

# 4.4

## Soy perseverante cuando me esfuerzo

*“Los sueños sin metas, son sólo sueños; y te llevarán a desilusiones. Las metas, son el camino hacia tus sueños; pero no se pueden lograr sin disciplina y consistencia”.*

*Denzel Washington*

¿Has sentido que ya no puedes más al querer alcanzar lo que deseas, pero a la vez has sido constante, persistente y paciente hasta conseguirlo? Eso es **esfuerzo sostenido**. Las metas se alcanzan con este tipo de energía, ya que no se pueden lograr grandes cosas con pequeños lapsos de inteligencia y falta de dedicación.

El **reto** es evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

### Actividad 1.

- Elijan una postura corporal que implique un reto para cada uno de ustedes.
- Permanecerán en esa postura, en silencio, durante ocho minutos.



### Actividad 2.

- En grupo, reflexionen y contesten las siguientes preguntas:
  - ¿Lograron permanecer en la posición que eligieron durante el tiempo señalado?
  - ¿Qué se les dificultó?
  - ¿Qué requirieron o qué les faltó para lograr su objetivo?
  - ¿Cómo relacionarían esta actividad con el esfuerzo sostenido?
- Comparte con el grupo, una experiencia personal o académica en donde hayas tenido que realizar un esfuerzo sostenido para alcanzar tus metas.

## Reafirmo y ordeno

El esfuerzo sostenido implica dedicación, disciplina y paciencia; elementos fundamentales para alcanzar las metas que te propones. De esta manera, el desarrollo de una mentalidad de crecimiento y un alto sentido de eficacia, acompañados de un esfuerzo sostenido, puede favorecer tu desempeño académico y personal.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



### Para tu vida diaria

Analicen frases populares como “Roma no se hizo en un día” o “El que persevera alcanza”, y expliquen cuál es la enseñanza de este tipo de expresiones.

### ¿Quieres saber más?

Ve el video *El valor del esfuerzo* en el que el entrenador deportivo Toni Nadal aborda el tema de esforzarse de manera permanente para alcanzar las metas propuestas. Lo puedes ver en <https://www.youtube.com/watch?v=FXL2G1p-EDw>

### Concepto clave.

#### **Esfuerzo sostenido.**

Es la combinación de disciplina, perseverancia y trabajo permanente para las metas a mediano y largo plazo.