

Culpa

Cuando siento que hice algo mal

La mochila de Lía

15 minutos

4 a 9 años

Todo el grupo

Pensado para la Cátedra de Educación Emocional

OBJETIVO

Diferenciar «hice algo que no salió bien» de «soy malo o mala», y explorar gestos de reparación.

EN EL MAPA DE OJAI

En el cuerpo: un nudo en el estómago. En la mente: «*Debí hacerlo distinto*». Señala: algo que valoras y sientes que no honraste.

MATERIALES

- Una mochila
- Cuatro bolas de papel (las piedras)
- Un pliego para escribir los gestos

PASO A PASO

- 1** **3 min** Cuente: «Lía guarda una piedra en su mochila por cada “debi”. La mochila pesa y le hace un nudo en la barriga».
- 2** **2 min** Un voluntario o una voluntaria carga la mochila y el grupo nota cómo cambia el cuerpo.
- 3** **7 min** Por cada piedra, el grupo propone un gesto para reparar: pedir perdón, ayudar, hacer un dibujo. Con cada gesto, sale una piedra.
- 4** **3 min** Escriban los gestos en el pliego y díganlo juntos: «Me equivoqué, y puedo reparar».



CIERRE

Dejen el pliego a la vista: es el mapa de gestos del grupo para cuando algo salga mal.

PREGUNTA PARA EL GRUPO



¿Qué gesto ayuda a reparar cuando algo sale mal?

PARA TENER EN CUENTA

Se trabaja con la historia de Lía: no pida a nadie contar una falta propia frente al grupo. Ninguna emoción es buena ni mala: se exploran como un mapa, sin puntajes ni comparaciones.

Lo que ya haces: Cuando corrige sin humillar y separa la conducta de la persona, ya está enseñando a reparar.

PUENTE CON CASA

Comparta con las familias la ficha para casa de culpa: la misma emoción, en 5 a 10 minutos y con una página para colorear.

Ojai acompaña; no sustituye apoyo profesional.

Si una niña o un niño está en riesgo, en Colombia llama al 123 o a la Línea 192, opción 4; en otro país, al número de emergencias local.

@ojai.artstudio
ojaystudio.com