

Autocontrol

A Demuestre lo aprendido

1. Una cada concepto con su definición:

- | | |
|--------------------|--|
| a) • Esfuerzo | • Ser firme y constante en algo, a pesar de las dificultades. |
| b) • Resiliencia | • Dar lo mejor de uno mismo en todo lo que hace, sin conformarse con hacer las cosas a medias. |
| c) • Perseverancia | • Capacidad de sobreponerse a dificultades fuertes. |

2. Escriba los dos propósitos que tiene la evaluación del proyecto de vida:

- a) _____
- b) _____

B Aplique lo aprendido

Nelson Mandela es una figura reconocida no solo por su gran carisma y liderazgo, sino también por su capacidad para afrontar grandes adversidades a lo largo de su vida, es decir, su resiliencia personal.

La más conocida de las adversidades que tuvo que afrontar fue la de pasar 27 años en prisión por oponerse al Apartheid¹ que imperaba en Sudáfrica, pero sin que ello causara aparente mella en su ánimo.

Mandela tuvo la suficiente fortaleza interior y entereza para no rendirse durante su larguísimo cautiverio y salir con fuerzas para promover el cambio que buscaba 27 años atrás. Consiguió acabar con la discriminación étnica y se convirtió en presidente de su país a los 76 años.



Adaptado de www.eldiario.es

1. ¿Cómo hubiera sido la historia de Mandela si no hubiera tenido una gran resiliencia?

2. ¿Qué otras cualidades y valores tenía Mandela según lo que transmite el texto?

3. ¿Con que cualidades y valores de Mandela se identifica usted? ¿por qué?

¹**Apartheid:** forma de organización social que establecía lugares separados, servicios y derechos diferenciados para las personas según el color de su piel. Estuvo vigente hasta 1992 en Sudáfrica y otros países.

C Desarrolle nuevas habilidades

1. Para practicar la participación de forma constructiva es necesario reforzar las cualidades propias y las de los demás y no centrarse en los defectos. En equipo podemos lograr grandes cosas, como ocurre en la siguiente historia:

Cuentan que en la carpintería hubo una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo exigió la expulsión de la lija, que era muy áspera en su trato con los demás. Y así, la asamblea fue expulsando a todas las herramientas.

Entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo, trabajando con las mejores cualidades de cada herramienta. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez. Cuando la carpintería se quedó sola, la asamblea de herramientas reanudó su deliberación. Encontraron entonces que todas las herramientas tenían cualidades: el martillo era fuerte, el tornillo unía, la lija era especial para afinar y el metro era preciso y exacto. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar en equipo.

Ocurre lo mismo con los seres humanos. Es fácil encontrar defectos, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

Anónimo



- a) ¿Cómo utilizó el carpintero cada herramienta?

- b) ¿Cómo era la capacidad de trabajar en equipo de las herramientas cuando se fijaban en los defectos de las demás? ¿Y cuando se centraron en sus cualidades?

2. Redacte un párrafo explicando qué importancia tiene valorar nuestras capacidades y las de los demás para participar activamente en la construcción de un mejor país.



D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Valoro la perseverancia, el esfuerzo y la resiliencia para el seguimiento del proyecto de vida.			
	Doy seguimiento y evalúo la marcha del proyecto de vida.			
	Identifico la participación en la familia y la sociedad como elemento fundamental del proyecto de vida.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta: