

VALORES ÉTICOS

1
ESO

SERIE PARTICIPA

El libro Valores Éticos para 1.º ESO es una obra colectiva concebida, diseñada y creada en el Departamento de Ediciones Educativas de Santillana Educación, S. L., dirigido por **Teresa Grence Ruiz**.

En su realización ha participado el siguiente equipo:

Carmen Pellicer Iborra
Francisco Ferrer Falcón

EDICIÓN EJECUTIVA
Estrella Molina Gete

DIRECCIÓN DEL PROYECTO
Mercedes Rubio Cordovés

Las actividades de este libro no deben ser realizadas en ningún caso en el propio libro. Las tablas, esquemas y otros recursos que se incluyen son modelos para que el alumno los traslade a su cuaderno.



Presentación

¿Cómo te gustaría que fuera el mundo en el que vives? En clase de Valores Éticos tenemos la oportunidad de contestar a esa pregunta y de plantearnos entre todos cómo podemos hacer que sea posible, qué cosas concretas debemos cambiar para que se haga realidad y por dónde hemos de empezar de la forma más inmediata. A través de los proyectos que se proponen en estas páginas, exploraremos muchos temas que afectan a la vida cotidiana, sobre los que puedes indagar y que compartirás con tus compañeros y profesores, con tu familia, tus amigos y la gente con la que te relacionas.

¿Cómo podemos contribuir? Muchos de los problemas que afectan a nuestro mundo nos parecen muy lejanos. Veremos cómo los medios de comunicación son ventanas a una realidad compleja y difícil de conocer, en la que necesitamos profundizar.

Sin embargo, nuestras decisiones personales, los estilos de vida que elegimos, la coherencia de nuestras actitudes y comportamientos y los compromisos que adquirimos pueden hacer que muchos de estos aspectos sean diferentes. Conoceremos, además, muchas iniciativas solidarias y testimonios de personas y organizaciones que hacen cada día que el mundo sea mejor.

¿Qué hacemos cuando vemos las cosas de forma diferente? No vivimos solos. El libro que te presentamos es una herramienta para ayudarte en tu búsqueda personal y facilitar el diálogo y la colaboración con tus compañeros, para aprender a trabajar en proyectos comunes, compartir objetivos, respetar otros puntos de vista y resolver los problemas que surgen en la convivencia y el trabajo común.

Una persona puede saber mucho de arte, de su historia, de los artistas, conocer a los marchantes más importantes, visitar fábricas de materiales de pintura y museos, ser especialista o catedrático, pero a pintar solo se aprende pintando... Podéis aprender muchas cosas sobre valores para la convivencia, pero para ser personas valiosas y convivir en armonía hay que entrenarse día a día en las circunstancias concretas donde cada uno puede marcar una diferencia. Esta asignatura os puede ayudar a crecer y practicar, a compartir y dialogar, a reflexionar y decidir, y, sobre todo, a elegir cómo queréis que sea el futuro de todos y cómo podéis contribuir a que se haga realidad.

Los autores

ÍNDICE

TÍTULO DE LA UNIDAD	PROYECTO	A FONDO	MIS LOGROS	NUESTRO COMPROMISO
1 Supera tus límites <p>p. 8</p>	Hacemos una página web	El espíritu de superación	Me tomo la temperatura	Pedro García Aguado, Hermano Mayor
2 Cuestión de punto de vista <p>p. 20</p>	Rodamos un corto	La empatía	Evaluación y tarea	Vuestro compromiso
3 Emociones y equilibrio <p>p. 32</p>	Creamos un superhéroe	La voluntad	¿Sabes encontrar la serenidad?	El hombre que paró los tanques
4 A gusto contigo mismo <p>p. 44</p>	Diseñamos un anuncio	¿Qué significa ser persona?	¿Sabes qué son los hábitos saludables?	¿Evolución o distorsión?
5 Nuestra intimidad <p>p. 56</p>	Celebramos un juicio	La intimidad	¿Hacia dónde me inclino?	Sobre «wearables» y drones
6 La prueba final <p>p. 68</p>	Tomamos una decisión	Los referentes de los valores universales	Otros logros	Ídolos cotidianos

ASÍ ES TU LIBRO

EL CONTENIDO DE ESTE LIBRO SE HA DISTRIBUIDO EN SEIS UNIDADES DE DOCE PÁGINAS. EN CADA UNA DE ELLAS ENCONTRARÁS LAS SIGUIENTES SECCIONES:

1 Supera tus límites

¿QUÉ VAMOS A HACER?

- Entender por qué el espíritu de superación nos ayuda a imaginar la vida que deseamos para nosotros y hacerla realidad a través de nuestros sueños.
- Para ello, responder a la pregunta: ¿qué vida, dónde podría vivir la persona que imaginas al mirar a la vida, lo que quieres sobre las condiciones que te rodean y lo que deseas para tu futuro?

El paracaidista Felix Baumgartner es conocido por haber hecho la primera salida controlada de salto con paracaídas y por ser conocido como el salto BASE, una especialidad en la que el paracaidista salta desde un objeto fijo en lugar de hacerlo desde un avión en vuelo.

A veces, todas nuestras cosas parecen ser imposibles si no empezamos a hacerlas desde un lugar que nos permita avanzar un paso a la vez.

¿Qué sería como ser un jugador en una liga que espera ser liberada, Felix Baumgartner?

Para reflexionar

Cuando Rick nació los médicos dijeron que no iba a vivir más de un año, pero su padre no se dio por vencido y luchó por su supervivencia. ¿Qué diferencias puedes encontrar entre Rick y otros niños con discapacidad?

¿Cómo crees que hubiera reaccionado Rick?

¿Crees que hubiera reaccionado así?

En Internet

Si necesitas más información sobre Rick, visita el sitio web de Rick Hoy: <http://www.rickhoy.com>

Busca en el sitio web las fotografías de Rick Hoy.

Equipo Hoyt, una historia de superación

Rick Hoyt nació en 1982 con una parálisis cerebral aguda debido a un fallo de coagulación durante el parto.

Aunque no podía andar ni hablar, sus padres se dieron cuenta de que era inteligente y pronto empezaron a enseñarle todo lo que necesitaba a su alrededor. Conquistó aprender a leer y a comunicarse, y cuando todos dudaban de sus capacidades, él se las demostró. Cuando tenía 16 años, Rick Hoyt participó en una carrera benéfica. Aunque no tenía experiencia en ciclismo de larga distancia, él participó en la carrera y ganó la prueba después de la última vuelta de su ruta y desde entonces, a lo largo de 30 años, ha participado en más de 60 maratones, triatlones y pruebas deportivas.

◀ DOBLE PÁGINA INTRODUCTORIA

Cada unidad se presenta con un breve texto, un plan de trabajo y una situación relacionada con nuestro entorno cotidiano, que se trabaja con actividades de toma de decisiones, valoración de posibilidades, análisis de consecuencias, etc., para plantear cuestiones referentes al contenido de la unidad.

PROYECTO ▶

En todas las unidades se desarrolla un proyecto a través del cual analizar y experimentar el valor o valores que se trabajan.

Hacemos una página web

1 Construir el mapa de contenidos

Vamos a trabajar el tema de la superación personal analizando el proceso de creación de una página web, una página que tiene que ser atractiva y fácil de usar, pero también que nos permita acceder a la información que necesitamos.

Nuestro tema es "Superación de los límites". De repente vamos a organizar sobre un mapa grande todas las cosas que queremos incluir en él.

El propósito principal de las secciones que puedes añadir las que se te ocurren.

2 Seleccionar el fondo y las imágenes

A veces, creemos que a lo grande lo viene la inspiración de repente y que cuando nos damos cuenta, tiene algunos minutos antes de irse mucho de nosotros y de nosotros.

Para hacer esta idea en concreto en nuestra página el contenido de la biblioteca, trata de las investigaciones de Thomas A. Edison y Joseph W. Swan.

Antes de elegir una imagen que funcione. Escribe un texto más de mil palabras. Usa de una decena de palabras de que quieras usar después de haber leído a los autores, a lo que el internet conoce, que te inspiremos más veces para hacer una biblioteca, decíselo más palabras de como nos hacen una biblioteca.

Una imagen vale más que mil palabras.

¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

Desafíos límites.com

¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

Hacemos una página web

3 Sala de chat

Actividades

- Imagina que estás en un chat de texto de una conversación y tienes que responder a las preguntas de los demás. ¿Qué te gustaría hacer?
- Para la sala de chat, una conversación con una situación que implique la necesidad de superación.

4 Mis héroes

Josef Agran

¿Qué puede ser un agente de bolsa para que llegue a ser el hombre de un momento más grande de los años 90 y ser conocido por su apellido? ¿Qué es lo que más le interesa para conseguir a su programa?

Apesar de sus problemas, Josef es uno de los hombres más preparados del mundo, con un patrimonio espectacular de 40 millones de dólares, como otros muchos millones, él es el único español que ha terminado el Tour de Francia (uno de las pruebas físicas más duras de entre todas las disciplinas deportivas) y ganar el Epic 3 de Hawaí, en el que los participantes deben hacer cinco travesías en cinco días.

¿Qué es un héroe? Una prueba deportiva es la que se debe hacer 4 kilómetros más allá, 140 en bicicleta y 42 corriendo, en un promedio de 24 horas. Porque que se llama uno solo de ellos, sin embargo, cuando la preparación como la hace, Josef conoce que la victoria en dar la mejor de uno mismo, siempre poco a poco y venciendo pequeñas cosas pequeñas.

Una semana en su cuerpo una fase que pone en práctica en cada día de su día. ¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web? ¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

Los Beatles

Un día, alguna vez has estado hablando de los Beatles, el grupo musical que hizo cambiar la música popular en la década de 1960. Puede que se hayan ido o muerto, pero independientemente de lo que sea, son un grupo de superación, un grupo que ha conseguido superar sus propios límites. Pero la banda de Liverpool no se trata de algunos músicos en los que se inspiran, sino de un grupo que se inspiró en los Beatles, pero que se inspiró en los Beatles, pero que se inspiró en los Beatles, pero que se inspiró en los Beatles.

En Internet

Busca más información sobre la historia de Josef Agran y la del Tour de Francia. ¿Qué te interesa?

¿Sigues pensando que es un agente de bolsa? ¿Qué te interesa?

¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web? ¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web? ¿Qué dice de ti? ¿Cómo lo pensabas en tu web?

Este proyecto se detalla, paso a paso, a lo largo de seis páginas. En estas páginas nos detendremos en escenas de películas, letras de canciones, etc., que nos proporcionarán un enfoque enriquecedor sobre la sociedad y las relaciones humanas.

Las actividades, personales y en grupo, ayudan a plantear la investigación sobre diferentes aspectos.

Hacemos una página web

En Internet

Escucha las opiniones publicadas sobre el hashtag #MacaoSeguimos.

5 Seguiremos, un tema de Macao para tu web

Los usuarios cambian el destino de los hombres y de las mujeres. Así comienza el video realizado en Barcelona por un equipo formado por miembros de investigación del Hospital Juan de Dios. El grupo Macao cubrió los derechos de Seguirnos en el video clip en el que los autores hablan y cantan con el grupo.

Paula, la autora de 12 años, nos muestra una camiseta, algo como letra de libre dominio de expresión. Querían cantar la necesidad que a pesar de estar enfermos no perdían la esperanza ni el amor.

Seguiremos

Di a (h, ah) seguimos (h, ah).
Si damos perdidos, y algún día.
Si damos al agua, de posibles acciones,
y a (h, ah) seguimos (h, ah).
Si damos cuando ya digan no fuerte,
a (h, ah) seguimos, es mejor soñando.

Entre unas y otras ahí está él.
Siempre las manos, siendo fuertes,
pero nos hacen ridículos.
Podemos que no nos hagan cuando digan de frente y al paso.
No somos pocos, en forma adelantada,
que digan sobre sus días.

Podemos que no nos hagan en estado de sólo estar en silencio.
Nos hacen cosas que nosotros no hacemos,
pero en estado de sólo estar en silencio,
pero en estado de sólo estar en silencio,
pero en estado de sólo estar en silencio.

Para reflexionar

1. Las personas siguen a quienes les gusta, ¿verdad?
2. ¿Hay que seguir a alguien o a una profesión?
3. ¿Hay que seguir a una profesión o a una persona?
4. ¿Qué puede pasar si alguien no te sigue?
5. ¿Qué puede pasar si alguien no te sigue? ¿Qué puede pasar si alguien no te sigue?
6. ¿Qué puede pasar si alguien no te sigue?

En Internet

Lee la noticia de la actualidad.

¿Qué profesión te gusta, una profesional?

¿Seguirnos sigue a una profesión o a una persona?

¿Qué profesión te gusta, una profesional?

¿Seguirnos sigue a una profesión o a una persona?

¿Qué profesión te gusta, una profesional?

¿Seguirnos sigue a una profesión o a una persona?

A FONDO

En este apartado se desarrollan los contenidos teóricos, con referencias para ampliar los conocimientos que, por otra parte, se ponen en relación con las situaciones presentadas en las páginas anteriores.

El espíritu de superación

¿Cómo se define el espíritu de superación?

El espíritu de superación es una actitud en la que el sujeto se propone superar sus limitaciones y alcanzar sus metas a pesar de las dificultades que se le presentan.

LA PERSEVERANCIA

La perseverancia es la capacidad de persistir en una actividad o proyecto a pesar de las dificultades que se le presentan.

LA NECESIDAD DE LOGRO

La necesidad de logro es la motivación que impulsa a una persona a superar sus limitaciones y alcanzar sus metas.

MIS LOGROS

En esta sección se propone un ejercicio de autoevaluación. Junto con el apartado siguiente: «Nuestro compromiso», se cierra la unidad de una manera reflexiva, haciendo cuestiones sobre el propio aprendizaje.

Mis logros

Me tomo la temperatura

Para reflexionar

¿Cómo se define el espíritu de superación? ¿Qué es la perseverancia? ¿Qué es la necesidad de logro?

Optimismo

¿Qué es el optimismo? ¿Por qué es importante?

Responsabilidad

¿Qué es la responsabilidad? ¿Por qué es importante?

Compromiso

¿Qué es el compromiso? ¿Por qué es importante?

Autoevaluación

¿Cómo me siento? ¿Qué he aprendido? ¿Qué me falta? ¿Qué me gusta?

NUESTRO COMPROMISO

Hermano Mayor

¿Cuál es la mayor dificultad que te ha costado superar?

¿Qué es el compromiso? ¿Por qué es importante?

Autoevaluación

¿Cómo me siento? ¿Qué he aprendido? ¿Qué me falta? ¿Qué me gusta?

NUESTRO COMPROMISO

La página final de cada unidad, muy frecuentemente canalizada a través de testimonios de personajes de la actualidad, invita a la reflexión y al análisis del compromiso adquirido.

1 Supera tus límites

¿QUÉ VAMOS A HACER?

1. Entender por qué el **espíritu de superación** nos ayuda a imaginar la vida que deseamos para nosotros y los demás y a luchar por conseguirla.
2. Para ello, proyectarás tu propia página web, donde podrás volcar tus impresiones sobre el mundo que te rodea, lo que piensas sobre las cuestiones que se te presentan y lo que deseas para tu futuro.

El paracaidista Felix Baumgartner es conocido por haber batido distintos récords mundiales de salto con paracaídas y por sus proezas como saltador BASE, una especialidad en la que el deportista salta desde un objeto fijo en lugar de hacerlo desde un avión en vuelo.

A veces, todos sentimos esa fuerza interior que nos empuja a ir más allá, a romper nuestros límites y a dar lo mejor de nosotros mismos.

«Me siento como un tigre en una jaula que espera ser liberado», Felix Baumgartner.

En 2012, Felix Baumgartner se lanzó en caída libre desde la estratosfera y fue el primero en romper la barrera del sonido.





Equipo Hoyt, una historia de superación

Rick Hoyt nació en 1962 con una parálisis cerebral aguda debido a la falta de oxígeno durante el parto.

Aunque no podía andar ni hablar, sus padres se dieron cuenta de que era inteligente porque seguía con sus ojos todo lo que sucedía a su alrededor. Consiguió aprender a leer y a comunicarse y, cuando todavía estaba en el colegio, pidió a su padre participar en una carrera benéfica. Aunque no tenía experiencia en carreras de larga distancia, el padre corrió las 5 millas de la prueba empujando la silla de ruedas de su hijo y, desde entonces, a lo largo de 30 años, han participado en más de mil maratones, triatlones y pruebas deportivas.



Para reflexionar

Cuando Rick nació los médicos dijeron que no había nada que hacer, pero su padre no tiró la toalla y ha logrado lo que parecía imposible. Las situaciones límite nos empujan a tomar decisiones heroicas.

1. ¿Conoces otras historias parecidas?
¿En qué situaciones crees que las personas sacan fuerzas extraordinarias?
2. ¿Cómo crees que hubieras reaccionado tú?



En Internet

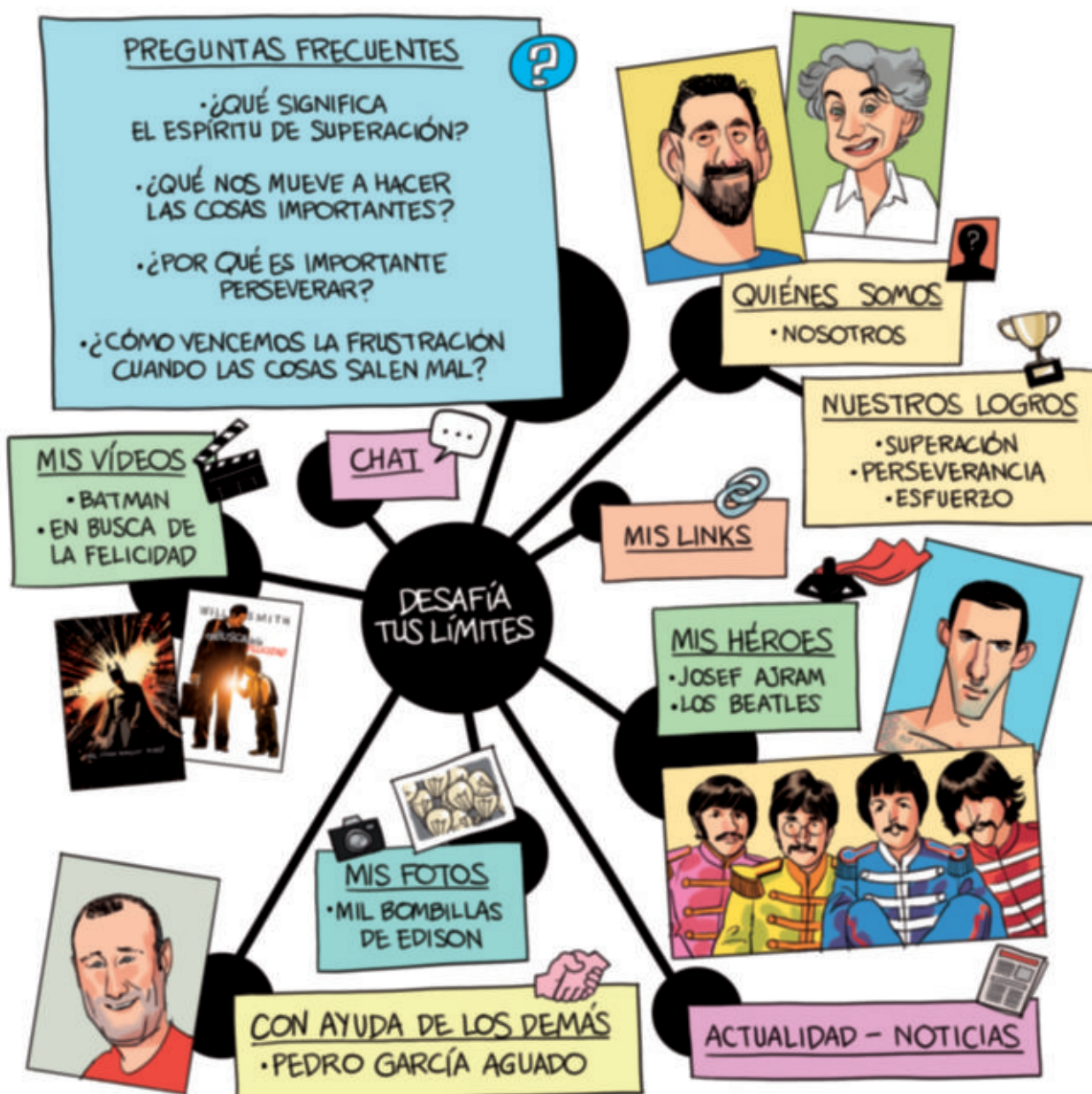
- Sitio oficial: <http://www.teamhoyt.com>
- Busca en el sitio los videoclips de los Hoyt.

1 Construir el mapa de contenidos

Vamos a trabajar el tema de la superación personal simulando el proceso de construir una **página web**; esta página tiene que servir para presentarnos y dar a conocer las metas que nos gustaría alcanzar.

Nuestra web se llamará «**Desafía tus límites**». Para empezar, vamos a organizar sobre un mapa grande todas las cosas que queremos volcar en ella.

Te proponemos algunas de las secciones, pero puedes añadir las que se te ocurran.



2 Seleccionar el fondo y las imágenes

A veces, creemos que a los genios les viene la inspiración de repente o que tienen un golpe de suerte. Pero alcanzar nuestros sueños tiene mucho de constancia y de esfuerzo.

Para ilustrar esta idea evocaremos en nuestra página el invento de la bombilla, fruto de las investigaciones de Thomas A. Edison y Joseph W. Swan.

Antes de conseguir una bombilla que funcionara, Edison realizó más de mil intentos. Uno de sus discípulos se sorprendió de que siguiera intentándolo después de tantos fracasos, a lo que el inventor contestó: «No me equivoqué mil veces para hacer una bombilla, descubrí mil maneras de cómo no hacer una bombilla».

Una imagen vale más que mil palabras.

¿Qué dice de ti? ¿Cómo la pondrías en tu web?

Elige tu imagen y da tus razones...

- ¿Qué podrían expresar sobre el espíritu de superación cada una de estas imágenes?
- ¿Qué otras fotografías podrías añadir a estas? Elige tres fotografías que expresen rasgos distintos sobre el espíritu de superación.
- Puedes también realizar un dibujo sencillo de un símbolo o personaje que te represente.

Desafiatulimites.com

A veces las webs llevan directamente el nombre de la institución, pero otras se refieren explícitamente al contenido. Inventa tu dominio propio a través de un eslogan.

Haz una lluvia de ideas con las palabras que se te ocurran sobre la superación personal y lo que quieres expresar en la web. Selecciona aquella que creas que tiene más fuerza e inventa tu eslogan.

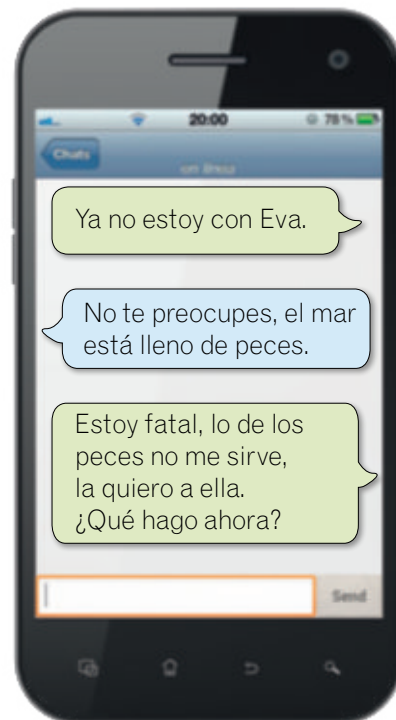


3 Sala de chat



Actividades

1. Imagina que estás en lugar del amigo de cada protagonista y continúa las conversaciones anteriores. ¿Qué les aconsejarías?
2. Para tu web inventa una conversación sobre una situación que implique la necesidad de superarse.



4 Mis héroes

Josef Ajram

¿Qué puede tener un agente de bolsa para que llegue a ser el héroe de un número grandísimo de fans y un ejemplo para sus seguidores? Quizás nos haga falta más información para contestar a esa pregunta.

Aparte de su profesión, Josef es uno de los ultrafondistas más preparados del mundo, con un palmarés espectacular donde destaca, entre otros muchos méritos, el de ser el único español que ha terminado el Ultraman (una de las pruebas físicas más duras de entre todas las disciplinas deportivas) y ganar el Epic 5 de Hawai, en el que los participantes deben hacer cinco Ironman en cinco días.

¿Qué es un Ironman? Una prueba deportiva en la que se deben hacer 4 kilómetros nadando, 180 en bicicleta y 42 corriendo, en un promedio de 12 horas. Parece que se cansa uno solo de escribirlo, sin embargo, cuando le preguntan cómo lo hace, Josef contesta que la solución es dar lo mejor de uno mismo, siempre poco a poco y venciendo pequeñas metas progresivas.

Lleva tatuada en su cuerpo una frase que pone en práctica en cada uno de los desafíos: «No sé dónde está el límite, pero sí sé dónde no está». Esta frase sirve de título a uno de los tres libros que tiene publicados.

Los Beatles

Sin duda, alguna vez has oído hablar de Los Beatles, el grupo musical que hizo cambiar la música popular en la década de 1960. Puede que te gusten más o menos, pero independientemente de su música, son un buen ejemplo de autosuperación grupal, ya que fueron rechazados por muchas compañías discográficas porque pensaban que su sonido no era atractivo ni interesante, de hecho, los echaron de algunos locales en los que actuaron porque no consiguieron llenarlos. Pero la banda de Liverpool no se rindió y lejos de amedrentarse por las críticas, siguieron tocando con pasión y haciendo lo que les gustaba. Si no fuera por ese espíritu de superación, la banda más grande de todos los tiempos no nos habría deleitado durante tantos años con sus magníficos temas.



En Internet

- Busca más información sobre la trayectoria de Josef Ajram y la de Los Beatles. ¿Qué tienen en común?
- Elige personajes que sean un ejemplo de superación y cuenta su biografía.
- Dice Ajram que tiene algunas manías, y una de ellas es «Hacer las cosas lo mejor posible. Agota, y para el que se exige mucho es complicado. Pero es mi camino a la felicidad». ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?
- Lee la entrevista completa con Josef Ajram escribiendo las siguientes palabras clave en tu buscador: «josef ajram tiene mérito entrevista abc». ¿Qué te llama la atención? ¿Por qué?





En Internet

Escribe las siguientes palabras clave en tu buscador:

«Macaco seguiremos».



Para reflexionar

1. Lee la canción y elige la frase que más te gusta. ¿Por qué?
2. «Hay una gran diferencia entre pensar y soñar». ¿En qué consiste esa diferencia? ¿Cómo lo expresarías tú?
3. «En cada segundo vuelvo a empezar». ¿Qué idea sobre la superación expresa esa frase?
4. El vídeo termina de nuevo con una voz en *off* que dice: «Hoy sabemos que lo importante es soñar, liberar nuestro inconsciente, el filtro de censura del pensamiento, creemos que al soñar perdemos un tercio de nuestra vida, y nos equivocamos». ¿Cuándo perdemos la vida? ¿Cuándo la ganamos?
5. Elige tu canción para tu web. Comparte con tus compañeros la música que has elegido y di por qué.

5 Seguiremos, un tema de Macaco para tu web

«Los sueños cambiaron el destino de los hombres y de las naciones». Así comienza el vídeo realizado en Barcelona por un equipo formado por pacientes de oncología infantil del hospital Sant Joan de Déu. El grupo Macaco cedió los derechos de *Seguiremos* para el videoclip en el que los niños bailan y cantan con el grupo.

Paula, la niña de 12 años que inició esta campaña, eligió como lema «Hazte donante de esperanza». Querían contar a la sociedad que a pesar de estar enfermos no perdían ni la esperanza ni la alegría.

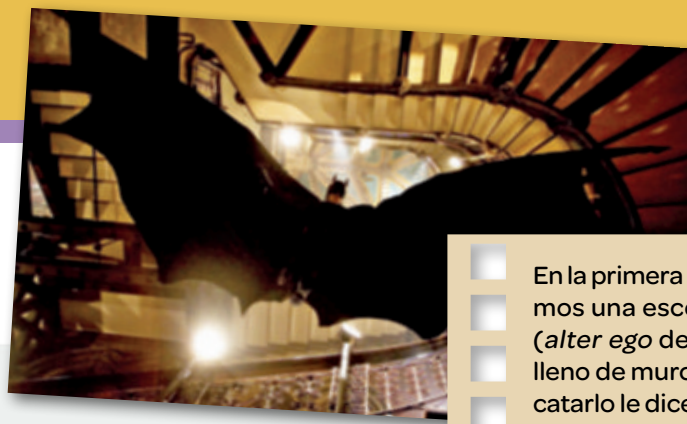
Seguiremos

*Di sí (oh, oh), seguiremos (oh, oh).
Si dicen perdido, yo digo buscando,
si dicen no llegas, de puntillas alcanzamos,
y sí (oh, oh), seguiremos (oh, oh).
Si dicen caíste, yo digo me levanto,
si dicen dormido, es mejor soñando.*

*Entre unos y otros ahí estás tú.
Somos los mismos, somos distintos,
pero nos llaman multitud.
Perdonen que no me levante
cuando digan de frente y al paso.
No somos tropas, no somos soldados,
mejor gotas sobre olas flotando.*

*Perdonen que no me aclare
en medio de este mar enturbiado.
Nos hicieron agua transparente.
No me ensucien más,
yo ya me he manchado.
Y es que hay una gran diferencia
entre pensar y soñar,
yo soy de lo segundo,
en cada segundo vuelvo a empezar.*

6 Mis pelis



Batman Begins

Título original: *Batman Begins*.
 Dirigida en 2005 por Christopher Nolan.
 Principales intérpretes: Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson.

Batman Begins es el principio de una trilogía sobre un superhéroe muy peculiar porque no está dotado de superpoderes; su arma más poderosa es su fuerza de voluntad, que ha trabajado desde niño y le ha convertido en un hombre de talento y forma física excepcionales, siempre obsesionado con llegar a ser más rápido, más inteligente, mejor.

Batman nos da un claro ejemplo de superación personal ante la adversidad.

- En la primera de las películas encontramos una escena donde Bruce Wayne (*alter ego* de Batman) cae a un pozo lleno de murciélagos y su padre al rescatarlo le dice:
- ¿Por qué nos caemos, Bruce? Para aprender a levantarnos.
- Esta secuencia se verá repetida en varias de las otras películas que completan la saga:
- He fracasado, Alfred.
- ¿Por qué nos caemos, señor Wayne?
- Para aprender a levantarnos; no me has dejado por imposible.
- Nunca.



En busca de la felicidad

Título original: *The Pursuit of Happyness*.
 Dirigida en 2006 por Gabriele Muccino.
 Principales intérpretes: Will Smith, Jaden Smith, Thandie Newton.

Chris Gardner y su hijo se ven obligados a vivir en la calle por motivos económicos. Chris busca trabajo desesperadamente y, a la vez, dialoga con su hijo, reflexionando sobre lo que les está ocurriendo. El fruto es un sinfín de sabios consejos sobre la vida y, como el título de la película indica, sobre la búsqueda de la felicidad.

- Seré un profesional, papá, seré un profesional.
- Seguramente llegarás a ser igual que yo, estaba por debajo del promedio, así que como mucho serás como yo, tú destacarás en muchas cosas, pero en esto no, así que no te quiero ver noche y día lanzando este balón, ¿vale?
- Vale (*el niño deja de jugar enfadado y el padre se acerca a hablarle*).
- No dejes que nadie te diga nunca que no puedes hacer algo, ni siquiera yo, aunque sea tu padre. ¿Está claro?
- Sí, está claro.
- Si alguien no puede hacer algo, te dirá también que tú tampoco puedes. Si tienes un sueño, debes protegerlo. Si tienes un sueño, ve tras él y punto.

Actividades

1. Selecciona tus películas sobre superación.
2. Elige la escena que crees que refleja mejor el espíritu de superación.
3. Elabora la ficha técnica de tu película.

Existen dos tipos de personas en el mundo, los proactivos y los reactivos, quienes toman la responsabilidad de sus vidas y quienes culpan; aquellos que hacen que las cosas sucedan y aquellos a quienes las cosas les sucedieron. Yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. Yo estoy en el asiento del conductor de mi destino y no soy solo un pasajero. Ser proactivo es el primer paso hacia lograr la victoria privada.

SEAN COVEY.

Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos

¿Cómo se define el espíritu de superación?

El espíritu de superación consiste en una actitud entusiasta de la persona para el logro de determinadas metas que ella misma se propone. ¿Cuáles son las claves del espíritu de superación?

La iniciativa. Indispensable para poder cambiar y crecer. Sin este impulso, sin este deseo de ponerse en marcha, de comenzar cosas nuevas, no sería posible llevar a cabo ningún proyecto. Nuestros deseos se quedarían en simples ideas creativas, en una declaración de buenas intenciones. Cambiar significa modificar la forma común y tradicional de ver o hacer las cosas, pensando en el progreso personal y en el beneficio interno y externo que la nueva situación puede suponer. Todo cambio requiere transformar nuestra conducta, nuestro comportamiento y hacer una revisión de nuestro quehacer como personas.

El valor. No tener miedo a cambiar o a fracasar es importante para crecer y no conformarse con la mediocridad en muchos aspectos de la vida. Los fracasos pueden convertirse en logros ya que la dificultad es una oportunidad para triunfar. Se trata de responder a los problemas, incluso cuando son graves, de manera que aprendamos y nos recuperemos.

La humildad. Ser capaces de aceptar las limitaciones y afrontar con buen talante los reveses de la vida.

LA NECESIDAD DE LOGRO

Nos movemos y hacemos las cosas, especialmente las que nos resultan poco atractivas, por razones muy diferentes, y muchas veces buscando algo muy concreto. La necesidad de logro es el estímulo para hacer las cosas bien, tener éxito en nuestras actuaciones y alcanzar ciertos niveles de excelencia sin obtener una recompensa inmediata a cambio. La persona con elevada necesidad de logro suele sentirse inclinada hacia tareas que considera retadoras o difíciles, de forma que, cuando alcanza el éxito en su realización, siente la satisfacción de haber conseguido un logro personal.



- ¿Haces alguna cosa sin esperar recompensa?



LA PERSEVERANCIA

La perseverancia consiste en vencer el sentimiento de fracaso. Para poseerla tenemos que aprender a controlarlo, a pensar antes de actuar, a no hacer lo primero que se nos ocurre y a ser disciplinados.

La perseverancia está relacionada con la claridad de nuestras metas y con el estado de alerta constante que somos capaces de mantener hacia ellas.

Así es la trayectoria de la persona que es perseverante y alcanza sus objetivos:

1. Es capaz de controlar sus impulsos para volcarse en lo que le importa de verdad.
2. Delibera y piensa qué es lo más adecuado llevar a cabo en ese momento.
3. Toma una decisión sopesando las ventajas y desventajas de su opción.
4. Pone su decisión en práctica.
5. Se mantiene firme en su empeño, se concentra en la tarea que está desarrollando y soporta el esfuerzo y la frustración si las cosas no salen como esperaba.

- ¿Qué cosas te cuesta terminar?

EL SENTIMIENTO DE FRACASO

El afán de progresar es tan fuerte en los niños que se encaran animosamente a sus primeras frustraciones. Cuando aprenden a andar, lo intentan mil veces, fracasan y vuelven a hacerlo. En la niñez queremos andar, hablar, jugar y correr sin que nadie nos lo pida, sin que nadie tenga que enseñarnos de forma planificada.

Sin embargo, no sucede lo mismo con la lectura o la escritura, ni tampoco con las matemáticas. Por eso, años después, el aprendizaje en la escuela también produce alguna frustración, por la dificultad que a veces tienen los niños para cumplir con lo que esperan de ellos sus padres y profesores.

Adquirir el hábito de la tenacidad, no desanimarse y mantener el esfuerzo son recursos fundamentales para alcanzar nuestros objetivos.

- ¿Qué haces cuando las cosas te salen mal?

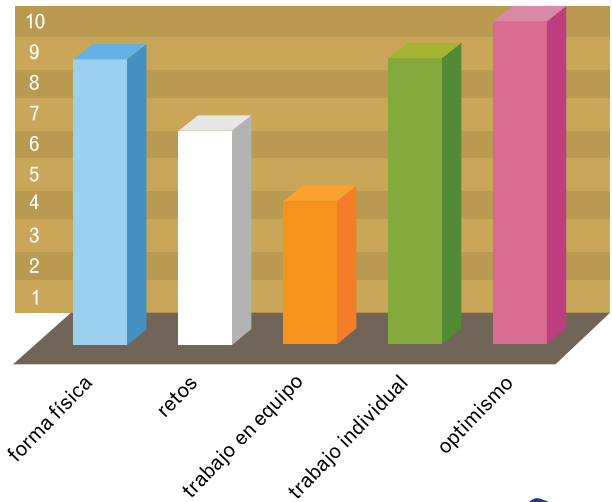


Me tomo la temperatura



Para reflexionar

1. Construye tu gráfica de temperatura vital. Puedes ayudarte del Excel o de otro programa parecido, calificando de 0 a 10 a qué temperatura se encuentra cada uno de los rasgos sobre los que hemos ido reflexionando.



Optimismo

- ¿Tus amigos te aprecian porque siempre ves algo positivo en todo lo que ocurre?
- ¿Haces un drama de casi todo y enseguida te agobias porque un examen te ha salido mal? Pues ya sabes, puntúas bajo.

Voluntad

¿Cómo afrontas las cosas que te cuestan, como los deberes o quedar fuera de horario para hacer trabajos?

- ¿Me pongo excusas del tipo: ya lo haré mañana?
- ¿Soy de los que creen que es mejor trabajar un poco cada día?

Trabajo individual

¿Odias trabajar en grupo porque no sabes con quién te va a tocar y sabes que a tu ritmo lo harás mejor?

Aceptar retos

Analiza tu capacidad para salir de la zona de confort y asumir desafíos que, cuando se superan, nos hacen sentir que ha valido la pena. Por ejemplo, si te propusieran presentarte a delegado, ¿cuál de estas actitudes estarías más de acuerdo?:

- Estoy bien así, ¿para qué cambiar?
- Bien, ¡vamos allá!

Asertividad

¿Eres firme en tus convicciones?

- ¿Te mantienes en tus ideas sin que te afecte la presión del grupo?
- ¿Eres más bien fácil de convencer y cambias de opinión por una mala cara o por una mirada?

Forma física

¿Vives obsesionado con tu cuerpo y te gusta comer sano, además de practicar algo de ejercicio y disfrutar corriendo o paseando?

¿Tu forma física te da igual, eres buen cliente de los establecimientos de comida rápida y piensas que eso del cuerpo no es para ti?

Compañerismo

- ¿Prestarías tus cosas a un compañero si olvida traer las suyas?
- ¿Ayudarías a un compañero que no ha entendido bien lo explicado en clase?

Estudio

Evalúa tu capacidad de estudio.

- Estudias solo cuando están tus padres en casa y no ves el momento de empezar.
- Llegas a casa y no te relajas hasta que está todo hecho, incluso adelantas lo del viernes para estar libre el fin de semana.

Pedro García Aguado,

Hermano Mayor

Quizás a la mayoría de vosotros no os suene Pedro García Aguado, pero si os decimos que es «el hermano mayor» la cosa cambia, y es que el presentador de la cadena Cuatro ha ido ganando popularidad a medida que ha ido ayudando a diferentes jóvenes a superar sus problemas de conducta. ¿Su secreto?, habla desde la experiencia propia, pues el que fuera medalla de oro en las olimpiadas de Atlanta, plata en Barcelona, 565 veces internacional con la selección de waterpolo y elegido mejor jugador de la selección en 2001, también estuvo metido, y de lleno, en el mundo de las drogas, pero, armado con un descomunal sentido de la superación, logró vencer su adicción y ayudar con su testimonio a jóvenes con problemas similares, llegando incluso a trabajar como terapeuta en la propia clínica donde él se desintoxicó. Ha escrito un libro titulado *Mañana lo dejo*, donde narra sus experiencias personales, en resumen, un claro ejemplo de cómo la fuerza de voluntad puede ayudarnos a superar cualquier circunstancia.

Cuando uno se embarca en una aventura de superación no camina solo. Nos ayudamos mutuamente.

- Busca un tutor. Puede ser un compañero en el que confíes, un adulto...
- Comprométete a buscar puntos de mejora y revisarlos una vez al mes.
- Actualiza tu web y añade las cosas que vas logrando.

