

## Actividad de Orientación IV° Medio

### TEMA: PERSEVERANCIA ANTE LOS OBSTACULOS

#### Objetivos de aprendizaje:

- Que el/la alumno(a) comprenda que los grandes ideales se consiguen con esfuerzo y perseverancia, a pesar de las dificultades.
- Que el/la alumno(a) valore la perseverancia y el esfuerzo de las actitudes necesarias para conseguir grandes logros.
- Que el/la alumno(a) adquiera el hábito de recordar sus metas y se motive para perseverar en sus propósitos.



#### Descripción

Cuando queremos alcanzar cualquier objetivo necesitamos fuerza de voluntad para persistir una y otra vez hasta conseguir la meta fijada. Ser constantes ante las dificultades nos hace más fuertes. Ningún ideal se logra sin grandes dosis de sacrificios, esfuerzo y perseverancia. Necesitamos una gran motivación para ello, y la lograremos si profundizamos y reflexionamos el porqué. Cuando se tiene clara la bondad del objetivo deseado, se encuentra la motivación necesaria para perseverar hasta lograrlo. Chris quiere lo mejor para su hijo y no desistió hasta conseguirlo.

#### Actividad

- **Ver la Película:** The Pursuit of happiness “En busca de la felicidad”
- Luego y leer el anexo 1 Reflexionar:



#### 1. Perseverar

Define la perseverancia y explica cuál es su meta a la hora de alcanzar las metas.

¿Qué cualidades crees que, junto con la perseverancia, ayudan a conseguir lo que te propones?

#### 2. Superar los obstáculos

Explica algunos obstáculos que impiden alcanzar las metas personales.

¿Qué estrategias aplicarías para superar aquello que te permite perseverar?

#### 3. Encontrar tu motivo

Describe los tres tipos de motivación y cómo influyen para llevar a cabo objetivos ambiciosos.

¿Qué piensas que es la motivación? ¿Cómo ayudarías a un amigo a lograr ilusionarse por alcanzar sus objetivos?

4. Piensa en alguna meta, sueño o proyecto que te hubiese gustado realizar y que después de muchos intentos no has logrado. ¿Cuáles son las razones por las que no lo has logrado? desarrolla una respuesta orientada a comprender la limitación y superarla.
5. Ahora piensa en el logro más importante de tu vida ¿Cuál fue la razón y la motivación que te ayudaron a conseguirlo?
6. ¿Qué has aprendido sobre la perseverancia?

## **Anexo 1**

Cualquier objetivo que te propongas lo puedes alcanzar con constancia. Es lo que le pasa a Chris Gardner en la película: tiene que superar infinidad de obstáculos, paso a paso, con perseverancia, sin rendirse. Ascende desde las calles, sin hogar, con su hijo de cinco años, hasta el rascacielos de unas de las firmas más prestigiosas de la ciudad: la Dean Witter Reynolds. Todos podemos subir nuestro rascacielos, alcanzar nuestro sueño particular. Con esta actividad aprenderás que lo puedes conseguir si das un paso tras otro, con perseverancia.

### **1. Perseverar:**

La perseverancia es una virtud que te ayuda a acabar lo que has empezado. Te mantiene enfocado en el objetivo que deseas un día tras otro, sin tirar la toalla. Tal vez te encante bailar y te has apuntado en clases en una academia. Te darás cuenta de que tienes que repetir muchas veces unos pasos hasta que realmente salga bien. O tal vez tocas con unos amigos en algún grupo de música y ensayas una canción una y otra vez hasta que sale perfecta. O tal vez algunas malas influencias de tu entorno te ofrecen droga y le dices que no muchas veces. Ser perseverante cuesta, pero cuando lo logras, la satisfacción es enorme y la admiración de los demás también. Cuanta más ambiciosa sea la meta que te propongas más vas a necesitar esta cualidad.

Cuando inicias algo nuevo siempre estas con ilusión: un blog personal, un nuevo deporte, una asignatura nueva, una amistad reciente... pero el entusiasmo inicial puede ser pronto al e encontrar obstáculos y sentir que cualquier meta cuesta esfuerzo. En ese momento puedes dar un paso atrás y desistir... y perderte lo mejor. Empezar algo es divertido, pero acabar los proyectos te llenara de una satisfacción mucho más profunda.

Cuanto más alta se ala meta, la motivación que te lleve a ella tendrá que ser mayor. Y entonces te preguntarás ¿Cómo puedo hacer para perseverar hasta alcanzar esa meta alta, que incluso puede parecer imposible? Debes encontrar un motivo personal, apelante, que sientas muy tuyo y que sea alto. Si encuentras un motivo profundo, que te apasione, que sea consiente y significativo entonces cuando llegue la dificultad encontraras las fuerzas para superarlas. Por eso es importante que reflexiones y valores la bondad de

aquello que persigues. Cuando más lo hagas serás capaz de perseverar ante las dificultades. Es lo que pasa en las películas con Chris: su máximo deseo es conseguir salir de la pobreza para darle a su hijo una vida mejor y una oportunidad. Fracaso tras fracaso, dificultad tras dificultad, vemos como Chris no se da por vencido, sigue peleando por un empleo porque no se olvida de su hijo.

## **2. Superar los obstáculos.**

Para perseverar en el esfuerzo hasta conseguir tus metas te vas a encontrar, inevitablemente con obstáculos que tendrás que superar.

Entre ellos está la pereza. Imagina que tienes los mejores reflejos de toda la clase, nadie reacciona tan rápido como tu ni pasa tan rápido el balón. Además, tienes una capacidad de encestar extraordinaria y tu visión de juego y anticipaciones excepcional. Por iniciativa de tus amigos y familiares te metes en el equipo de básquet escolar, pero poco a poco vas dejando de ir a los entrenamientos porque prefieres quedarte en casa viendo tv, jugando video juegos, pintándote las uñas o chateando. Tienes un talento fabuloso para destacar y triunfar, pero la pereza y el dejarte llevar por lo que te gusta te impide perseverar y dar lo mejor de ti.

La dispersión es otro factor que puede interferir. Puede el cansancio, el aburrimiento o motivos externos como el ruido que te hagan perder la concentración con lo que estás haciendo. Seguro se te ha ocurrido alguna vez: estás haciendo la tarea de historia y eres incapaz de concentrarte porque tu hermano tiene la televisión prendida. Además, tu computadora no para de sonar porque tienes Facebook abierto y te llegan las notificaciones, o el celular suena y suena con instagram y gente para chatear... y encima tienes unas ganas enormes de probar un juego nuevo y ver una película en netflix... ¡así es muy difícil concentrarse! Si aprendes a concentrarte en un objetivo superarás esos obstáculos.

Concentrar tu mente y tu corazón en una meta valiosa es muy importante para continuar el camino, y para conseguirla es preciso visualizarla, deseársela y organizarte para llevarla a cabo según un orden y unas metas. Establecer pasos a seguir y focalizarte en meta progresivas te ayudara a mantenerte en tu opción hasta lograrla.

En ese camino hacia el objetivo también puede aparecer el miedo al fracaso. A veces piensas que tienes que saberlo todo y hacerlo bien a la primera. Nada más falso. Hay muchas cosas que aprender... equivocándote. No temas cometer errores, porque también de ellos aprendemos. ¿Por qué tememos cometer algún error, aunque sea algo poco importante? Nos da miedo porque vivimos en una cultura que alienta al éxito y el ser competitivo, y creemos que si nos equivocamos perderemos la confianza de los demás y la confianza en nosotros mismos. Pero si cada uno es capaz de entender los errores como algo propio del proceso de aprendizaje, y pierde el miedo, entonces está preparado para

subir la montaña más alta. Claro, hay errores que, por su gravedad o porque involucran otras vidas, es mejor no cometer, pero esos son los menos.

En la película puede ser como Chris supera todos los obstáculos. Estudia de noche y sin luz, y también en la mesa del comedor con los homele para poder superar la prueba de acceso. Se concentra una y otra vez en conseguir ese trabajo, y no se deja desalentar ante las dificultades. No piensa en el fracaso, se concentra en su objetivo y no siquiera su mal aspecto le impide presentarse a la entrevista de trabajo.

### 3. Encontrar un motivo:

Aspirar a objetivos ambiciosos tiene muchas ventajas, pero también implica algunos riesgos. En concreto, el riesgo de no conseguirlos. Ciento de horas de trabajo, el esfuerzo, la dedicación de años y la decepción de obtener un fracaso.... Por eso, te puedes preguntar antes de iniciar algo: ¿merece la pena? Los criterios que enumeramos a continuación te pueden ayudar a fortalecer tu motivación y tomar una decisión:

- **Motivación externa:** es el resultado externo de conseguirlo. En el caso de Chris, el haber conseguido un trabajo, y con el dinero necesario para tener una casa y vivir con tranquilidad.
- **Motivación interna:** es el resultado que se produce en nosotros cuando intentamos algo, es decir, lo que aprendemos o mejoramos personalmente en el camino. Chris se hace muy fuerte para conseguir cualquier objetivo que se proponga.
- **Motivación trascendental:** es la razón trascendente por la que hacemos las cosas. Pueden ser los demás o la belleza de un proyecto. Chris quiere lo mejor para su hijo y esa es la razón profunda por la que es capaz de perseverar ante los obstáculos.

¿Qué motivación piensas que es más importante? En la medida en que nuestra meta está orientada a conseguir una mejora personal o un servicio a los demás, nuestra motivación será más fuerte para superar los obstáculos cuando vengan.

En las acciones más pequeñas y en las más grandes se dan siempre estas tres motivaciones. En la historia real que nos ha contado la película pasa algo muy parecido. Un padre sin hogar con un hijo de cinco años tiene que ascender desde las calles más pobre de San Francisco hasta uno de los rascacielos más prestigiosos de la ciudad.

Tendrá que hacerlo paso a paso, con constancia y perseverancia. La actitud de Chris Gardner nos inspira a pensar que con perseverancia puede lograr tus metas. Pero para ello necesitamos encontrar las razones más profundas que nos iluminaran cuando parezcan los obstáculos. Chris encontró la suya: el amor a su hijo.