



**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...* recalcando 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 \_\_\_\_\_