



Good Seed Christian Bilingual School
Educación Cívica 9no grado

Tema: Págs. 48-51

RESPONDA EN MAYÚSCULAS

Nombre:

Valores que vivimos

El esfuerzo

Responda.

Jessica Cox nació sin brazos debido a una condición congénita. Como cualquier infante, no entendía por qué no tenía brazos como las demás personas. Cuando era joven, a menudo se enfadaba, pateando y gritando en sus berrinches por la ausencia de sus extremidades; no obstante, centró toda su energía en la práctica de deportes.

Para Jessica, el mayor reto de haber nacido sin brazos eran las constantes miradas, más que la adversidad física. «Yo solía irritarme mucho cuando la gente me miraba caminando por la calle o por la manera de comer con mis pies, pero he aprendido a sacar lo positivo de esas situaciones y me dan

la oportunidad de utilizar ese canal de vibraciones positivas y ser un ejemplo de optimismo», asegura Jessica.

Ella da crédito a sus padres como modelos de conducta y sus pilares de apoyo: «Mi madre es mi modelo y siempre me dice que puedo hacer cualquier cosa que yo me proponga. Mi papá nunca derramó una lágrima cuando nació porque no me ven como una víctima. Fue mi roca durante los tiempos difíciles y es el que ha formado la persona que soy el día de hoy».

Graduada en Psicología en la Universidad de Arizona, con 26 años y 1.55 metros de estatura, es la primera mujer piloto en la historia de la aviación que planea sin brazos. Esta mujer inspiradora y heroína para muchos, siempre irradia felicidad y un gran sentido del humor. Un día de la madre, en mayo, voló en solitario con un letrero colgante que acertadamente decía: «¡Mira, mamá, sin manos!». Hasta la fecha ha contabilizado, aproximadamente, 130 horas de vuelo en solitario.

Adaptación de *Reflexiones diarias. Personas admirables* en <https://reflexionesdiarias.wordpress.com/category/personas-admirables>



Reflexione sobre la lectura anterior y responda.

- ¿Cuáles fueron los principales retos o dificultades que enfrentó Jessica?

- ¿Qué triunfos logró obtener?

- ¿Usted se ha enfrentado a situaciones difíciles?

- ¿Qué ha hecho para superarlas?

- ¿Cuál debe ser su actitud ante los retos que se le presenten en la vida?

El esfuerzo como valor

Es común que los jóvenes expresen diferentes emociones, pues son receptores de múltiples situaciones que las provocan. Se pueden presentar de dos maneras: las que surgen dentro de sí mismos y las que se producen por situaciones externas.

Los jóvenes deben tener presente que son seres únicos responsables de las decisiones que van a tomar en su vida. Por ello es fundamental poner en práctica valores que fortalezcan la capacidad de actuar positivamente para que se encaminen hacia el éxito.

El esfuerzo representa una cualidad o virtud relacionada con la dedicación e interés que las personas manifiestan para alcanzar una meta. Cuando existen proyectos que requieren de mucho compromiso también es importante demostrar optimismo, dedicación y paciencia. Algunos valores relacionados con el esfuerzo son la confianza, la constancia y la esperanza entre otros.

El esfuerzo también se relaciona con la resiliencia. Esta es la capacidad de respuesta positiva para afrontar situaciones difíciles o de riesgo. La resiliencia nos permite responder adecuadamente a los problemas cotidianos, es decir, afrontar las situaciones difíciles con autocontrol. También nos permite ser persistentes ante el fracaso. Algunas características que distinguen a las personas resilientes son el sentido del humor, la creatividad, la iniciativa, la conciencia, etcétera.



Cuando las personas se esfuerzan por alcanzar las metas propuestas, obtienen excelentes resultados.

Realice las actividades.

1. Narre dos situaciones en las que sus acciones hayan demostrado esfuerzo.

Situación 1	Situación 2

2. Elabore con las palabras de cada recuadro frases sobre el esfuerzo.

momentos esfuerzo adelante vida

ganó equipo campeonato esfuerzo

3. Escriba las características de una persona resiliente que formen parte de su personalidad.

CONTINÚA

Evaluación sumativa

Nombre: _____ Fecha: _____

Marque en el cuadro de respuesta la opción correcta.

1. ¿Cuál es la definición de vocación humana?
- a. Es la capacidad del ser humano para expresar y manifestar los aspectos que lo hacen único.
 - b. Es la inclinación natural a cualquier ocupación, oficio, carrera o profesión.
 - c. Es la capacidad de ser conscientes de las fortalezas y debilidades personales.
 - d. Es un medio del cual disponen las personas para orientar sus acciones.
2. ¿Cuál es una característica personal negativa?
- a. Disciplina.
 - b. Entusiasmo.
 - c. Antipatía.
 - d. Iniciativa.
3. ¿Qué representa la dimensión psicológica del ser humano?
- a. Amor.
 - b. Mente.
 - c. Espíritu.
 - d. Cuerpo.
4. ¿Cuál es un ejemplo de meta colectiva?
- a. Hacer ejercicios diarios.
 - b. Estudiar para un examen.
 - c. Ir al cine con mi amigo.
 - d. Asistir a la iglesia con mi familia.
5. ¿A qué área de desarrollo pertenece el siguiente ejemplo?
- Participar en obras teatrales
- a. Espiritual.
 - b. Vocacional.
 - c. Cultural.
 - d. Emocional.
6. ¿Cuál ejemplo corresponde al área de desarrollo vocacional?
- a. Participar en actividades deportivas.
 - b. Compartir eventos con los amigos.
 - c. Aplicar para una beca en el extranjero.
 - d. Pertenecer a un grupo juvenil religioso.
7. ¿Cuál es una característica de un proyecto de vida?
- a. Permanente.
 - b. Grupal.
 - c. Limitado.
 - d. Dependiente.
8. ¿Cuál es la función de la visión como una característica actitudinal para un proyecto de vida?
- a. Genera los propios objetivos de la vida que ayudan a dar sentido a la existencia.
 - b. Propicia el sentido de la solidaridad al actuar considerando las necesidades.
 - c. Produce mentalmente el sueño de realización personal que después se plasma en realidad.
 - d. Confiere mayor seguridad y confianza a las personas.
9. De acuerdo con el grado académico que cursa, ¿cuál es una meta a largo plazo?
- a. Aprobar las clases del primer parcial.
 - b. Graduarse de bachiller.
 - c. Obtener un título universitario.
 - d. Culminar el año lectivo.
10. ¿A qué recomendación para planificar un horario de estudio corresponde el siguiente ejemplo?
- La clase que más dificultad me da es matemáticas; por ello me esfuerzo por estudiar y presentar las tareas. De esa manera obtendré buenos resultados desde el primer parcial.
- a. Utilizar un cronograma.
 - b. Renovar el horario.
 - c. Programar actividades recreativas.
 - d. Estudiar primero las clases más difíciles.
11. ¿Cuál es un factor personal o interno en la elección de una carrera?
- a. Lugar de estudio.
 - b. Habilidades y capacidades.
 - c. Mundo laboral.
 - d. Opinión de los amigos.
12. ¿Cuál debe ser una satisfacción primordial para un profesional?
- a. Recibir un salario.
 - b. Tener muchas amistades.
 - c. Enfrentar retos.
 - d. Disfrutar lo que se hace.

