

1.4

Más vale paso que dure y no trote que canse

“Continuo esfuerzo -no fuerza o inteligencia- es la clave para liberar nuestro potencial”.

Winston Churchill.

Para alcanzar tus metas a largo plazo, requerirás de un **esfuerzo sostenido**. En ocasiones puedes sentirte desmotivado o cansado, y necesitas hacer una pausa y hacer ajustes o replantear tus metas. Incluso puedes descansar o reconsiderar lo que has hecho hasta el momento. Es importante que los pasos que sigas hacia tu meta sean claros y específicos, así como evaluar tus avances para orientarte en el camino.

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.

Formen equipos de 4-5 personas.

- Entre todos, compartan una meta a largo plazo y hablen de los esfuerzos que implican para ustedes a nivel emocional, social y físico. Escríbanlo aquí o en su cuaderno.

- Comenten qué han hecho para continuar esforzándose por alcanzarlas y escriban estas estrategias en forma de recomendaciones, en una hoja de rotafolios o cartulina.

- Coloquen la hoja en un lugar visible y compartan entre todos los equipos sus estrategias para sostener el esfuerzo a través del tiempo y lograr sus metas a largo plazo.

Actividad 2.

- Después de haber leído las estrategias de todos los equipos, seguramente encontraste algunas nuevas que puedan serte de utilidad en ocasiones futuras. Escribe en tu cuaderno la que te haya llamado más la atención y tenla a la mano para cuando la necesites.
- ¿Qué diferencia observan entre esforzarse una vez, y esforzarse a lo largo del tiempo para alcanzar sus metas? Reflexionen y comenten entre todos.

Reafirmo y ordeno

Las metas a largo plazo requieren de un esfuerzo sostenido tanto en lo emocional, como en lo social y lo físico, por lo que es importante contar con estrategias para continuar esforzándote hacia tus objetivos. Recordar tu meta, cómo te sentirás al llegar ahí y evaluar tus avances puede ser muy útil para reconocer tus esfuerzos y motivarte a continuar. Recuerda que aunque realizar un esfuerzo sostenido requiere mucha más paciencia, dedicación y claridad que un esfuerzo momentáneo, los resultados a largo plazo pueden darte grandes satisfacciones.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



A yellow sticky note with a red border and a red corner, featuring several horizontal lines for writing.

Para tu vida diaria

Siembra algunas semillas en casa. Puede ser en un frasco, lata o maceta. Investiga los cuidados de la planta que decidas sembrar y riégala periódicamente. Observa su crecimiento y, si es posible, regístralo en un cuaderno o en fotografías. Pon atención a tus pensamientos y emociones según resulte el proceso de tu planta y disfruta los resultados de tu esfuerzo sostenido al cuidarla.

¿Quieres saber más?

Tras ver el filme “Hombres de honor ” (2000) del director George Tillman Jr.. Encontrarás una historia de perseverancia para alcanzar tus sueños, a pesar de las adversidades.

CONCEPTO CLAVE

Esfuerzo sostenido:
Aplicación de la fuerza o la voluntad de una persona para alcanzar una meta en el largo plazo.