



# 7. FORTALEZA

## 1. Introducción

¿Qué le lleva a una madre a levantarse a las tantas de la mañana a dar de comer a su hijo recién nacido? ¿Qué le lleva a un estudiante a quedarse horas y horas estudiando para un examen? ¿Y a un ciclista a hacer miles de kilómetros para prepararse para una carrera importante?... Todo eso son ejemplos de fortaleza, pues quien tiene un objetivo luchará por alcanzarlo. ¿Crees que un ciclista conseguiría terminar los más de 3.000 kms de un Tour de Francia sin la

debida preparación? Por supuesto que no. En este caso, el camino a París pasa por renunciar a muchas cosas legítimas pero que no son apropiadas para alcanzar una meta. Como te habrás dado cuenta, no hablamos de una fortaleza física, sino de algo interior que acaba por reflejarse también en el exterior. El fuerte es capaz de renunciar a comodidades por un objetivo concreto; pero eso no se consigue de la noche a la mañana, sino que requiere muchos pequeños esfuerzos hasta lograr el ideal.

## Las Conquistas

✓ *El esfuerzo me hace valiente*



✓ *No me quejo aunque las cosas cuesten*



## 2. La virtud

Una persona recia es aquella que no se rinde cuando las cosas cuestan. Imagínate que tu padre o tu madre se levantan un día por la mañana y deciden que no quieren ir a trabajar porque no tienen ganas. ¿A que sería raro? Y es que todos tenemos unas obligaciones que cumplir; en este caso, la determinación de papá o mamá por sacar una familia adelante.

Este mismo ejemplo nos sirve también a nosotros. Vamos a pensar en nuestro estudio. ¿Cuántas veces nos hemos dejado engañar por el "mañana"?

Hay un dicho popular que dice: "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy".

A lo largo del día, se nos presentan muchas ocasiones en las que podemos vencer la pereza, el capricho y la comodidad. Basta con saber por dónde se nos van las fuerzas y decidirse a luchar en serio. Por ejemplo cuando llegas a casa y ves que es la hora de ponerte a hacer los deberes; o cuando te toca poner la mesa; o sacar la basura... El fuerte es dueño de sí mismo y es capaz de hacer lo que le toca en cada momento, sin quejarse y siempre alegre.

## La Historia

*Roald Amundsen fue un explorador noruego que dirigió la primera expedición del hombre a la Antártida. La expedición fue muy dura. A la vuelta de su conquista del Polo Sur, le preguntaron al médico de la expedición qué era lo que más admiraba en Amundsen. El médico dijo sin dudar que lo que más le había llamado la atención era que nunca en todo el viaje le había oído quejarse ni por el frío ni por el cansancio... mientras que los demás lo habían hecho con frecuencia.*



### 3. El caso

Hoy en clase, el profesor nos ha explicado la fortaleza. Nos ha puesto muy buenos ejemplos de deportistas que, para llegar a ser los mejores en su profesión, han renunciado a miles de cosas. Sobre todo me he emocionado cuando nos ha hablado de ídolos como Rafa Nadal, Marc Márquez, Cristiano Ronaldo o Messi, entre otros... Lo que más me ha sorprendido es que ha dicho que son gente como yo, que lo único que nos diferencia es su determinación por ser los mejores en lo que hacen... Lo que yo no sabía es que son deportistas que pasan miles de horas en el gimnasio, que llevan una dieta, que se acuestan puntuales... y, sobre todo, que entrenan más que nadie. Y lo que no esperaba es que todos ellos tienen en común que también han tenido fracasos, pero que les habían servido para entrenar más duro para volver a la élite.

Tras la explicación, el profesor nos ha pedido que hagamos una redacción y una reflexión personal sobre lo que nosotros podemos hacer para ser los mejores en lo que hacemos.

**“El trabajo y el esfuerzo no son en balde”**

Así que voy a empezar a poner lo que se me ocurra:

“Existen muchos tipos de personas en el mundo estudiantil. Los hay que son unos vagos que no hacen nada y sacan malas notas; los hay muy listos que parece que tampoco hacen nada y sacan buenas notas; y luego existe un tercer grupo, más amplio, que trabajan mucho y se esfuerzan por sacar buenas notas, aunque no siempre lo consiguen. Creo que ahí estoy yo.

Mis padres me han dicho que las notas no tienen importancia mientras vean que me esfuerzo todos los días. Muchas veces sueño con sacar todo sobresalientes, pero sé que eso es muy difícil. No obstante, gracias a mis padres y profesores, me he convencido de que el trabajo y el esfuerzo nunca son en balde, aunque los resultados no salgan como merecía por las horas de trabajo. Sin embargo, el otro día conseguí un notable en matemáticas y,

**“Las mates nunca se me han dado bien”**

a decir verdad, me quedé muy orgulloso. Por otra parte, el profesor nos ha contado que cuando hacen entrevistas de trabajo para el colegio, no buscan

aquél que tenga el mejor currículum y las mejores notas en sus carreras, sino a la gente más capacitada para el trabajo, es decir, aquellos que sean ejemplares para los alumnos y sepan trabajar en equipo. Por eso, creo que para ser un buen estudiante es necesaria la fortaleza, porque...”.

### 4. La reflexión. Completa la redacción

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Trabajo personal

¿A qué cosas debes renunciar para ser un profesional del estudio?

---

---

---

---

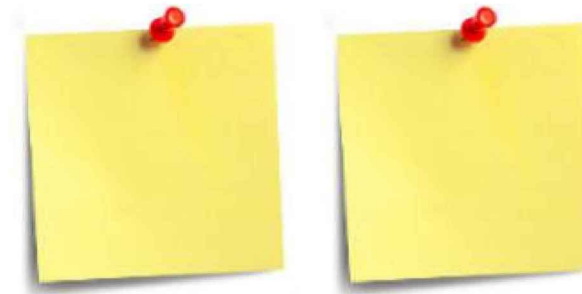
---

---

---

---

Concreta 2 propósitos de mejora para ser más fuerte.



### 6. Autoevaluación personal

- |  |                            |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Me levanto a la primera. No dejo pasar ni un minuto desde que suena el despertador. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 2. Como de todo aunque no me guste un plato.   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 3. No me desanimo cuando no consigo los resultados esperados.                          | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 4. Evito las distracciones en mi estudio personal.                                     | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| 5. Terminó las cosas que empiezo.  | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |

**Resultados:** 13-15: Muy fuerte / 10-12: Fuerte / 8-9: Flojo / -8: Blando

### ✓ Frases de película

*No nos ocurre nada que no estemos preparados para soportar.*

Gladiator

*No hay victoria sin dolor, James.*

Hook

*La felicidad se puede hallar hasta en los más oscuros momentos... si somos capaces de usar bien la luz*

Harry Potter y el prisionero de Azkabán

## 7. ¿Cómo ganar en fortaleza?

A continuación tienes algunos ejemplos que te ayudarán para ganar en fortaleza:

- No quejarse cuando estamos cansados, o cuando algo no nos gusta o no nos apetece.
- No distraerse en el estudio evitando pensar en otras cosas.
- Trabajar y estudiar hasta acabar con todo lo que tenemos previsto.
- No distraerse en clase, estar atento a lo que se explica y preguntar cuando no se entiende algo.
- Rezar todos los días las oraciones previstas (tres Avemarías, Ángelus, etc.) y no dejar de hacerlo aunque no tengamos ganas.
- No comprarse siempre chucherías en el quiosco; y cuando lo hagamos, compartir con los demás.
- Ayudar a nuestros padres a poner la mesa, bajar la basura, etc. Hacerles caso en lo que nos digan.
- Levantarse a la primera cuando suena el despertador. Huir del remolón.



## 8. ...

*Conocí a un alumno que era un desastre. Era de 4º de ESO. Siempre decía que al llegar a casa del colegio no tenía fuerzas para ponerse a estudiar; y se tiraba al sofá. Además, solía tener entrenamiento de fútbol por las tardes y, claro, con el esfuerzo físico que le suponía era incapaz de estudiar al volver.*

*Por las noches se entretenía en Youtube y en Tuenti. Siempre dormía poco y, lógicamente, no era capaz de prestar atención en clase durante el día. Conseguía pasar de curso porque en las recuperaciones se ponía las pilas y porque los veranos los pasaba encerrado con un profesor particular. No sé qué habrá sido de aquél chico, pero siempre sentí pena por él.*

### ✓ Sugerencias para mejorar

*Ser puntual con mi encargo*

*No negociar con la hora de inicio de mi estudio personal*

*Comer, aunque sea un poco, de aquello que no me guste*



# URBANIDAD

ELEMENTAL QUERIDO WATSON

## SABER ESCUCHAR

"¡Necesito que me escuchen!", "¡ese compañero se va a enterar!", "¡no tiene ni idea!", "pero, ¡cómo se atreve!"... Cada uno de nosotros nos estamos preparando para ser personas de criterio, responsables y con juicio propio. Aunque es algo obvio, no está de más recordar que para hablar hay que escuchar primero y nos desquicia mucho que otras personas hablen sin parar y además sin escuchar. Para ser personas refle-

xivas, tenemos que escuchar, es casi o más importante que hablar. El que más grita no es el que tiene razón, probablemente sea el más maleducado. La verdad se propone, no se impone.

Necesitamos escuchar, aunque reconozco que muchas veces es muy difícil. Al menos, todas las opiniones son dignas de ser respetadas. Luego, con criterio y mano izquierda, propondremos nuestras ideas.

# CIUDADANOS DIGITALES



## LA VANIDAD

Ya sé que es repetir siempre lo mismo pero daremos un enfoque nuevo que nos enriquezca y nos forme mejor la cabeza. La vanidad es un peligro que tiene el ser humano de creerse más de lo que es. Es una expresión del orgullo y la soberbia. A todos nos gusta quedar bien y nos sentimos alagados cuando nos enteramos que han hablado bien de nosotros. El problema es que nos creamos más que los demás.

Hoy hay un excesivo culto al cuerpo en la sociedad para estar bien conmigo mismo y que los demás aprecien nuestro cuerpo o nuestro físico. Te recuerdo que nadie es más por lo que tiene o deja de tener sino por lo que es. El aspecto es importante siempre y cuando lo cuidemos pero nunca para idolatrarlo. Las fotos que publicamos pueden llevar detrás una gran carga de vanidad.