

# ¿Cómo me veis?

10b.



## Objetivos

- ▶ Aprender a valorarse más allá de la imagen física.
- ▶ Aprender a valorar y a respetar a los demás tal y como son.
- ▶ Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- ▶ Identificar emociones y sentimientos que nos provoca nuestra imagen.
- ▶ Destacar las características personales más positivas.
- ▶ Valorar las propias cualidades.
- ▶ No avergonzarse de los defectos.
- ▶ Valorar las cualidades de los demás.

## Áreas

Educación Plástica y Visual. Música. Tutoría. Lengua Castellana.

## Desarrollo

### Juego del foco

Se divide a la clase en grupos de seis, se entrega a cada grupo seis hexágonos y cada miembro del grupo se queda con los seis trozos que llevan el mismo número. (Nota: es preferible que el hexágono tenga al menos 25 cm. de lado y que ya esté cortado en seis partes; cada trozo lleva un número en el reverso).

Una persona del grupo se ofrece voluntariamente para ser "foco", colocándose en el centro del grupo. El resto, después de haber reflexionado unos momentos, escribe en uno de los trozos del hexágono todas las cosas positivas que pueda sobre el "foco".

Cada miembro del grupo lee al "foco" las cualidades que ha puesto, y le entrega su trozo de hexágono.

Se repite hasta que todos hayan sido "foco".

Cuando todo el mundo haya terminado se puede hacer una puesta en común en donde se haga un intercambio sobre lo que a cada cual le hayan dicho, explicando si se veía así o no, si le han dicho cosas que nunca había pensado, etc.

Se debe tener en cuenta que la clave de la actividad es aumentar la autoestima, reforzando la imagen de las personas.

### Las reglas del juego son:

- ▶ Debe invitarse a la seriedad y concentración.
- ▶ Antes de empezar a escribir dedicar unos momentos para la reflexión personal sobre las cualidades del "foco".

- ▶ Sólo pueden escribirse aspectos que sean positivos (nunca negativos), verdaderos y reales (que se esté convencido de que se tiene).
- ▶ No hay que evitar que se repitan cualidades sobre una misma persona, puesto que la repetición actúa como refuerzo de la imagen personal.

**Alternativa:** se propone a la clase que recojan un listado de símbolos que expresan palabras, emociones, o conceptos tipo SMS y que conecten los móviles para que, durante 10 minutos, se manden mensajes positivos entre ellos en relación a las cualidades positivas de ellos.

### Aspectos a tener en cuenta

Se trata de que el alumnado tome conciencia del importante papel que juegan unas personas en la autoestima de las otras.

### Conceptos básicos

Ver página 41 del material para el/la profesor/a.

### Bibliografía

*Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios.* Ministerio de Sanidad y Consumo  
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio del Interior.  
*Guía de salud y desarrollo personal.* Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.