

NOMBRE: _____

Visiona el vídeo y lee el siguiente texto, luego contesta a las preguntas.

LA SUPERACIÓN PERSONAL

La **superación personal** muestra la capacidad que tiene una persona a través de su **inteligencia** y de su dedicación para alcanzar sus objetivos y crecer como persona.

Es decir, dentro de ti tienes todos los recursos necesarios para lograr tus **metas**. Por ejemplo, la constancia, la tenacidad, la paciencia, la capacidad de sacrificio, la pasión... cualidades que acompañan de forma directa a la voluntad en un proceso de superación personal.

La **superación personal** es ese motor interior que a nivel de **motivación** mueve el corazón humano cuando una persona aspira a ser más sabia, más competente y más capaz. La superación personal te lleva a ese proceso de cambio en el que una persona sale de su zona de confort para establecer nuevos hábitos y cualidades para mejorar su calidad de vida.

La superación personal conduce a una persona a ser más feliz. La **superación personal** muestra, a nivel humano, que querer es poder y que los límites no están en la realidad sino en la mente.

La vida es cambio, todo fluye y nada permanece, vivimos sometidos a modificaciones constantes en el entorno en que vivimos, en el trabajo, en el plano personal y en la propia vida.

Más allá de la rutina de todos los días, cada jornada es diferente, suceden cosas **inesperadas**.

La **adaptación** muestra la capacidad de **superación personal** que existe en el corazón humano y la flexibilidad mental para asumir las circunstancias de la vida. En este sentido, la adaptación ante una buena noticia resulta sencilla y agradable. Sin embargo, la adaptación ante una noticia triste es difícil, es más lenta y lleva más tiempo procesar la **información**. El problema no está en la noticia en sí, sino en cómo afrontas la noticia.

La adaptación al cambio está acompañada a nivel emocional de un poco de estrés, porque cuando el ser humano tiene que abandonar su zona de confort y salir del terreno seguro y conocido, se siente incómodo. Sin embargo, nos adaptamos a lo nuevo desde que somos bebés. Así se muestra, por ejemplo, en el proceso de gatear o aprender a caminar.

Hoy día toda la humanidad está en proceso de adaptación ante la situación que vivimos debido a la pandemia de un virus, pero todos nos adaptaremos y mejoraremos, porque el desarrollo de nuestra inteligencia nos lleva a la superación personal y a buscar la felicidad a través de diferentes motivaciones.



1- ¿Por qué el niño se enfada cuando abre la caja y ve el regalo?

2- ¿Qué hace el perro para que el niño sea más feliz?

3- ¿Por qué la madre le hace ese regalo a su hijo?

4-¿Cuáles son tus motivaciones para superarte hoy día?

5- ¿Crees que es fácil adaptarte a situaciones difíciles? ¿Por qué?

6- ¿Cómo afrontas un problema? ¿Te enfadas y no vuelves a pensar en él o intentas buscar soluciones? ¿Qué solución te ayuda a ser más feliz?

7-¿Quién crees que tiene los recursos necesarios para lograr tus metas?

8- ¿Qué objetivos te has propuesto conseguir cuando acabe el confinamiento por el COVID-19? *Si aún no te has propuesto ninguno, te animo a que lo pienses y te propongas algún objetivo.*

9-Inventa otro título para ese cortometraje: _____



El Regalo