



# Fotografía de grupo



## COMPETENCIAS BÁSICAS

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

## OBJETIVOS

- Conocer y valorar las características propias y las del resto de la clase para mejorar la autoestima individual y grupal.
- Aceptarse con las cualidades y limitaciones que se poseen 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





# SENTIDO PREVENTIVO

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

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

## PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

*“Debemos aprender a conocernos, a amarnos y a aceptarnos porque somos lo más importante que tenemos en el mundo. Querernos y respetarnos es el primer paso para sentir amor hacia el resto de personas. Todo el mundo necesita sentirse amado, valorado y comprendido”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1<sup>a</sup>  
FASE

### Introducción y motivación

Se 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 unas sean más importantes que otras; todas las personas son importantes y valiosas”.*

- *¿Habéis pensado alguna vez que 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 nuestra personalidad no nos gusta demasiado, ¿podemos cambiarlo?, ¿cómo?*

2<sup>a</sup>  
FASE

### Sesión de relajación

Se introduce la canción *Sonata 14: Claro de luna* con el siguiente comentario:



*“Vamos a intentar conocernos mejor y que nuestra imagen sea lo mas cercana a la realidad posible. Para ello, tenemos que estar muy relajados y en silencio ya que vamos a investigar en nuestro interior para descubrir todas las cosas positivas que tenemos”.*

Todo el grupo se quedará en silencio absoluto y se tumbará boca arriba a una cierta distancia de los compañeros y compañeras, de tal forma que no se estorben entre sí.

Se hace sonar la música relajante, y con voz pausada se dan las siguientes instrucciones:

*“Estamos boca arriba, con las piernas extendidas. Ponemos los brazos sobre el estomago 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”.*

Continuando con una voz lenta y relajada, se guía al grupo hacia un estado de calma:

*“Nos sentimos cada vez más tranquilos y tranquilas. 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 mirar en nuestro interior y conocerse”.*

Se hacen preguntas con el fin de que cada alumno y alumna se haga una imagen mental de cómo es por fuera y por dentro. Las respuestas a las preguntas no se dirán en alto, sino que el grupo las contestarán en su interior. Ejemplos de preguntas (el profesorado podrá introducir todas las que considere oportunas):

- *Imagina cómo eres..., ¿alto / alta?, ¿bajo / baja?, ¿delgado / delgada?, ¿grueso / gruesa?, ¿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 / simpática?, ¿tímido / tímida?, ¿atrevido / atrevida?, ¿ayudas a las personas?*
- *Imagina qué es lo que más te gusta..., ¿pintar?, ¿las matemáticas?, ¿cantar?, ¿el deporte?, ¿bailar?*



“Cuando estamos relajados y relajadas, 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)”.

Se pide al grupo que complete individualmente la **ficha Fotografía de....** recalcando que en la dinámica anterior se hicieron una imagen mental de como eran, y ahora tendrán que plasmar esa imagen en el papel.

Mientras el alumnado realiza la actividad individual, se coloca en una pared del aula un trozo de papel continuo y se escribe con letras grandes la frase: “Fotografía de grupo”. Posteriormente se dejan entre 5 y 10 minutos para que todo el grupo presente a la clase su fotografía personal. A continuación se pegará en el mural.

Cuando el mural se retire, todo el mundo pegará su fotografía en su Cuaderno de salud.

## 4ª FASE Diálogo

Se inicia un diálogo sobre la fotografía de grupo:

- *¿Todos los componentes 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 nosotros y nosotras? (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 las demás personas, ¿en qué nos fijamos más, en lo positivo o en lo negativo?*
- *En nosotros y nosotras, ¿en qué nos fijamos normalmente, en lo positivo o en lo negativo?*
- *Cuando no hay amistad con alguien, ¿qué vemos más, lo positivo o lo negativo?*
- *Cuando hay amistad con alguien, ¿qué vemos más, lo positivo o lo negativo?*



## COMENTARIO FINAL

“Lo más importante que tenemos somos nosotros y nosotras. El hecho de que las personas seamos diferentes nos enriquece y complementa. Todo el mundo tiene algo bueno que ofrecer y compartir con el resto de personas”.



# FOTOGRAFÍA DE...

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

1



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 es .....

Me gustaría mejorar en .....