello, te damos unas recomendaciones:

- Respira profundo y luego espira. Recuerda respirar como si olieras una flor y exhalar como si soplaras una vela.
- Recuerda que eres una persona única y valiosa, con muchas cualidadesy habilidades.
- Piensa que esas cosas le pasan a todo el mundo y que ya se olvidarán.
- Podrías llegar a reírte de la situación y continuar con lo que estabas haciendo.

1. ¿Cómo te sentiste al desarrollar esta actividad?

2. ¿Qué harás la próxima vez que sientas vergüenza en alguna situación?

3. ¿Para qué te sirve aprender a regular tus emociones?

LIVEWORKSHEETS