Guía didáctica de Eleneja

La importancia de la aceptación de uno mismo

La propia aceptación es necesaria para el crecimiento personal y para relacionarse con los demás. Va muy ligada con el autoconcepto o percepción que cada uno tiene de sí mismo; la visión de las propias habilidades, características y cualidades. Cuando tomamos conciencia de cómo somos, llegamos, como Eleneja, a aceptar nuestras diferencias o semejanzas con nuestros iguales. Si este concepto es positivo, mejorará la autoestima, que es puramente un elemento evaluativo del autoconcepto.

El autoconcepto incluye diferentes parámetros: desde la apariencia física hasta las habilidades o creencias. Se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los demás. Las personas tendemos a ignorar las variables que percibimos en nosotros mismos y que no se ajustan al conjunto. Puede modificarse con nuevos datos, que surgen de reinterpretar la propia personalidad o de la visión de los demás, de ahí su dinamismo.





En otros lugares conocí a los perros y a los zorros,



Después de leer el cuento, hay que hablar de ello para que los alumnos comenten y reflexionen sobre las características de Eleneja y determinen a qué grupo de animales se parece. Hablamos sobre qué habilidades tiene gracias a estas características.

El autoconcepto está dividido en tres categorías:

- 1. El autoconcepto personal (la opinión sobre nosotros mismos).
- 2. El autoconcepto social (cómo pensamos que nos ven los demás).
- 3. El autoconcepto ideal (lo que nos gustaría ser).

Teniendo en cuenta todo esto, se proponen varias actividades que las engloben.

Ejemplos prácticos

- 1. Hacemos una charla donde cada uno explicará cuáles son sus características, tanto físicas como en cuanto a habilidades y cualidades. Sería conveniente que el adulto empezara ejemplificando cómo hacerlo.
- 2. El maestro tendrá que buscar fotografías o vídeos de diferentes personas, teniendo en cuenta la diversidad existente en su aula: personas altas o bajas, gordas o delgadas, con diferentes tonalidades de piel, con diferentes colores de pelo y ojos, con necesidades educativas especiales, con diferencias físicas o sensoriales, etc. Esta recopilación debe colocarse en un lugar visible del aula para que los alumnos puedan observar la diversidad y verbalizarla.
- 3. Hacemos un árbol genealógico: cada uno llevará fotografías de las madres, los padres, los abuelos y abuelas, y de los hermanos o hermanas, si se da el caso. A continuación, buscarán y enumerarán las características (habilidades y rasgos de carácter) que encuentran en sus familiares; si se cree oportuno, pueden hablar de ello previamente en casa. Por último, reflexionaremos juntos para darnos cuenta de que somos una mezcla de muchas características.
- 4. ¿Nos gustamos y nos aceptamos como somos? En este momento, cada uno ha podido observar de dónde vienen sus características físicas, habilidades y aptitudes, y nos acercamos un poco al autoconcepto personal. Debemos preguntarnos si nos gustamos o no, si nos aceptamos como somos y cómo pensamos que nos ven los demás para comentarlo entre todos. Se puede hacer un trabajo emocional sobre la autoaceptación y sobre cómo sacar provecho a las habilidades propias, argumentando entre todos los aspectos positivos de creer en uno mismo para agrandar las posibilidades de esos rasgos personales. Hablamos asimismo de cómo reconducir las características que nos dificultan las relaciones sociales y con nosotros mismos. El adulto debería hacer de moderador durante la charla.
- 5. Nuestro bestiario: proponemos dos posibles actividades. En la primera, repartiremos hojas para que cada alumno pueda crear un animal imaginario mezclando diferentes partes del cuerpo a partir de animales existentes o inventados. Se pueden utilizar diferentes materiales: ceras, pinturas, colores, rotuladores, etc.

En la segunda actividad propuesta hacemos un collage con fotografías de animales, recortando las partes que cada uno quiera para configurar un nuevo animal. Por último, pondremos nombre a nuestras creaciones y explicaremos cuáles son las habilidades de estos seres imaginarios, teniendo en cuenta sus características físicas.





Collage con fotografías de animales