



Mi interior



COMPETENCIAS BÁSICAS

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

OBJETIVOS

- Conocer y valorar las características propias y las de las personas para mejorar la autoestima individual y grupal.
- Aceptarse tal y como se es.
- Reflexionar sobre el significado de la belleza.

RECURSOS MATERIALES

- Cuento *La sirenita que quería ser la reina de las guapas*. (Adaptación de un cuento popular).
- Ficha ¿Cómo soy por dentro?

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

Desde que los niños y las niñas son pequeños y pequeñas, es importante ayudarles a formarse una imagen ajustada a la realidad, no sólo a nivel físico sino también psicológico. Como se ven “por dentro” y “por fuera” va a depender en gran medida de lo que les llegue del exterior y el grupo-aula es un adecuado espacio de aprendizaje en este sentido.

El cuento es un pretexto para que se reflexione en grupo sobre el significado de la belleza, y se empiece a entender que lo más bonito de las personas está en el interior y es lo que hace que otras personas nos quieran. La dinámica propuesta tiene como objetivo que el alumnado utilice e incorpore un lenguaje positivo a la hora de hacer descripciones. Se dedicará un tiempo para reflexionar sobre cómo se han sentido al escuchar cualidades propias dichas por boca de los compañeros y las compañeras. Finalmente a partir de un juego se reforzará lo trabajado anteriormente.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“Cuando decimos que algo es bonito, es porque nos gusta. Decidme cosas que os parezcan bonitas (personas, animales, flores, cualidades personales, actos, palabras,...). A veces sólo nos fijamos en cosas bellas que se pueden observar o tocar, y no reparamos en otras que tienen que ver con nuestra forma de ser, como los sentimientos, las palabras, nuestras conductas,... Los sentimientos hacia otras personas, lo que hacemos por ellas o como somos pueden hacer que seamos bellos y bellas por dentro. Hoy vamos a intentar mirar más allá de lo que vemos externamente y descubrir todas las cosas bonitas que definen la personalidad de nuestros padres y madres y amigos y amigas”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Lectura del cuento

Se lee el cuento titulado *“La sirenita que quería ser la reina de las guapas”*.

La sirenita que quería ser la reina de las guapas

Las sirenas son animales con cuerpo de pez de cintura para abajo y cuerpo de mujer de cintura para arriba. Viven en el mar, lejos de las personas. Por eso mucha gente piensa que no existen, pero... ¿quién puede asegurarlo?

En un remoto océano vivía un grupo de sirenas que se pasaban el día jugando y recogiendo los objetos que las personas tiran al mar. Su vida era muy tranquila porque tenían como amigos y amigas a todos los peces –grandes y chicos– de mares y océanos.

Pero la joven sirenita se aburría de hacer siempre lo mismo. Su mayor deseo era salir a tierra firme y conocer a los seres humanos. Sus

amigas y los demás animales que viven en el agua trataban de convencerla:

—No te empeñes. Si sales a cualquier playa, se asustarán, y quizá te maten. O peor, te cogerán prisionera y te encerrarán en una pecera, que es como una cárcel para los seres que nadamos y buceamos.

La sirenita aceptaba los consejos, pero a regañadientes. Hasta que un buen día, cayó al fondo del mar un trozo de revista con fotos en el que se anunciaba un concurso humano de belleza. La sirenita empezó a soñar despierta. ¿Y si iba al concurso?; ¡menuda sensación! ¿Y si además ganaba? Sería maravilloso... Así que anunció a todos sus amigos y amigas que se presentaría al concurso. Aunque todos le rogaron que no fuese, la sirena no cambió de opinión. Su madre, antes del viaje, le preguntó:

—¿Por qué quieres ir, hija mía? Aquí todos te queremos, y sabemos que eres muy bonita.

—Porque quiero que me admiren, que me regalen una corona de oro, que reconozcan que soy el ser más bello del planeta y me adore todo el mundo, desde reyes y reinas hasta campesinos y campesinas— dijo la imaginativa sirenita.

Su madre se preocupó mucho, pero no quiso obligarla a quedarse. Así que nuestra amiga viajó nadando durante días sin descansar. Cuando llegó a la costa, salió del agua y dijo a unos pescadores:

—¿No os parezco hermosa? ¡Seguro que jamás habéis visto un ser tan bello como yo! Llevadme al concurso de belleza.

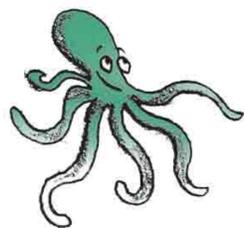
Los pescadores, asombrados, la metieron dentro de un saco lleno de agua de mar, y la trasladaron al palacio donde se celebraba el concurso. Durante el viaje, la sirenita cantaba feliz. ¡Ya se veía como la reina de la belleza! Saldría en todos los periódicos y personas de todo el mundo irían a verla. ¡Qué envidia sentirían sus amigas! Pero no todo fue tan bien como esperaba; en lugar de entrar por la puerta principal del palacio, los pescadores la llevaron hasta la puerta que daba a las cocinas.

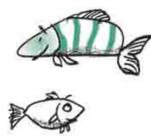
—¡Eh, que no es por aquí! —dijo la sirenita un poco preocupada. Pero los hombres no le hicieron ni caso.

Cuando llegaron ante el cocinero jefe, negociaron un precio por su captura y se fueron sin despedirse. La sirenita estaba confundida: ¿cómo era que no admiraban su belleza? Se le ocurrió preguntar al cocinero:

—¿Acaso no ves que soy la más bella entre las bellas? ¡Llévame al concurso!

—¿Bella dices?; para bello, el plato de pescado guisado que voy a hacer contigo.





El príncipe me felicitará, seguro- respondió el cocinero mientras afilaba un enorme cuchillo y ponía a calentar una sartén. La sirenita se dio cuenta de que era inútil convencerle. El cocinero sólo veía en ella un pescado más. Grande y raro, pero pescado al fin y al cabo. Muy triste, se tumbó en el fondo del saco esperando su momento final. Un ayudante del cocinero se había fijado en todo, y apenado, decidió salvarla. Cuando su jefe estaba echando sal a la enorme sartén, cargó con el saco a sus espaldas y lo transportó a la playa. La sirenita, coqueta aún, le preguntó:

—¿Me salvas la vida porque soy hermosa?

—No. Te salvo la vida porque te han engañado y tu hogar está en el mar —y sin decir más, la tiró al océano.

La sirena viajó pensativa de vuelta a su hogar en lo más profundo de las aguas.

Cuando estaba llegando, fue a saludarla todo el mundo. Celebraron su llegada más aún que si volviera con la corona de reina de la hermosura. Fue entonces cuando la sirenita comprendió lo vanidosa que había sido y aprendió una lección que nunca olvidaría: la verdadera belleza está en el interior.

[Adaptación de un cuento popular]

Una vez leído el cuento, se solicita que alguien, voluntariamente, lo resuma a su manera.

A continuación, se formulan preguntas de aproximación con el objetivo de centrar el diálogo en la auto-imagen y la autoestima:

- *¿Por qué quería la sirenita conocer a los seres humanos?* (La sirenita quería presentarse a un concurso de belleza).
- *Cuando llevan a la sirenita ante el cocinero se lleva una sorpresa desagradable, ¿cuál es?* (El cocinero no la ve hermosa, simplemente ve en ella un pez).
- *Un joven ayudante de cocina la salva. ¿Lo hace porque es hermosa o por otro motivo?* (La salva porque la han engañado).
- *¿Qué significa ser “vanidosa”?* (Pueden emplear el diccionario).
- *¿Os gusta cómo sois “por fuera”?* (Altos-altas; bajos-bajas; delgados-delgadas; rellenitos-rellenitas; rubios-rubias, etc.).
- *¿Os gusta cómo sois “por dentro”?* (Cariñosos-cariñosas; generosos-generosas; divertidos-divertidas; responsables, etc.).

Se finaliza la dinámica con el siguiente comentario:

“La sirenita se lleva una gran sorpresa al descubrir que lo más importante para que las personas la valoren y quieran no es como es por fuera, sino como es por dentro”.



2^a
FASE

Buscando en nuestro interior

Se comienza la dinámica con el siguiente comentario:

“La sirenita sabía cómo era por fuera y se gustaba así misma, pero no sabía cómo era por dentro. Vamos a hacer una actividad para descubrir y valorar cómo somos por dentro”.

Se divide a la clase en equipos de tres componentes, y se les remite a la ficha *¿Cómo soy por dentro?* para que la realicen. Cada alumno y alumna escribe como es “por dentro”. Se pueden sugerir las siguientes ideas (anotándolas en la pizarra): ¿generoso- generosa?; ¿simpático-simpática?; ¿alegre?; ¿buen hijo-buena hija?; ¿buen hermano- buena hermana?; ¿buen alumno-buena alumna?; ¿buen compañero-buena compañera?; ¿buen amigo-buena amiga?; ¿valiente?; ¿cariñoso-cariñosa?; ¿trabajador- trabajadora?; ¿perseverante? (explicar su significado); ¿listo-lista?; ¿tranquilo/tranquila?; ¿obediente?; etc.

Tras haber escrito al menos cinco formas de ser que sienten como propias, por turnos, cada componente del equipo leerá a sus compañeros y compañeras de equipo lo escrito; el resto deberá decir al menos dos cualidades más que se añadirán a las anteriormente mencionadas.

Una vez se haya completado esta tarea, en el contexto de los equipos se formará un gran corro formado por todos los grupos. El profesor o la profesora preguntará a quien lo considere oportuno por las cualidades que les fueron otorgadas, así como si están de acuerdo o no con ellas y cómo se sintió al escucharlas.

Se animará a que quien quiera diga cosas positivas del compañero o compañera que está hablando.

3^a
FASE

Juego

Se realiza un juego favorecedor de la autoestima. Todo el mundo se sienta en el suelo formando un círculo amplio. El profesor o la profesora elige a alguien al azar, hace rodar el balón en esa dirección y le formula las siguientes preguntas:

- *¿Qué es lo que más te gusta de ti?* (Podrán consultar lo escrito en las segunda fase).
- *¿Qué quieres ser cuando seas mayor?*
- *Di el nombre de dos personas a quienes quieras mucho.*
- *Lanza el balón a alguien que quieres que sea tu amigo o amiga.*

Quien reciba el balón debe responder a todas las preguntas y en la última hará rodar la pelota hacia otro compañero u otra compañera. Nunca debe volver el balón dos veces a la misma persona. Se procurará que todo el mundo sea preguntado.

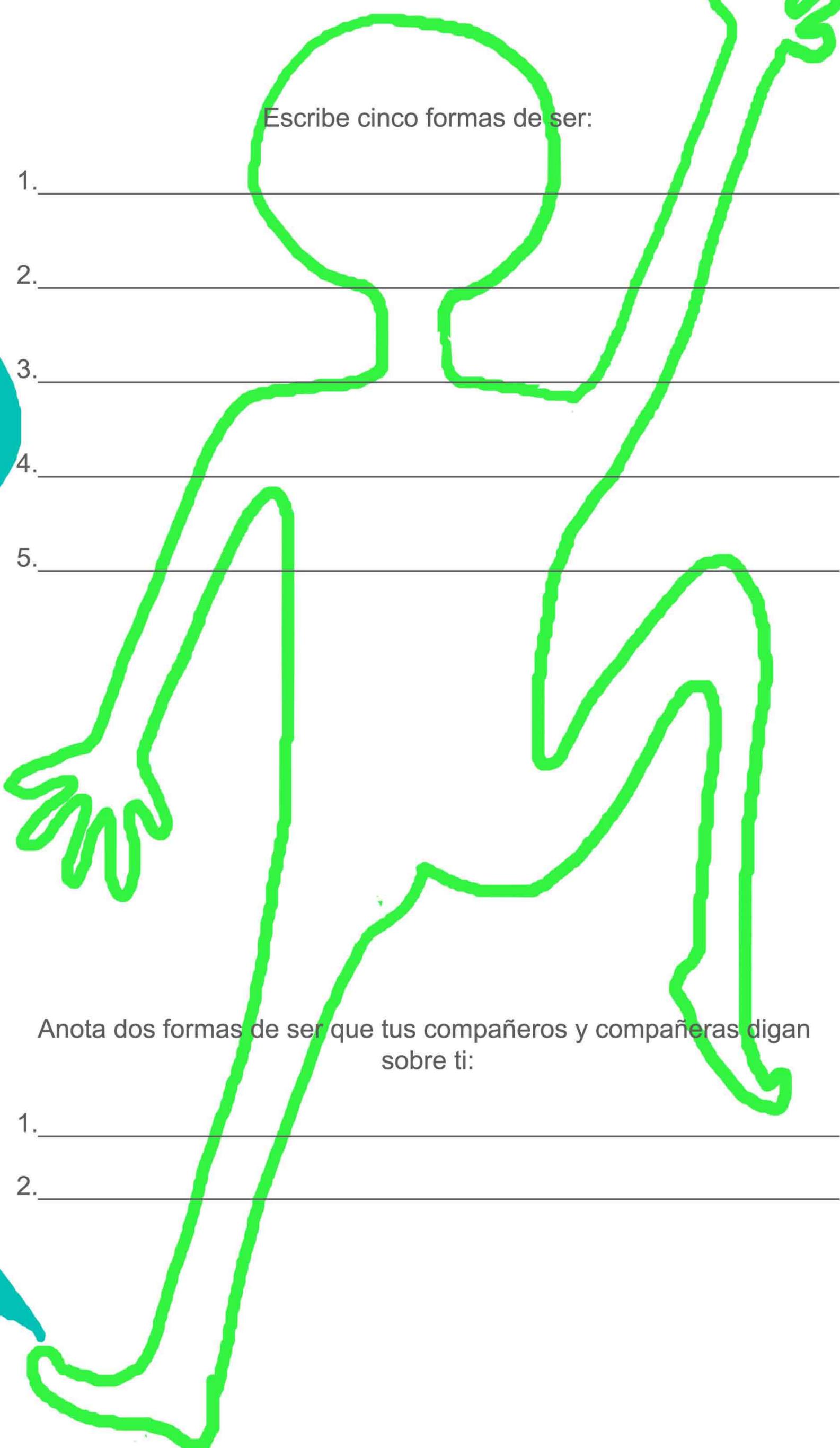
COMENTARIO FINAL

“A todo el mundo le gusta escuchar cosas bonitas sobre su forma de ser, carácter, personalidad, por eso os propongo que a partir de hoy intentemos decir a las personas que queremos (padres, madres, amigos, amigas, hermanos, hermanas, etc.) todo lo bonito que pensamos sobre ellos y ellas”.





¿CÓMO SOY POR DENTRO?



Escribe cinco formas de ser:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Anota dos formas de ser que tus compañeros y compañeras digan sobre ti:

1. _____
2. _____