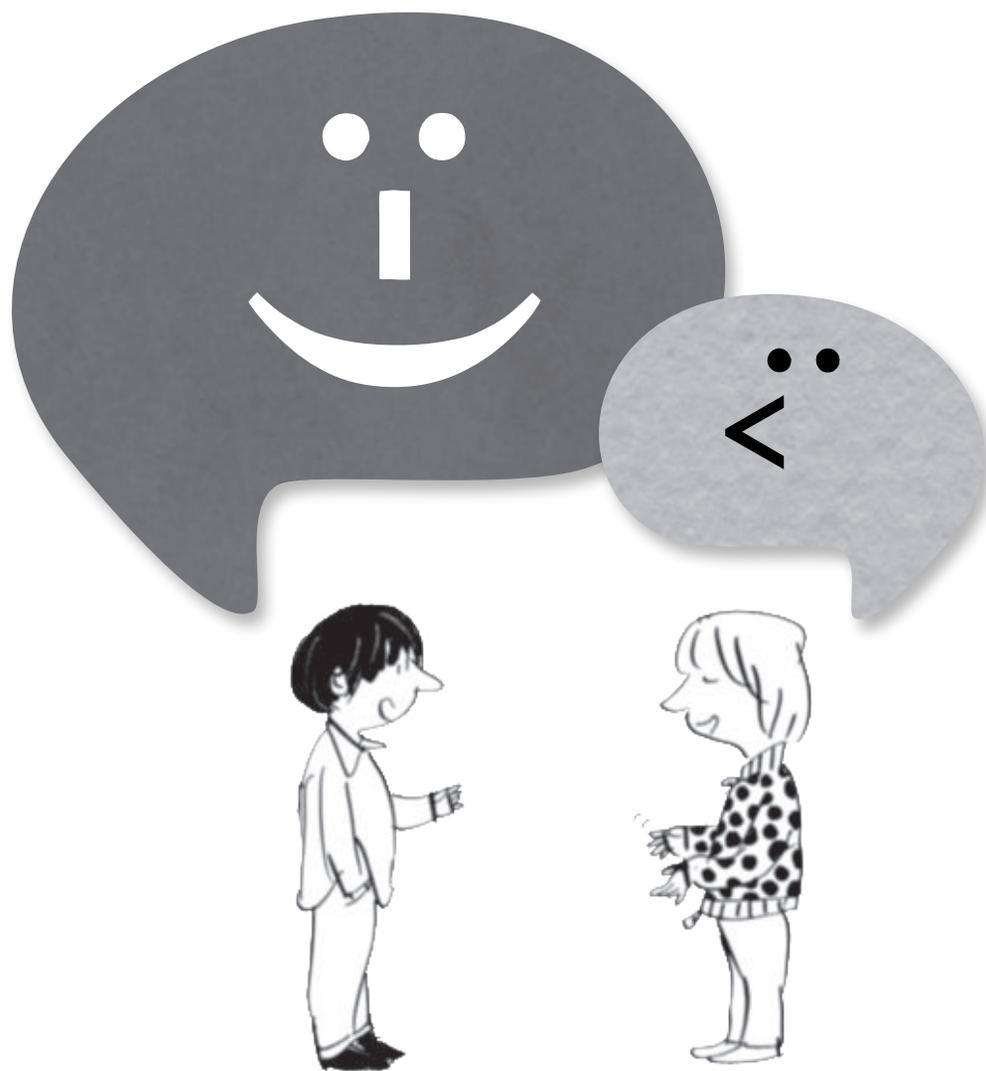


Valores Sociales y Cívicos 4

PRIMARIA

GUÍA

Recursos didácticos
para el profesorado



Valores Sociales y Cívicos

PRESENTACIÓN

Nuestros libros del alumno y las correspondientes guías didácticas de la asignatura **Valores Sociales y Cívicos** responden al currículo oficial en objetivos, contenidos y criterios de evaluación y ofrecen un programa completo de educación en valores dirigido a los alumnos de Educación Primaria.

El diseño didáctico se define por estos rasgos:

Es formativo

El planteamiento de los temas de estudio, aunque aporta contenidos conceptuales, no se limita a los desarrollos teóricos de tipo instructivo, sino que da más importancia a la información funcional y formativa orientada a ayudar a los alumnos a interpretar experiencias de la vida personal y colectiva y proporcionarles recursos y herramientas para un crecimiento sustentado en los valores.

A lo largo de todas las páginas hemos tenido presente la importancia de la asignatura tanto en cuanto facilita la construcción de la identidad individual y potencia las relaciones interpersonales enriquecedoras para fortalecer la convivencia, de acuerdo con valores cívicos socialmente reconocidos. El área incita a la reflexión y propone aprendizajes relativos a la dignidad personal, al respeto a los demás y a los valores sociales de la convivencia.

Desde el primer momento, se pretende que cada alumno adquiera las competencias necesarias que le permitan construir un autoconcepto y una buena autoestima, tomar iniciativas responsables y vivir con dignidad. Una vez elaborada su identidad personal, el niño está preparado para reconocer al otro. Y finalmente, una vez que es capaz de conocerse y aceptarse a la vez que acepta y comprende a los demás, puede asumir la complejidad de la convivencia social.

Mediante la toma de decisiones basada en los juicios morales y la resolución de problemas y conflictos en colaboración, los alumnos adquirirán las competencias necesarias para una buena convivencia.

Es universal

El desarrollo de los temas no contiene ninguna información o propuesta de actividades que pueda pertenecer al campo de las éticas particulares o confesionales, sino que plantea siempre fundamentos y situaciones desde una perspectiva de valores compartidos o compartibles por toda la humanidad.

Es integral

Los objetivos, contenidos y criterios de evaluación atienden, como hemos apuntado más arriba, a tres dimensiones: la dignidad y el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y la convivencia social y cívica, que se corresponden con los tres bloques del currículo oficial.

Es interactivo y cooperativo

Nuestro proyecto didáctico propone una metodología activa. Los temas se desarrollan a partir del descubrimiento y avanzan hacia la construcción del conocimiento y el dominio de las competencias a través de actividades sugerentes y variadas. Dentro de esta metodología damos relevancia al trabajo cooperativo, inspirado en la idea de que todas las personas tienen capacidades aunque encuentren limitaciones.

Es adaptado

En la elaboración de los materiales didácticos hemos tenido en cuenta tanto la adecuación de texto y actividades a la edad del alumno y su dominio de habilidades instrumentales como su bagaje de experiencias y conocimientos previos. Por otra parte, la organización interna de los libros está adaptada a las circunstancias en las que se va a impartir la asignatura: la limitación que impone el horario escolar, su carácter de materia alternativa y la situación de esta asignatura en un espacio en que, ocasionalmente, se dedica la sesión de clase a celebraciones de efemérides relacionadas con los valores cívicos y sociales.

4.º de Primaria

ASÍ SON EL LIBRO Y LA GUÍA

Todo el material didáctico de **Valores Sociales y Cívicos** está orientado a la reflexión personal y colectiva, que parte de las propias experiencias y de unas actividades comprometedoras realizadas de forma cooperativa. Las unidades de aprendizaje del libro del alumno están diseñadas en forma de talleres en los que se utilizan herramientas para la observación y el análisis de situaciones y argumentos que sustenten la adopción de actitudes y comportamientos.

EL LIBRO DEL ALUMNO

Los contenidos del programa se presentan en nuestro libro en forma de talleres que evidencian una metodología activa. Los talleres son pequeños proyectos, prácticamente monográficos, programados para ser trabajados en una o dos sesiones de clase.

Organización del libro

El libro del alumno está organizado en tres grandes unidades; cada una de ellas responde a uno de los bloques en que está distribuido el currículo oficial y, a su vez, responde a un tiempo trimestral. La unidad comienza con una doble página que presenta una situación integradora de la temática de los talleres que se desarrollarán y concluye con dos páginas de actividades de evaluación. En una de estas páginas se evalúan los conocimientos y actitudes esenciales trabajados en el trimestre, y en la otra página se aplican a diferentes competencias.

Los talleres

Cada taller recoge un objetivo concreto del currículo y se desarrolla en cuatro páginas, organizadas en varios apartados, que constituyen la guía del trabajo de aprendizaje. Cada taller se compone de una página inicial (DESCUBRIMOS) en la que se exponen el tema, la formulación del estándar de aprendizaje y la competencia que se ejercita. Esta página presenta, a través de textos o de forma gráfica, una situación de la vida cotidiana relacionada con el tema que se va a trabajar y sirve de referencia, motivación, descubrimiento y activación de experiencias y conocimientos previos.

A continuación, la página etiquetada con NOS INFORMAMOS ofrece una breve información teórica, marco y sustancia para las actividades que se van a realizar. Sigue la página TRABAJAMOS JUNTOS, que constituye el núcleo del taller. Se trata como un breve proyecto que se va a desarrollar de forma cooperativa. Se plantea el trabajo, se dan instrucciones para la realización y modelos para lograr una mayor eficacia en dicho trabajo. En la última página del taller se propone una recogida de conclusiones bajo el epígrafe CRECEMOS Y MEJORAMOS.

Es un ejercicio de clarificación y adopción de los valores descubiertos en el taller. El taller finaliza con el epígrafe titulado NOS EVALUAMOS, dedicado a la autoevaluación y reflexión de los conocimientos y las habilidades adquiridos por el alumno a lo largo del taller.

EL CUADERNO DEL ALUMNO

Es recomendable que, desde el primer día del curso, los alumnos inicien un cuaderno de trabajo, a modo de dossier o de porfolio, donde irán recogiendo las respuestas a las cuestiones más relevantes de cada taller y, por tanto, sirva también como instrumento de evaluación.

Es conveniente que se cuide el orden y claridad en este cuaderno. Por lo tanto, no puede faltar ante cada actividad el objetivo, el número de orden y el contenido de las cuestiones.

LA GUÍA DIDÁCTICA

La guía didáctica que aquí ofrecemos es sencilla debido a que, por la naturaleza del programa y de la metodología, es el alumno quien protagoniza la mayor parte del trabajo, por lo que los profesores se constituyen en animadores del aprendizaje y monitores de los grupos de trabajo. La guía reproduce el libro del alumno y expone los propósitos, los objetivos, los estándares de aprendizaje y un registro de control. En este registro se anotarán para cada alumno breves comentarios sobre cómo ha interiorizado y expresado los valores sobre los que se ha reflexionado. En los guiones de cada taller se hace especial hincapié en el objetivo y sentido de cada una de las actividades y en la clase de aprendizaje que se logrará realizándolas. Todas las actividades se acompañan de la respuesta correspondiente. Por último, en el guion se incluyen algunas sugerencias o recursos por si los profesores desean trabajar de una forma alternativa.

La evaluación

También debido a la naturaleza de la asignatura, la evaluación ha de ser un poco diferente. Los estándares evaluables de aprendizaje se refieren a comportamientos que se han de adoptar como conclusión del trabajo de reflexión y debate. Por eso, una evaluación continua basada en la observación y toma de datos es la más adecuada. Como hemos visto, en el libro del alumno recogemos actividades de AUTOEVALUACIÓN de conocimiento orientadas a que los alumnos tengan conciencia de lo que han aprendido, fijen las ideas básicas y dominen un vocabulario específico.

PROGRAMACIÓN

Talleres	Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación
Unidad 1. NOS CONOCEMOS PARA SER MEJORES			
1 El autoconcepto	Aceptarse como se es y tener confianza en uno mismo.	La autoimagen, la autoaceptación y la autoconfianza.	Verbaliza las reflexiones sobre sus propios rasgos de personalidad.
2 El autoconcepto	Relacionar su comportamiento con su personalidad y con la imagen que proyecta en los demás.	La personalidad y la asociación de las emociones a experiencias personales.	Expresa oralmente los aprendizajes de sus experiencias y la interpretación que de ellas hacen las personas con las que las ha compartido.
3 La autonomía y el autocontrol	Aprender recursos para controlar las emociones y los impulsos negativos.	La autorregulación emocional y la regulación de impulsos.	Resuelve de forma independiente los problemas personales mostrando seguridad y tomando iniciativas.
4 La autonomía y el autocontrol	Controlar y transformar las emociones a través del pensamiento positivo.	La relación entre emociones y pensamientos y la reestructuración cognitiva.	Emplea diferentes estrategias de reestructuración cognitiva, aprendidas en el entorno escolar y familiar, en la resolución de problemas personales.
5 La resolución de conflictos	Expresar diferentes estrategias de resolución de un mismo conflicto.	Las estrategias de resolución de conflictos.	Debata sobre los conflictos expresando respetuosamente lo que piensa y lo que siente.
6 La iniciativa	Abordar las metas personales ilusionándose y realizar las tareas necesarias para alcanzarlas.	Las metas personales y la iniciativa creativa.	Realiza planes acordes con sus intereses, necesidades y responsabilidades en el entorno escolar.
7 La responsabilidad	Afrontar las responsabilidades con interés, asumiendo las consecuencias de los propios actos.	La responsabilidad y la asunción de las consecuencias de los propios actos.	Realiza sus tareas mostrando entusiasmo y esforzándose.
8 La responsabilidad	Tomar decisiones de forma responsable y autónoma.	La toma de decisiones y la autorresponsabilidad.	Resuelve de forma independiente los problemas personales mostrando seguridad y tomando iniciativas.
Unidad 2. HABLAMOS Y NOS ENTENDEMOS			
1 Las habilidades de comunicación	Participar en el diálogo escuchando comprensivamente antes de responder.	Las habilidades de comunicación.	Conversa sobre la importancia de las relaciones interpersonales escuchando con atención y respetuosamente.
2 Las habilidades de comunicación	Hablar en público utilizando adecuadamente los elementos del paralenguaje.	El monólogo y el uso de los elementos del paralenguaje: fluidez, ritmo, entonación.	Se expresa con la fluidez, la entonación y el ritmo adecuados en las exposiciones orales.
3 Las habilidades de comunicación	Emplear las nuevas tecnologías desarrollando valores sociales y cívicos en entornos seguros.	El uso responsable de nuevas tecnologías: internet y el teléfono móvil.	Realiza un uso ético de las nuevas tecnologías.
4 La tolerancia	Reconocer la dignidad de todo ser humano.	El reconocimiento de la dignidad de todo ser humano.	Toma iniciativas personales de rechazo ante las desigualdades sociales que se producen en el colegio.
5 La tolerancia	Aceptar y realizar una buena acogida de la diferencia.	La aceptación y la buena acogida de la diferencia.	Muestra curiosidad, sensibilidad y respeto por costumbres y modos de vida diferentes a la propia.
6 Los derechos y deberes de las personas	Respetar y reconocer el carácter universal de los derechos humanos.	La universalidad de los derechos y la Declaración Universal de los Derechos Humanos.	La universalidad de los derechos y la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
7 La empatía	Identificarse con otras personas en aspectos afines, compartir propósitos y deseos y aproximar intereses.	La empatía y las habilidades de la escucha activa.	La empatía y las habilidades de la escucha activa: clarificación, parafraseo, resumen.
8 La solidaridad	Practicar el altruismo en el entorno cercano sensibilizando sobre su valor.	La solidaridad, la generosidad y la justicia social.	Practica el altruismo en el entorno cercano sensibilizando sobre su valor.
Unidad 3. CONVIVIMOS CON LIBERTAD			
1 La cooperación	Colaborar activamente en la mejora del ambiente del grupo.	La participación en el bienestar del entorno y la buena convivencia.	Forma parte activa en las dinámicas de grupo consiguiendo la aceptación de los compañeros.
2 La cooperación	Valorar la amistad y reconocer las características de los buenos amigos.	La toma de conciencia del tipo de relaciones que surgen en la relación de amistad.	Establece y mantiene relaciones emocionales amistosas, basadas en el intercambio de afecto y la confianza mutua.
3 Los valores sociales y la democracia	Conocer y explicar los derechos y deberes básicos de la Constitución.	La democracia y los derechos y deberes en la Constitución.	Explica por escrito los derechos y los deberes básicos de la Constitución.
4 Los valores sociales y la democracia	Valorar la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres.	Los valores sociales y la igualdad de oportunidades.	Detecta y pone de manifiesto actitudes de falta de respeto a la igualdad de oportunidades de hombres y mujeres.
5 Los valores sociales y la democracia	Crear un sistema de valores propio y realizar juicios morales basándose en él.	La elaboración reflexiva de juicios morales.	Verbaliza oralmente sencillos juicios morales fundamentados.
6 El respeto y la conservación del medio ambiente	Valorar el uso responsable de las fuentes de energía en el planeta.	La conservación del medio ambiente y el uso responsable de las fuentes de energía.	Toma conciencia de la limitación de los recursos energéticos y explica las consecuencias del agotamiento de las fuentes de energía.
7 La educación vial	Generar iniciativas y alternativas personales relacionadas con la seguridad vial.	La educación vial y la prevención de accidentes de tráfico.	Expone mediante trabajos de libre creación las principales medidas que se podrían tomar para prevenir accidentes de tráfico con carteles y murales.
8 Los valores sociales y la democracia	Despertar el sentimiento de justicia frente a situaciones acontecidas en otros países.	Los valores sociales.	Dialoga sobre los valores sociales tomando la palabra y cediéndola correctamente.

ÍNDICE DEL LIBRO DEL ALUMNO

Estándar de aprendizaje	Título y contexto	Nos informamos	Trabajamos en equipo	Crecemos y mejoramos
Unidad 1. NOS CONOCEMOS PARA SER MEJORES				
Conocemos y aceptamos nuestra imagen	Pero ¿este soy yo?	¿Cómo nos vemos a nosotros mismos?	Hacemos un cartel con propuestas para mejorar la confianza en uno mismo	Reconocemos nuestra imagen personal
Reflexionamos sobre nuestra personalidad	Una persona extraordinaria	Mi personalidad	Representamos diálogos para descubrir la personalidad	Analizamos nuestro comportamiento
Controlamos nuestras emociones	La serenidad del viejo samurái	Las emociones	Seleccionamos recursos para vencer el miedo	Reconocemos emociones negativas
Regulamos pensamientos y emociones	¿Se pueden ver los pensamientos?	Pensamientos y emociones	Transformamos pensamientos y emociones	Detectamos y eliminamos prejuicios
Prevenimos y resolvemos conflictos	Problema solucionado	Pasos para solucionar un conflicto	Planteamos un debate para lograr acuerdos	Gestionamos conflictos
Planteamos metas personales	Esfuerzos que merecen la pena	Trabajar para alcanzar metas	Redactamos un documento para presentar un proyecto	Abordamos nuestras metas
Cumplimos compromisos	Nos comprometemos	¿Es importante ser responsable?	Descubrimos responsabilidades	Adquirimos compromisos
Tomamos decisiones con autonomía	Las dudas de Elena	Decidimos	Aprendemos a juzgar decisiones	Aprendemos a tomar decisiones correctas
Unidad 2. HABLAMOS Y NOS ENTENDEMOS				
Conversamos	¡Escúchame!	Conversar no es solo hablar	Analizamos una conversación	Descubrimos qué clase de conversadores somos
Hablamos en público	El poder de la palabra	Hablar en público	Representamos un monólogo	Aprendemos recursos para hablar en público
Usamos adecuadamente los medios de comunicación	Comunicarse a distancia	Nuevas formas de comunicación	Redactamos un contrato sobre el uso responsable del teléfono móvil	Aprendemos a usar el móvil correctamente
Defendemos la dignidad de las personas	Ideas contra la pobreza	La dignidad de las personas	Denunciamos agresiones a la dignidad	Mantenemos nuestra dignidad
Reconocemos y respetamos las diferencias	Torneo intercultural	Actitud frente a las personas diferentes	Elaboramos el mapa de las diferencias	Ayudamos en la integración
Conocemos la Declaración de los Derechos Humanos	Vacunas salvadoras	Declaración de los Derechos Humanos	Hacemos propuestas sobre deberes ciudadanos	Reconocemos derechos y deberes
Compartimos sentimientos	Me pongo en su lugar	Compartimos propósitos y deseos	Parafraseamos puntos de vista	Empatizamos con nuestros compañeros
Somos solidarios	Solidaria y filántropa	Somos solidarios y generosos	Representamos situaciones con respuestas generosas	Compartimos con los demás
Unidad 3. CONVIVIMOS CON LIBERTAD				
Contribuimos a mejorar nuestro ambiente	Escuelas diferentes, ¿ambientes distintos?	El buen ambiente	Desarrollamos ideas para mejorar el ambiente	Analizamos nuestros espacios
Valoramos la amistad	Amigos para todo	Necesitamos a los amigos	Escribimos un cuento cooperativo sobre la amistad	Reconocemos a nuestros amigos
Conocemos nuestra Constitución	Normas democráticas	La Constitución española	Investigamos sobre la participación ciudadana según la Constitución	Conocemos los símbolos y valores del Estado
Defendemos la igualdad de oportunidades	Doble jornada laboral	La igualdad de oportunidades	Creamos una campaña a favor de la igualdad de oportunidades	Identificamos situaciones de desigualdad
Elaboramos juicios morales	Las Aves de la Verdad	Los principios y los juicios morales	Ensayamos juicios morales	Diferenciamos normas morales personales y sociales
Usamos los recursos energéticos con responsabilidad	Vehículos ecológicos	Ahorramos energía	Estudiamos problemas relacionados con la energía	Aprendemos sobre fuentes de energía
Reflexionamos sobre los accidentes de tráfico	Un barrio más seguro	Stop a los accidentes de tráfico	Preparamos una campaña sobre seguridad vial	Respetamos las normas para evitar accidentes
Nos sentimos ciudadanos del mundo	No somos indiferentes	Ciudadanos del mundo	Exponemos noticias del mundo	Conocemos las Naciones Unidas

UNIDAD
1
Nos conocemos para ser mejores

LA IDENTIDAD Y LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS

Según vamos creciendo aprendemos a conocernos mejor. Sabemos qué es lo que más nos gusta, cómo nos afectan las cosas y, también, de qué manera reaccionar cuando algo no nos sale bien. Antes nos decían en cada momento cómo teníamos que comportarnos y qué debíamos hacer. Ahora tenemos nuestras propias ilusiones y proyectos y queremos intentar lograrlos por nosotros mismos. Algunos proyectos son muy sencillos y se refieren a lo que hacemos día a día. Otros, más ambiciosos, ponen a prueba nuestra voluntad. Confiamos en alcanzarlos con un poco de esfuerzo y con la ayuda de los demás.





No solo aprendemos asistiendo a clase. Actualmente, cientos de cursos y estudios se imparten por internet y la mayoría de museos y centros culturales ofrecen talleres y otras actividades. Todos los años se celebran en nuestro país concursos infantiles literarios o de dibujo y pintura, maratones matemáticos, campamentos, festivales de música y teatro, excursiones y campeonatos deportivos. Son valiosas oportunidades para esforzarnos y mostrar nuestras habilidades fuera del entorno escolar.

1 Observa.

- ¿Qué actividades están haciendo los niños en estas imágenes?
- ¿Crees que trabajando unos con otros se conocerán mejor? ¿Por qué?

2 Infórmate y contesta.

- Investiga sobre las oportunidades que tienes de aprender en tu entorno, pero fuera del colegio.

3 Explica.

- ¿Qué actividades extracurriculares vas a realizar este curso? ¿Por qué?
- ¿Has participado en actividades de equipo este verano? Cuenta la experiencia y lo que has aprendido.



La identidad y la dignidad de las personas

Propósito

Con la visualización y el trabajo con la doble página de inicio pretendemos introducir el ámbito temático del primer trimestre del curso. Se propone a los alumnos reflexionar sobre sí mismos, sobre su autoconcepto, y se los motiva hacia la adopción de actitudes y comportamientos que mejoren el crecimiento personal. Los temas centrales son el realismo en el conocimiento de sí mismos, la autoestima y el reconocimiento de los derechos fundamentales que exige la dignidad personal.

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Como preparación para los talleres, haga que los alumnos hojeen el libro pasando por todos ellos, anúncieles los temas que se van a trabajar y propicie que cada grupo se manifieste con espontaneidad sobre las expectativas que se les presentan ante los temas que se tratarán. Converse con ellos acerca de las actividades que realizan semanalmente, de modo que tomen conciencia de los distintos entornos en los que se desarrolla su per-

sonalidad: en casa, en la escuela..., y valoren el papel de la familia y la sociedad en su formación.

RESPUESTAS. Página 5

Antes de pasar a las preguntas y respuestas que corresponden a esta doble página inicial, comente con sus alumnos la trascendencia de la Declaración de los Derechos del Niño y la necesidad de defender su aplicación por todos en cualquier circunstancia.

Observa

Respuestas modelo:

- Modelan barro, participan en una representación teatral, montan tiendas para una acampada.
- Sí. Se conocerán mejor porque compartirán experiencias y mostrarán su personalidad.

Infórmate y contesta

Respuesta libre.

Explica

Respuesta libre.

TALLER 1 CONOCER Y ACEPTAR NUESTRA IMAGEN EL AUTOCONCEPTO

DESCUBRIMOS Pero ¿este soy yo?

En algunas ferias hay espejos que deforman la figura. Están hechos de un cristal con diferentes curvaturas que hacen que el cuerpo que reflejan se vea con distintas deformidades: las piernas muy cortas y los brazos enormes, los hombros estrechos y las caderas exageradas, puedes hasta parecer un balón más que una figura humana.

Contemplarse de esa manera resulta gracioso si te quedas mirando unos instantes. Pero si la mirada continúa, lo gracioso se convierte poco a poco en ridículo, feo e incluso desagradable. ¿Soportarías estar vestido mucho tiempo reflejos deformados de tu imagen con los que no te identificas?



1 ¿Te has visto alguna vez a través de estos espejos deformantes? Explica qué sentiste.

- ¿Las imágenes deformadas resultan graciosas o desagradables? ¿Por qué?

2 ¿Puede ser que a veces no nos guste vernos como somos?

NOS INFORMAMOS

1 Lee y comenta con tus compañeros.

¿Cómo nos vemos a nosotros mismos?

La **imagen** que tenemos de nosotros mismos está formada por aspectos físicos que podemos ver en un espejo, como la estatura, el peso, el color de los ojos, y también por el modo de vestir, los gestos, o la forma de hablar. Es muy posible que algunos rasgos de nuestra imagen nos gusten más que otros.

La **autoestima** es la manera en que vemos nuestras cualidades y defectos. Tenemos una autoestima sana cuando reconocemos nuestras cualidades y nos esforzamos por mejorar aquellos aspectos negativos que también poseemos.

Cuando disfrutamos de una autoestima sana y estamos a gusto con nuestra imagen, tenemos **confianza** en nosotros mismos. Esa confianza aumenta cuando nos damos cuenta de lo que somos capaces de hacer y del apoyo que nos dan nuestra familia y nuestros compañeros.



2 Comentad las frases que expresan una mala aceptación de uno mismo.

1. La imagen
 - ¡Vaya nariz tan horrible que tengo!
 - Mi nariz, como todas, es diferente.
 - Mi nariz me queda bien: no la cambiaría por nada.
2. La autoestima.
 - Todo lo hago mal y nunca cambiaré.
 - Hay cosas que hago bien y otras no tan bien, pero no pasa nada. Intentaré mejorar.
 - En general, me disgusta cómo soy y lo que hago.
 - En general, me gusta cómo soy y lo que hago.
3. La confianza en uno mismo.
 - No sé si sabré hacerlo. ¿Y si me equivoco?
 - Lo hago, y si me equivoco, lo intentaré de nuevo.
 - Soy capaz de lograrlo y lo voy a lograr.

Conocemos y aceptamos nuestra imagen

Objetivos

- Expresar ideas y opiniones de uno mismo.
- Asociar las ideas de uno mismo a las experiencias vividas y a la imagen que se proyecta en los demás.
- Aceptarse como se es y tener confianza en uno mismo.

Contenidos

La imagen de uno mismo, la autoaceptación y la confianza en uno mismo.

Criterios de evaluación

Verbaliza las reflexiones sobre sus propios rasgos de personalidad.

DESARROLLO DIDÁCTICO

Justificación del tema y actividades previas

La imagen personal de los alumnos está estrechamente ligada con la autoestima y la autoconfianza. Es fundamental para su desarrollo personal y

emocional poseer una correcta imagen de sí mismos, ser capaces de valorar justamente sus cualidades y dificultades y disponer de herramientas para el crecimiento personal. La confianza en uno mismo deriva de una autoestima sana y es básica para que los alumnos puedan alcanzar sus metas con optimismo y espíritu positivo.

Orientaciones didácticas

DESCUBRIMOS Página 6

Lectura: Pero ¿este soy yo?

El texto trata sobre la imagen que nos devuelven los espejos deformantes de las ferias y parques de atracciones. Antes de responder a la pregunta final, anime a los alumnos a reflexionar sobre si la imagen que tienen de sí mismos se ajusta a la realidad o, por el contrario, se parece a la de los espejos deformantes. Ello les dará pie a expresar los pensamientos y sentimientos que tienen en relación con su propia imagen. Cree un clima de confianza en la clase para que los niños se sientan libres y seguros para responder con sinceridad.

TALLER 1

TRABAJAMOS EN EQUIPO

Hacemos un cartel con propuestas para mejorar la confianza en uno mismo

A veces, hemos conocido compañeros que están tristes y no participan en nuestros juegos y actividades porque no se gustan o creen que van a hacer las cosas mal y nos vamos a reír de ellos.

En este taller trabajaremos en equipo para dar algunos consejos que ayuden a mejorar la confianza en uno mismo.

1 Formad equipos y seguid el proceso.



1. Preparación.
Cada equipo trabaja en uno de estos puntos y discute sobre la mejor propuesta. Os damos algunos ejemplos:

- Cuando no te gusta algo de tu aspecto o personalidad, puedes... (intentar cambiarlo, pensar más en las cosas que te gustan de ti, pedir consejo a algún amigo o familiar...).
- Cuando no te atreves a hacer algo por si sale mal, puedes... (pensar que al menos aprenderás a hacerlo, pedir ayuda a un compañero, pensar que puedes divertirte intentándolo...).
- Cuando algo te sale mal, puedes... (ver por qué ha salido mal, intentarlo otra vez, pensar que la próxima vez lo conseguirás...).

2. Realización.
Cada grupo confecciona un cartel con la propuesta elegida y hace un dibujo. Los carteles se exponen en la clase.

CRECEREMOS Y MEJORAMOS

1 Preguntamos a tus compañeros y, después, respondes.

- ¿Qué opinan los demás de tí? ¿Qué imagen tienen de tí?
- ¿Te ven como eres? Si quieres que te conozcan mejor, ¿qué podrías hacer?

2 Copias y completas la tabla en tu cuaderno.

Mi imagen		
Lo que me gusta de mí	Lo que me gustaría mejorar	Cómo voy a mejorarlo
.....

3 Cuando alguien tiene una buena imagen de sí mismo, su comportamiento se corresponde con esa imagen. Completa las frases en tu cuaderno.

- Soy capaz de ayudar a los demás porque
- Apoyo a mis compañeros cuando
- Soy un buen compañero porque
- Corrijo en mí mismo porque
- Sé convivir respetando a los demás porque
- Cuando me esfuerzo mucho
- Algunas veces me equivoco y entonces
- Cuando un compañero hace algo bien, yo



NOS EVALUAMOS

1 Explica en qué consiste tener una buena imagen de sí mismo y por qué es importante que la desarrollemos.

2 Di qué podemos practicar para mejorar la confianza en nosotros mismos.

3 Analiza el trabajo del grupo. ¿Cómo habéis preparado la lista de consejos? Indica el dibujo que mejor lo exprese.

MUY BIEN BIEN REGULAR MAL



Actividad 1. Respuesta libre.

Observe las reacciones y las respuestas de los alumnos. Ser capaz de verse en una imagen deformada y no experimentar un sentimiento de incomodidad o rechazo puede ser señal de una autoestima sana.

Actividad 2. Respuesta libre.

Reconocer el grado de aceptación personal es fundamental para corregir errores de percepción en relación con la propia imagen. Ponga especial atención en esta respuesta para poder identificar posibles conflictos de autoaceptación entre sus alumnos. Hágales notar que la imagen que nos devuelven los espejos deformantes no se corresponde con la realidad y que, a menudo, nos hace sentir mal.

NOS INFORMAMOS Página 7

Actividad 3. El texto informativo define tres conceptos clave en la formación de un sano autoconcepto: la imagen, la autoestima y la confianza en uno mismo. Es importante que el alumno sea capaz de reconocer qué siente y piensa con respecto a su imagen personal y sepa diferenciar entre actitudes positivas y negativas.

Anímelos a comentar el papel de uno mismo y de los demás en la creación de la imagen personal, y a identificar las actitudes que favorecen y que entorpecen la autoestima y la autoconfianza.

Actividad 4. Con esta actividad el alumno transfiere a su realidad los conceptos aprendidos en el texto informativo de la actividad anterior.

Respuestas modelo:

- 1: «¡Vaya nariz tan horrible que tengo!» es un ejemplo de actitud negativa frente a la propia imagen. Debemos aceptar nuestros rasgos físicos, valorarlos tal y como son y comprender que forman parte de nuestra identidad propia.
- 2: «Todo lo hago mal y nunca cambiaré» refleja un sentimiento pesimista y derrotista. Todas las personas tenemos cualidades y defectos. Lo importante es reconocer nuestras carencias y tratar de superarlas. «En general, me disgusta cómo soy y lo que hago» también revela carencia de autoestima y una actitud negativa que induce al conformismo y la pasividad.
- 3: «No sé si sabré hacerlo. ¿Y si me equivoco?» muestra falta de confianza en uno mismo y miedo al fracaso. Los errores son una gran oportunidad para aprender, superarse y progresar.

TRABAJAMOS EN EQUIPO **Página 8**

Actividad 5. Se pretende que los alumnos reflexionen sobre la confianza en uno mismo y adquieran recursos para construirla.

Es importante que reparen en los métodos de creación de confianza personal y sepan cómo actuar para combatir la inseguridad y el miedo al fracaso. Los mensajes positivos hacia nosotros mismos y hacia los demás son elementos de refuerzo muy eficaces para promover la autoestima.

CRECEMOS Y MEJORAMOS **Página 9**

Actividad 6. Respuesta libre.

La imagen que los demás tienen de nosotros es primordial en la formación de nuestra imagen personal y nuestra autoestima. En esta actividad, los niños se enfrentan a la opinión de sus compañeros y la comparan con su propia imagen.

Genere un clima de aceptación incondicional entre todos los alumnos y promueva que se expresen con confianza, procurando encontrar el equilibrio entre ser sinceros y ser respetuosos en sus opiniones.

Para completar la actividad proponga que cada alumno haga una pequeña presentación oral sobre él mismo aportando alguna cualidad suya que los compañeros puedan desconocer.

Actividad 7. Respuesta libre.

Esta actividad pretende hacer reflexionar a los alumnos sobre sí mismos con respecto a las cualidades que poseen y a los aspectos que pueden mejorar.

Conviene que vean sus dificultades como algo que pueden desarrollar, no como una limitación. Ello contribuirá a reforzar la autoestima, el esfuerzo y la constancia. Los alumnos deben comprender que para mejorar su autoimagen deben marcarse una meta definida e identificar los pasos necesarios para ello.

Actividad 8. Respuesta libre.

Con esta actividad se relaciona la autoestima sana con un comportamiento adecuado con los demás. En este sentido, la entrega, la ayuda y el apoyo son actitudes fundamentales.

NOS EVALUAMOS **Página 9**

Actividad 9. Respuesta modelo:

Tener una buena imagen de uno mismo significa reconocer lo que se nos da bien y lo que necesita-

mos mejorar en nosotros. Los defectos y los fracasos nos impulsan a trabajar para superarlos.

Actividad 10. Haga tomar conciencia a sus alumnos de la gran diversidad de recursos de que disponemos para mejorar y de la importancia de vencer los miedos y el conformismo y pasar a la acción.

Respuesta modelo:

Genera confianza en nosotros mismos: conocer nuestras aptitudes, no tener miedo a emprender nuevas tareas, reconocer aquello que nos cuesta más, marcarnos objetivos de mejora, no rendirnos cuando algo no sale bien a la primera...

Actividad 11. Respuesta libre.

Anime a sus alumnos a hacer una valoración personal, reflexiva y sincera de su propio trabajo, de modo que sean conscientes de su capacidad para trabajar en equipo.

Observe si la opinión de cada alumno se corresponde con lo acontecido durante la actividad en grupo.

OTROS RECURSOS

Pida que cada alumno escriba su nombre y apellidos en una hoja de papel y que, después, la pase a un compañero. Este deberá escribir en él una cualidad suya que aprecie especialmente. La hoja irá pasando por todos los miembros de la clase, de modo que cada alumno escriba una cualidad positiva de cada compañero. Finalmente, la hoja volverá a manos del alumno que inicialmente escribió su nombre en ella y leerá todas las cualidades que sus compañeros creen que posee.

Puede ver con sus alumnos el corto: *La oveja pelada*, de Pixar:

<https://www.youtube.com/watch?v=HW1QcA4C1ZM>

A través de este corto se trabajará la aceptación de uno mismo y la capacidad para superar las dificultades con una buena actitud.
