

## AUTOESTIMA



### NIVEL 1

#### TÍTULO

**¿MÁS GORDO?; ¿MÁS FLACO?;  
¿MÁS FEO?; ¿MÁS GUAPO?**

#### VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR

Autoestima. Habilidades sociales

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

#### SINOPSIS

La fábula de Esopo nos muestra unas gallinas orgullosas de tener un aspecto físico lustroso, burlándose llenas de vanidad de otras delgadas y mal alimentadas. Al final de la fábula son las gallinas presumidas las que van a parar a la olla del cocinero.

**REFERENTE TEÓRICO:** Las personas vamos creando un concepto de nosotros/as mismos/as a partir de lo que vemos y oímos de los demás, así como de las experiencias personales. La diferencia percibida entre nuestro auto-concepto (la definición que hacemos de nosotros/as mismos/as) y el ideal de persona que tengamos determinará en gran parte nuestro nivel de autoestima. Si esta diferencia es muy grande la autoestima puede verse resentida.

**RAZÓN DE SER:** Se parte de la lectura y análisis de una fábula (se sugieren los apoyos que podríamos utilizar) para realizar una manualidad y representación de la historia. En la última fase el alumnado indaga sobre las propias cualidades y limitaciones, además de las emociones que le suscitan.

### Las gallinas presumidas

En una granja vivían unas gallinas. En el corral, unas estaban gordas porque comían mucho. Otras en cambio estaban delgadas porque comían poco. Las gallinas gordas se reían mucho burlándose de las gallinas más delgadas:

-¡Qué risa, estáis flacas como un espagueti!. Nosotras estamos muy gordas, somos más guapas y mejores que vosotras.

Las gallinas delgadas sentían vergüenza al oír estas palabras. Les daba envidia y les hubiese gustado estar más gordas.

Llegó el día de Año Nuevo, el granjero necesitaba unas gallinas para preparar la comida. Entró con un gran saco para llevarse a las mejores. Todas se pusieron nerviosas porque tenían miedo de ser las elegidas. No querían acabar cocinadas en la cazuela, querían seguir viviendo en el corral.

El granjero cogió a las más gordas y las metió en el saco. De camino a la cocina, las gallinas que estaban dentro del saco sentían envidia de las delgadas y se arrepintieron de haberse burlado de ellas. Pero ya era demasiado tarde, el granjero las echó a la cazuela y las cocinó en agua hirviendo.

**Moraleja:** No debemos burlarnos de los demás.

### 1ª Fase

Se procede a la lectura de la fábula, utilizando apoyo visual si es necesario, como dibujos, fotografías o pictogramas (granja, gallina, gordo-delgado, granjero, cocinar, etc). Dependiendo de las características del alumnado elegimos una actividad para facilitar la comprensión de la historia: hacer paradas y pedir que cuenten con sus palabras lo que se ha leído hasta el momento, responder a preguntas sencillas al final de la lectura, entregarles tres dibujos esquemáticos que resuman la historia y pedirles que los coloquen en orden temporal, etc.

### 2ª Fase

Representamos la historia a partir de un trabajo manual con globos. Crearemos gallinas con globos amarillos o blancos. Podemos utilizar globos normales para las más gordas y delgados para las otras. Otra opción es hincharlos más o menos para diferenciarlas. Con cartulina se hace el pico, la cresta y las alas. Para las patas de las gallinas delgadas pue-

de usarse lana. Para facilitar la tarea, como granjero podríamos utilizar un muñeco o hacer un monigote con cartulina.

Durante el desarrollo de la manualidad hacemos preguntas relacionadas con las emociones y pensamientos de los personajes: *¿Por qué se reían las gordas? ¿Qué pensaban al final de la historia? ¿Cómo se sentían las delgadas cuando se burlaban de ellas?*, etc.

### **3ª Fase**

En la última fase trabajaremos el auto-concepto del alumnado: la definición que la persona hace de sí misma.

Basándonos en la pregunta *¿Cuáles son mis cualidades?* reflexionaremos acerca de las características físicas y rasgos de personalidad que nos definen, las cosas que se nos da bien hacer y las que no. Podemos representar estas particularidades personales por escrito, mediante el dibujo o con pictogramas en el ordenador.

El siguiente paso sería relacionar sus emociones con todas las cualidades y limitaciones que aparecieron: *¿Qué sientes cuando consigues terminar un puzle difícil? ¿Qué sientes cuando se burlan de ti cuando te equivocas? ¿Qué sientes cuando la profesora te felicita?*, etc.

A modo de reflexión, apoyándonos en ejemplos concretos, comentaremos que para hacer algo bien, primero tenemos que probar y equivocarnos hasta que aprendemos a hacerlo. Todos cometemos errores, todos tenemos cualidades y somos valiosos.

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).