



3º PRIMARIA

ACTIVIDAD

FOTOGRAFÍA DE GRUPO

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Conocer y valorar las características propias y las de los compañeros/as para mejorar la autoestima individual y grupal.
- Aceptarse a sí mismo/a con las cualidades y limitaciones que cada uno posee para lograr una autoestima ajustada.
- Adquirir una actitud de respeto hacia las diferencias individuales.

RECURSOS MATERIALES

- Canción *Sonata nº 14 Claro de luna* (Beethoven)
- Ficha *Fotografía de...*
- *Papel continuo.*

TIEMPO APROXIMADO

60 minutos.



SENTIDO PREVENTIVO

La autoestima es el conjunto de sensaciones que cada persona tiene con respecto a su valía personal, la imagen de sí mismo. Para fomentar una autoimagen positiva es necesario, en primer lugar, conocerse a uno mismo, apreciando los propios gustos, habilidades y características. La imagen personal debe estar ajustada a la realidad, aceptando y reconociendo, además, lo que menos nos satisface y lo que nos gustaría lograr.

En esta actividad se reflexiona sobre los aspectos positivos de cada uno de los miembros del grupo. Se trata de que cada alumno/a reconozca y valore, a través de la observación, el diálogo y la plasmación posterior, las diferencias individuales como algo positivo y enriquecedor.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

“Lo más importante que tenemos en el mundo somos nosotros mismos, por eso debemos aprender a conocernos, amarnos y aceptarnos tal y como somos. Cuando uno se ama a sí mismo, despierta y siente amor hacia los demás. Todos necesitamos sentirnos amados, valorados y comprendidos”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

INTRODUCCIÓN Y MOTIVACIÓN

El profesor/a introduce la actividad con el siguiente comentario y preguntas de aproximación:

“Todas las personas somos diferentes, todas tenemos muchas cosas positivas y otras que nos gustaría cambiar. Las diferencias entre las personas no hacen que unan sean más importantes que otras; todas las personas son importantes y valiosas”.

- *¿Habéis pensado alguna vez que todos somos iguales, pero, a la vez somos diferentes?*



- *¿Quién sabe explicarme qué quiere decir esto?*
- *¿En qué nos parecemos las personas?; ¿En qué nos podemos diferenciar?*
- *Cuando algo de nosotros no nos gusta demasiado, ¿podemos cambiarlo?, ¿cómo?*

Fase 2

SESIÓN DE RELAJACIÓN

El profesor/a introduce la canción con el siguiente comentario:

“Vamos a intentar conocernos mejor y tener una imagen de nosotros mismos lo más cercana a la realidad posible. Para ello, tenemos que estar muy relajados y en silencio ya que vamos a investigar dentro de nosotros y descubrir todas las cosas positivas que tenemos”.

Se indica a los alumnos/as que se queden en silencio absoluto y se les pide que se tumben boca arriba.

Se hace sonar la música relajante, y con voz pausada el profesor/a dará las siguientes instrucciones:

“Estamos boca arriba, con las piernas extendidas. Ponemos los brazos sobre el estómago o a lo largo del cuerpo, como más cómodo nos resulte. Cerramos los ojos, y no los volvemos a abrir hasta que pare la música”.

A continuación, el profesor/a, hablando lentamente, les va guiando hacia un estado de calma:

“Nos sentimos cada vez más tranquilos. Nuestro cuerpo se relaja. La cabeza está relajada... también el cuello y los hombros, lo notamos... ahora los brazos y las manos, que descansan tranquilamente... la espalda, las piernas, los pies están también relajados, en calma... todo nuestro cuerpo descansa sobre el suelo... relajado... más y más relajado. Ahora es el momento de que cada uno mire en su interior y se conozca a sí mismo”.

El profesor/a hace preguntas con el fin de que cada uno se haga una imagen mental de cómo es por fuera y por dentro. Los alumnos/as darán respuesta interiormente. Ejemplos de preguntas (el profesor/a podrá introducir todas las que considere oportunas):



- *Imagina cómo eres..., ¿alto?, ¿bajo?, ¿delgado?, grueso?, ¿con gafas?, ¿con pecas?*
- *Imagina cómo es tu pelo..., ¿corto?, ¿largo?, ¿moreno?, ¿castaño?, ¿rubio?*
- *Imagina cómo son tus ojos..., ¿negros?, ¿marrones?, ¿verdes?, ¿azules?, ¿grises?*
- *Imagina cómo es tu piel..., ¿negra?, ¿blanca?, ¿amarilla?*
- *Imagina cómo eres por dentro... ¿simpático?, ¿tímido?, ¿atrevido?, ¿ayudas a los demás?*
- *Imagina qué es lo que más te gusta... ¿pintar?, ¿las matemáticas?, ¿cantar?, ¿el deporte?, ¿bailar?*

Fase 3

MURAL “FOTOGRAFÍA DE GRUPO”

El profesor/a hace el siguiente comentario:

“Cuando estamos relajados, es más fácil dejar la mente en blanco y ver las ideas con claridad, sin ninguna interferencia que enturbie nuestros pensamientos. Después de habernos relajado, seguramente tenemos una idea más acertada de cómo somos, ¿verdad? (Lluvia de ideas)”.

El profesor/a pide a los alumnos/as que completen individualmente la ficha *Fotografía de...* recalando que en la dinámica anterior se hicieron una imagen mental de ellos mismos, y ahora tendrán que plasmar esa imagen en el papel.

Mientras los alumnos/as realizan la actividad individual, el profesor coloca en una pared del aula un trozo de papel continuo y escribe con letras grandes la frase: “Fotografía de grupo”. Posteriormente pedirá a los alumnos que presenten a los demás su fotografía personal y pegarán todas en el mural que se dejará en el aula todo el curso.

Cuando el mural se retire, cada alumno pegará su ficha en su cuaderno de salud.



Fase 4

DIÁLOGO

Se inicia un diálogo con los/as alumnos/as sobre la Fotografía de grupo:

- *¿Todos los miembros del grupo son importantes?, ¿por qué?*
- *Si faltase alguien, ¿la fotografía del grupo sería igual?*
- *¿La imagen personal es sólo el aspecto físico?, ¿qué otras cosas forman parte de cada uno de nosotros? (nuestra forma de ser, nuestros gustos, nuestras aficiones...).*
- *¿Todas las personas tienen las mismas cualidades?, ¿todas las personas tienen alguna cualidad, algo que hacen bien?*
- *¿En qué nos fijamos más normalmente de los demás, en lo positivo o en lo negativo?*
- *En nosotros mismos, ¿en qué nos fijamos normalmente, en lo positivo o en lo negativo?*
- *Cuando alguien no es amigo nuestro, ¿qué vemos más, lo positivo o lo negativo?*
- *Cuando alguien es amigo nuestro, ¿qué vemos más, lo positivo o lo negativo?*

COMENTARIO FINAL

“Lo más importante de cada uno de nosotros somos nosotros mismos. El hecho de que todos somos diferentes nos enriquece y complementa. Todos tenemos algo bueno que ofrecer y compartir con los demás”



FOTOGRAFÍA DE...

Haz tu retrato a partir de lo que has descubierto de ti mismo/a.

Así soy yo

Color del cabello _____

Color de los ojos _____

Lo que más me gusta es _____

Lo que mejor hago es _____

Mi familia me quiere porque soy _____

Me siento feliz cuando _____

Me pone de mal humor _____

Lo que más me gusta de mí mismo/a es _____

Me gustaría mejorar en _____