

1.3

Valoro mi esfuerzo

“La satisfacción radica en el esfuerzo, no en el logro. El esfuerzo total es una victoria completa”.

Mahatma Gandhi.

Cuando alcanzas una meta, es importante que reconozcas tus esfuerzos. Así serás más consciente de tus fortalezas y capacidades, y te animarás a plantearte otros objetivos que te acerquen a lo que quieres para tu futuro.

En este curso podrás valorar tu capacidad para cumplir tus sueños.

El reto es identificar los elementos del curso que te ayudarán a mantener la motivación, el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo para alcanzar metas de largo plazo, a pesar de la adversidad y los retos que se puedan presentar.

Actividad 1.

a. Dispónganse en parejas. Por turno, cada uno compartirá un logro que considere importante en su vida mientras el otro escuchará con atención y en silencio.

1. Al terminar, escribe lo que tu compañero te transmitió al contarte sobre su logro.

2. Escribe cómo percibiste el esfuerzo que tu compañero realizó para lograr lo que quería.

3. De lo que te contó tu compañera o compañero, ¿qué pondrías en práctica cuando desees lograr algo?

b. Cuando hayan terminado de escribir, intercambien sus respuestas. Lean con atención. Después, responde individualmente:

1. ¿Qué opinas de las respuestas de tu compañero sobre tu esfuerzo?

2. ¿Qué reconoces en ti, que no sabías antes y que se manifestó en tu logro? Escríbelo.

Actividad 2.

- Compartan con el grupo su experiencia con la actividad anterior.
- Comenten si piensan que es fácil para ustedes reconocer su propio esfuerzo.
- Reflexionen sobre la importancia de reconocer las capacidades y esfuerzos propios.
- De forma individual, reflexiona y responde ¿Cómo puede apoyarte en tus proyectos futuros el reconocer con mayor frecuencia tus logros?

Reafirmo y ordeno

Alcanzar tus metas, por sencillas que puedan parecer, es resultado de tu esfuerzo. En ocasiones, los demás pueden o no reconocerlo, pero independientemente de ello, es importante que tú también lo hagas y que además consideres tus capacidades para lograr lo que te propones. Esto te ayudará a sentir más seguridad y continuar con motivación para alcanzar tus metas.



Para tu vida diaria

Plantéate metas que impliquen un poco más de esfuerzo cada vez, en lo cotidiano. Por ejemplo, si te gusta leer, puedes proponerte conocer los libros más importantes de tu autor favorito. Si lo consigues, plantéate leer toda su obra. Si te gusta el deporte, intenta entrenar primero cada tercer día. Si lo logras, empieza a hacerlo cada día. Incrementa la dificultad de tus tareas gradualmente y reconoce tus avances y el esfuerzo que implican.

¿Quieres saber más?

Ve el video "Scarlett". Extenderás tu comprensión sobre el valor del esfuerzo para alcanzar metas. Lo puedes encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Oi7HhaWoVQ>

También puedes buscar la canción *Keep on going* de Abby Diamond en tu navegador, prueba con subtítulos en español.

CONCEPTO CLAVE

Esfuerzo:

Es el uso enérgico de la fuerza física o de la voluntad para alcanzar lo que deseas, enfrentando las adversidades.