



Me gusta lo que haces



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Favorecer la autoestima y la cohesión grupal.
- Valorar nuestras propias cualidades y reconocer las del resto de personas.
- Mejorar la capacidad de establecer relaciones positivas con los otros.
- Aprender a ser positivo y positiva.

RECURSOS MATERIALES

- Artículo de prensa *"He aprendido a amarme sola"* (El Mundo).
- Ficha Me gusta que...
- Ficha Un cuadro de Alison.
- Ficha Mi cuadro.
- Temperas, ceras, lápices de colores y pinceles.
- Una cartulina blanca por alumno o alumna.

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

La autoestima es la capacidad de saber valorar las propias capacidades y habilidades, así como reconocer los propios puntos débiles para crecer y enriquecerse como persona. Además influye en todas las áreas de la vida: en la personal, social, intelectual, laboral, etc., y contribuye plenamente al logro de la felicidad.

Con esta actividad se pretende en una primera fase, a partir del diálogo, tomar conciencia de los sentimientos que aparecen cuando una persona se siente diferente al resto. Se continúa con actividades y trabajos cuyo objetivo es valorar las cualidades positivas de las personas y las propias, para terminar plasmando en un cuadro algo que nos haga eficaces y valiosos.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“A veces, podemos encontrarnos con gente que por alguna razón piensa que somos diferentes. Incluso “yo” puedo pensar que soy diferente o que otras personas lo son. Centrar toda la atención en la diferencia puede llevar a no ver las cualidades positivas que todas las personas tenemos”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Introducción a la actividad

A modo de lluvia de ideas, se explorarán las ideas previas de los alumnos y las alumnas, mediante algunas preguntas:

- *¿Alguna vez os habéis sentido diferentes?, ¿en qué?, ¿por qué?, ¿os gustó?, ¿os desagradó? (Contadlo).*
- *¿Esa diferencia os impidió hacer algo que deseabais mucho?*

Se abre un diálogo en función de las respuestas del grupo con el objetivo de que se den cuenta de los efectos que tiene el sentirse diferente y cómo esto puede influir en la vida.

2^a
FASE

Texto “he aprendido a amarme sola”

Se inicia la actividad haciendo el siguiente comentario:

“Vamos a conocer la historia de Alison, una pintora sin brazos que ha tenido que aprender a quererse ella misma porque la mayoría de las personas sólo han visto en ella su diferencia, su minusvalía y esto ha hecho que no se hayan fijado en sus cualidades positivas”.



Lectura del artículo *“He aprendido a amarme sola”*:

He aprendido a amarme sola

Alison Lapper, una pintora sin brazos. La vida no le ha sonreído a esta inglesa de 38 años. Nació sin ninguna de sus extremidades superiores y con las piernas más cortas de lo normal; sus padres la abandonaron y tuvo que pasar su infancia en un colegio junto a otros niños minusválidos, “éramos niños de exposición”.

Sin embargo, no se resignó y, con 19 años, viajó sola a Londres donde consiguió diplomarse en Bellas Artes y convertirse en una pintora reconocida. Ha tenido que soportar exclusiones y miradas de rechazo por ser diferente, pero ha sabido ver el lado positivo y ahora es feliz junto a su hijo de tres años. “Vivo sin obligaciones, al día, ¿quién puede decir lo mismo?”. (Virginie Luc).

“Mi cuerpo es bello. No estoy acomplejada”. Alison va con la cabeza bien erguida. Los músculos de su cuello son poderosos y tiene un torso y unos pechos esculturales. Se parece a la Venus esculpida en el mármol de Milo.

“A ella nunca le reprocharon ser una minusválida. ¿Por qué, entonces, me lo reprochan a mí sin cesar? He aprendido a amarme sola”, afirma. Y es que sus padres la abandonaron cuando era muy pequeña y ha tenido que desenvolverse en la vida sola y sin brazos. Sin embargo, nunca se ha resignado. Algunos la califican de ángel. Pero ella reniega de estos adjetivos:

“¿Por qué colocar a los minusválidos por encima o por debajo de los demás? Calificarnos de monstruos o de ángeles es formular el mismo insulto. Es excluirnos del mundo. Yo soy una mujer sexuada, tan fuerte o tan débil como cualquiera. Igual de buena o de mala”.

Alison Lapper tiene 38 años. El pasado 7 de abril, con motivo de su cumpleaños, viajó desde Inglaterra a París para cumplir su deseo de subir a lo más alto de la Torre Eiffel. Iba acompañada de su hijo Parys, de 3 años. Fue una gran ascensión para una mujer que ha nacido sin brazos y con dos piernas demasiado cortas. Su niñez no fue fácil; tenía cuatro meses cuando su madre aceptó verla por primera y última vez. A su padre no le conoce. Eran obreros de una fábrica automovilística en el condado de Yorkshire y se separaron cuando ella nació. También tiene una hermana, sin minusvalías, tres años más mayor a la que apenas conoce. “Detesté ser niña”, afirma.

Del hospital en que nació fue directa al Schailey Heritage Institute, en Sussex (Inglaterra). Allí pasó toda su infancia rodeada de otros niños que se parecían a ella físicamente. “Éramos varios niños sin miembros, a consecuencia de la ola de la talidomida. Para nosotros era difícil adquirir el equilibrio. No podíamos estar sentados sin caernos y éramos incapaces de levantarnos. Entonces, nos cogían y nos colocaban sobre un zócalo de escayola. Éramos niños de exposición”, recuerda Alison sonriendo.

Desde que tenía tres meses han intentado implantarle brazos y piernas artificiales. “Era pesado y poco confortable. Con esos aparatos me



sentía más torpe todavía. Desde que supe hablar pedí que me los quitaran. La gente abusa de su poder sobre los niños. De hecho, esas prolongaciones no me las ponían tanto por mi bien cuanto por el suyo”, afirma.

Cuando cumplió 12 años comprendió realmente que era minusválida. “Hasta entonces estuve demasiado ocupada siendo niña”. Pero en este momento abandonó la niñez para adentrarse en la pubertad y comenzó a comprender su diferencia. Con violencia fue arrojada fuera de la infancia para convertirse en una mujer; las líneas de su cuerpo comenzaban a diseñarse y ella deseaba ser bella y seductora. Sin embargo, supo salir adelante. “Tengo muchas cosas que probar. Más que cualquier otra persona, así que decidí tener una actitud positiva. Yo también tengo derecho a ello, aunque tenga que estar continuamente peleándome con las barreras y con los límites”, sentencia.

Su primera gran conquista fue la del mundo que se desarrollaba fuera del instituto. “A los 19 años me fui sola a Londres. En coche. Acababa de conseguir mi permiso de conducir tres meses antes”. Alison se siente muy orgullosa de este logro; de hecho, en su contestador automático precisa: “No puedo responderle, quizás esté conduciendo”.

Aún recuerda aquella aventura: “Sabía que me la estaba jugando. O la ciudad me salvaba o me mataba. Viví momentos muy duros. Sólo tenía un amigo, Christian, un negro enorme al que le debo muchas cosas. Él me ayudó a encontrar un apartamento. Seguí unos cursos en el Art College durante un año y, después, en el Hammermith Collage en el oeste de Londres. Un curso, en el que, evidentemente, era la única minusválida”.

Tuvo que enfrentarse a las exclusiones, los golpes bajos y las miradas inquisitoriales que le lanzaban. “De pronto me convertí en una excepción”. También en esta ocasión supo ver el lado positivo: “La confrontación con el exterior era necesaria para saber lo que podía aguantar. Para conseguir mi propia autoestima. Me quedé cinco años en Londres antes de conseguir, en 1994, mi diploma en Bellas Artes en la universidad de Brighton”.

Comenzó a pintar a los tres años. “Pinto con la boca a golpe de pequeños movimientos secos de cabeza, como hacen esos perros colocados en el salpicadero del coche”, explica. Su pintura ha obtenido el reconocimiento y ha sido premiada con la mayor condecoración de Inglaterra, el Member of the British Empire (MBE) por los servicios prestados al arte.

Se la entregó la reina en persona. “No sé cuáles son exactamente esos servicios. Tampoco sé quién me propuso para este título. El voto es anónimo. Quiero creer que sólo se ha juzgado mi trabajo artístico y no mi deformidad”.

Las grandes culminaciones de su vida han sido la maternidad y el alumbramiento. “Nunca pensé en ser madre. Al ser inconcebible para los demás, había terminado por serlo también para mí. Parys es un maravilloso accidente”, confía esa. “No es una revancha. Es sólo mi milagro”. Alison llevó a su hijo en su cuerpo de sólo unos cuantos centímetros y dio a luz a un niño entero y rubito. “Había un riesgo



de herencia, pero no se sabía con exactitud. Los médicos vigilaron la evolución del feto y desde la semana 24 supe que sería normal. Estaba contenta por él, porque sé las dificultades vitales que uno tiene cuando es físicamente diferente. Pero, en cualquier caso, lo habría tenido igual. Pensar o decir lo contrario, ¿no sería rechazar mi propia existencia?”.

¿El padre del niño? No habla de él. “No se merece a Parys”. Alison se las apaña sin él, como se las apañó, desde pequeña, sin sus padres. “Mamá no tiene brazos”, dice Parys, sin connotación positiva ni negativa. Quizás todavía no se dé cuenta de las miradas que la gente lanza a su madre en la calle o en la guardería cuando va a buscarle todos los días. “Quizás un día se avergüence de mí. Parys tendrá su propia experiencia de mi minusvalía en los prejuicios de la gente. Sin duda se hundirá en sus miradas crueles. La única prueba de amor que puedo darle es proporcionarle todo el cariño y la autoestima que necesite. Eso es lo único que cuenta. La única riqueza”, subraya Alison.

No se lamenta de su diferencia, “lo pago muy caro, pero soy libre de ser como soy. ¿Quién puede decir lo mismo? No tengo una función que cumplir ni estoy sujeta a un papel determinado. Vivo sin obligaciones, al día”, afirma mientras Parys, con sus pequeñas manos, le da masajes en el cuello.

Desde hace cinco años vive en una casa que se compró en Shoreham Beach, en Sussex. “Es la primera vez que me quedo tanto tiempo en un lugar. Arreglé la casa, pero ya comienzo a aburrirme”, dice esta eterna nómada. “Habría sido yo misma con o sin mi minusvalía. Habría sido alguien fuerte, de cualquier manera. Y quizás todavía más fuerte. Sin duda me habría permitido más locuras, más instantes de sinrazón, ¡qué sé yo! Hay que estar ya loca para reconocer la diferencia y reírse. También hay que estarlo para alimentar, desde que nací, esta pulsión vital”.

[El mundo. 31 de agosto de 2003]

Una vez leído el relato, toda la clase (incluido el profesor o la profesora) hará un listado con las características positivas de Alison (se destacará la pintura). Se trata de darse cuenta de que todas las personas tenemos cualidades positivas.

**3^a
FASE**

Descubriendo cualidades positivas

Se hace el siguiente comentario:

“Alison conocía todas sus capacidades y cualidades por eso se sentía bien consigo misma y se quería tal y como era. Pero no todo el mundo es capaz de darse cuenta de sus virtudes. Vamos a hacer una actividad en la que por un lado ayudaremos a nuestros compañeros y compañeras a que descubran cualidades positivas y por otro conoceremos las nuestras.”

Se pide al grupo que realice la tarea que aparece en la ficha Me gusta que... A continuación, se hace una puesta en común que girará en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más os gusta de vosotros y de vosotras?,



¿por qué?, ¿coincide con lo que han escrito vuestros compañeros y vuestras compañeras?

• ¿Qué es lo que menos os gusta de vosotros y de vosotras?, ¿por qué?, ¿al resto de personas tampoco les gusta?, ¿os lo han dicho alguna vez?, ¿cuándo?

Para concluir, se realiza el siguiente comentario:

“Alison aprendió a quererse, y todos nosotros y nosotras, ¿nos queremos?”.

La importancia de sentirse bien

Una vez tomada conciencia de la importancia de conocer las propias cualidades positivas y las del resto de personas, se hace la siguiente reflexión:

“Alison dice que, el sentirse bien consigo misma viene dado en parte por su optimismo y su forma de afrontar las dificultades. Uno de los retos a los que se enfrentó fue obtener el diploma de Bellas Artes y convertirse en una pintora reconocida mundialmente”.

Se remite al grupo a la **ficha *Un cuadro de Alison*** del Cuaderno de salud, para que vean una de las obras de esta autora. Mientras observan la obra, les recuerda que Alison ha superado con éxito todos los obstáculos que ha encontrado a lo largo de su vida y que sus dibujos le han hecho sentirse bien consigo misma y le han dado la confianza necesaria para aceptarse y quererse, sin tener demasiado en cuenta las opiniones de aquellas personas que no creyeron en ella.

Para finalizar la actividad, se reparte a cada alumno y alumna una cartulina blanca en la que tendrán que plasmar algo de su forma de ser o que hagan que les enorgullezca. Para ello utilizarán temperas, ceras o lápices de colores. Una vez terminado, la cartulina se pegará en la **ficha *Mi cuadro***.

COMENTARIO FINAL

“Todo el mundo tiene cualidades y aunque es importante que el resto de personas las identifique, más importante es que seamos capaces de reconocerlas. Si es así, nos sentiremos mejor y seremos capaces de manejar las situaciones y los problemas con mayor fuerza.”

“Cuando creemos que las personas no nos valoran, reconocer nuestras cualidades y confiar en ellas nos hará encontrarnos mejor”.



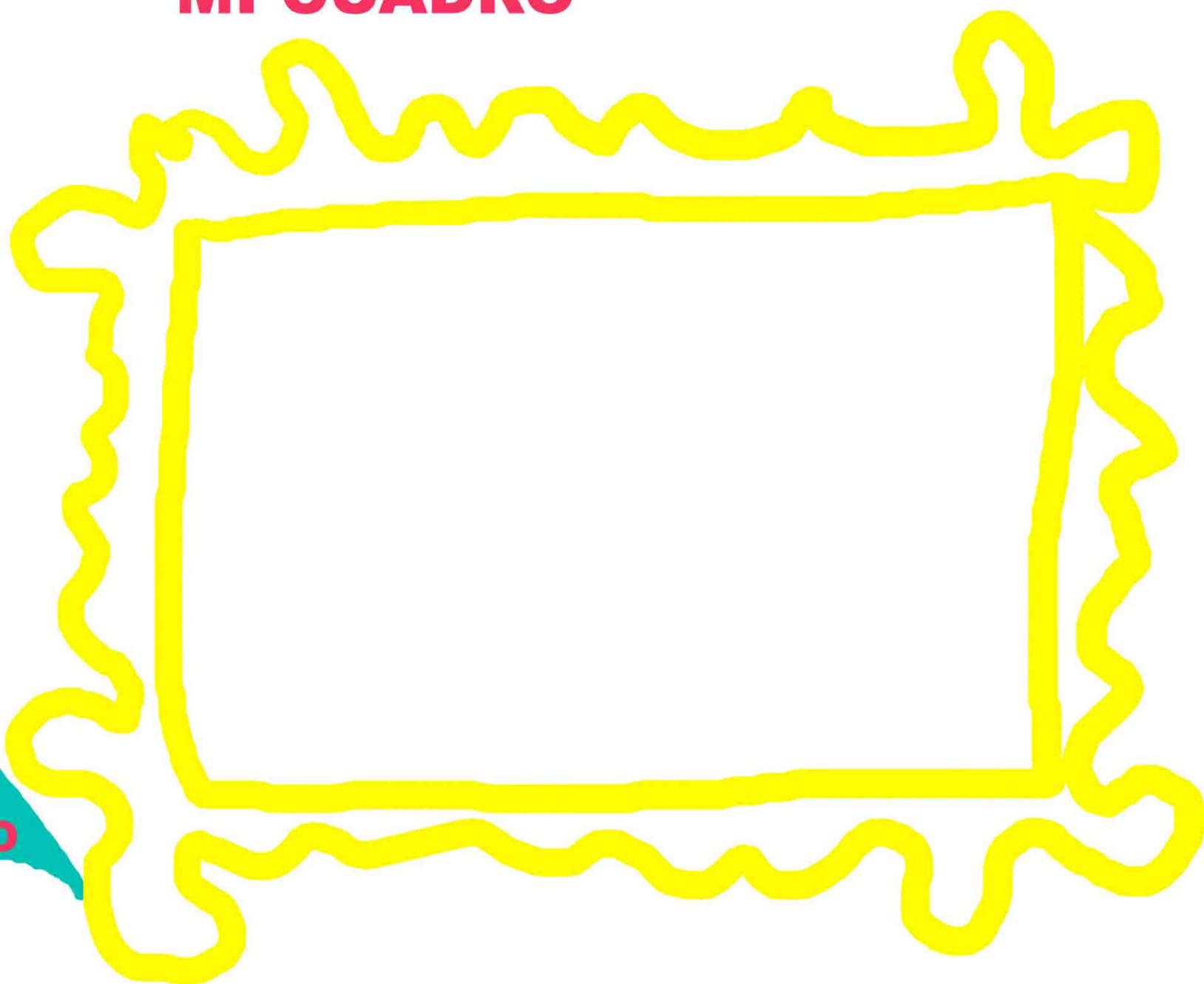
2

ME
GUSTA
LO
QUE
HACES

UN CUADRO DE ALISON



MI CUADRO



PÁGINA

32

Cuaderno del
PROFESORADO

CONSTRUYE
TU MUNDO