



DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

El superpoder de cada persona

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: El super poder de cada persona

Conocernos es reconocer las cualidades, los valores, las aficiones, las habilidades, los sentimientos y las dificultades que tenemos para hacer algunas cosas. **El proceso de autoconocimiento nos permite tomar decisiones y dirigir lo que hacemos hacia lo que nos gusta y nos sale mejor, pero, sobre todo, nos ayuda a valorarnos como seres humanos únicos y especiales.**

Cuando nos enfrentamos a una situación difícil, utilizamos los recursos que tenemos como personas. La mayor parte de las veces resolvemos el problema y logramos salir adelante, lo que indica que tenemos lo necesario para sobrevivir. Sin embargo, si deseamos ir más allá y hacerlo mejor, tenemos que desarrollar nuestras nuestras capacidades o habilidades. Desde luego, hay cosas que no están en nuestras manos y que no podemos cambiar, pero conocernos a nosotros mismos nos permitirá saber qué situaciones dependen de lo que hagamos y cuáles no. Además, reconocernos y aceptarnos nos abre un mundo de posibilidades cuando nos proponemos tomar el control en la medida de lo posible.

Para conocernos necesitamos tiempo, pues nuestros sentimientos, cualidades y preferencias cambian y se desarrollan conforme crecemos y aprendemos cosas nuevas. También nuestros objetivos se ajustan con el paso de los años, pero no nuestra esencia: siempre vamos a ser personas dignas y valiosas, porque somos seres humanos y nadie nos puede quitar ese valor.

El autoconocimiento consiste en saber con qué recursos o superpoderes contamos; implica, también, saber lo que somos y aprender a identificar a las personas que nos quieren y nos apoyan. **Todo esto nos permitirá enfrentar las situaciones que se nos presentan y tomar mejores decisiones.** Para adquirir nuevas habilidades o superpoderes, muchas veces basta con proponérselo y trabajar en ello. Sin embargo, nuestro mayor tesoro es nuestra esencia, la cual nos permite crecer, lograr lo que nos proponemos y llegar a estar contentos con lo que somos y hacemos.

ACTIVIDADES

DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

1.º, 2.º y 3.º

YO SOY ASÍ, ¿Y TÚ?

Organización: individual y grupal

Materiales: hojas blancas y colores

1. Cada estudiante pensará en una cualidad que tenga, algo que le guste y en lo que sea bueno.
2. La dibujará o escribirá con letras de colores.
3. Después, entre todos adivinarán la cualidad de cada uno. Se basarán en lo que saben de esa persona, en lo que han visto que hace bien en el salón o fuera de él.

4. La persona en cuestión dirá “caliente”, “frío” o “tibio”, según cuánto se acerquen sus compañeros a la cualidad. Si no adivinan después de unos 30 segundos, el estudiante levantará su hoja con la respuesta.

5. Después de que todos sepan la cualidad de cada uno, reflexionarán sobre lo siguiente: ¿de cuántos compañeros conocían su superpoder? ¿Todos tenían claro su propio superpoder? ¿En qué les ayuda conocer sus superpoderes? ¿Cómo descubrieron su superpoder?

.....

4.º, 5.º y 6.º

YO SOY ASÍ, ¿Y TÚ?

Organización: individual y grupal

1. Van a hacer un concurso de talentos. Se tomarán dos minutos para pensar cuál es su talento más grande y cómo lo expresarán o explicarán a sus compañeros.
2. Cada uno pasará al frente y mostrará o explicará el talento que haya elegido. Tienen un minuto para hacerlo. Algunos ejemplos son cantar, bailar, recitar, decir un

trabalenguas, hacer una operación matemática, dar una receta de cocina y tener buena memoria, entre otros.

3. Cuando todos hayan pasado, comenten si conocían los talentos que sus compañeros mostraron y digan qué piensan al respecto.
4. Propongan actividades en las que se podrían aprovechar los talentos de todos y platiquen: ¿cómo descubrieron el talento que tienen?