



En Junio y Julio continuó  
reforzando mis valores

# Perseverancia

Inténtalo y fracasa, pero no fracasas en  
intentarlo (Stephen Kaggwa)

Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020



Propósito y compromiso:

En mi proceso de formación como estudiante Gonzaguista, me ocupo en el desarrollo y fortalecimiento de los valores.

En los meses de Junio y Julio dedicaré gran parte de mi tiempo a meditar acerca de la perseverancia y reflexionaré sobre su importancia en nuestras vidas.

Además, tendré en cuenta todas las herramientas sugeridas en esta cartilla para reforzar mi perseverancia y así continuar en mi crecimiento socioemocional.

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



## ¿Qué entendemos por perseverancia?

"La perseverancia no es solo un valor humano fundamental que permite al individuo no llegar a rendirse y continuar hacia delante a pesar de la frustración, el desanimo o simplemente la idea de querer rendirse". Hill (2012).

"Es tratar de convivir con esa ideología de poder transitar una vida con ciertos problemas que serán superados para llegar a la meta establecida". Hill (2012).

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



¿Es útil la perseverancia?



"El hecho de perseverar ayuda a que de alguna manera los obstáculos o los problemas funcionen como algo transitorio y sin alguna gravedad que influya sobre lo que se quiere lograr". Hill (2012).

Adelante  
Gonzaguistas, si  
estamos fortaleciendo  
nuestra perseverancia,  
estamos listos para la  
excelencia.



Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020



Ahora leamos  
estas frases  
sobre la  
perseverancia:

"La perseverancia es el trabajo duro que haces después de cansarte del trabajo duro que ya hiciste" Newt Gingrich.

"La perseverancia no es una carrera larga; es una serie de carreras, una tras otra" Walter Elliott.

"Para tener éxito, debes tener una enorme perseverancia, una enorme voluntad. Voy a beber el océano, dice el alma perseverante" Swami Vivekananda.

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



"Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente; y aunque sea débil se transformará en fuerte"  
Leonardo Da Vinci.

"Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia, sólo será cuestión de tiempo recoger sus frutos" Thomas Carlyle.

"Sé firme en tus actitudes y perseverante en tu ideal. Pero sé paciente, no pretendiendo que todo te llegue de inmediato. Haz tiempo para todo y todo lo que es tuyo vendrá a tus manos en el momento oportuno" Mahatma Gandhi .

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



Leamos esta  
bonita historia  
sobre la  
perseverancia:

Hace mucho tiempo, dos agricultores iban caminando por un mercado cuando se pararon ante el puesto de un vendedor de semillas, sorprendidos por unas semillas que nunca habían visto.

«Mercader, ¿qué semillas son estas?», le preguntó uno de ellos.

«Son semillas de bambú. Vienen de Oriente y son unas semillas muy especiales».

«¿Y por qué son tan especiales?», le espetó uno de los agricultores al mercader.

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



«Si os las lleváis y las plantáis, sabréis por qué.  
Sólo necesitan agua y abono».

Así, los agricultores, movidos por la curiosidad,  
compraron varias semillas de esa extraña planta  
llamada bambú.

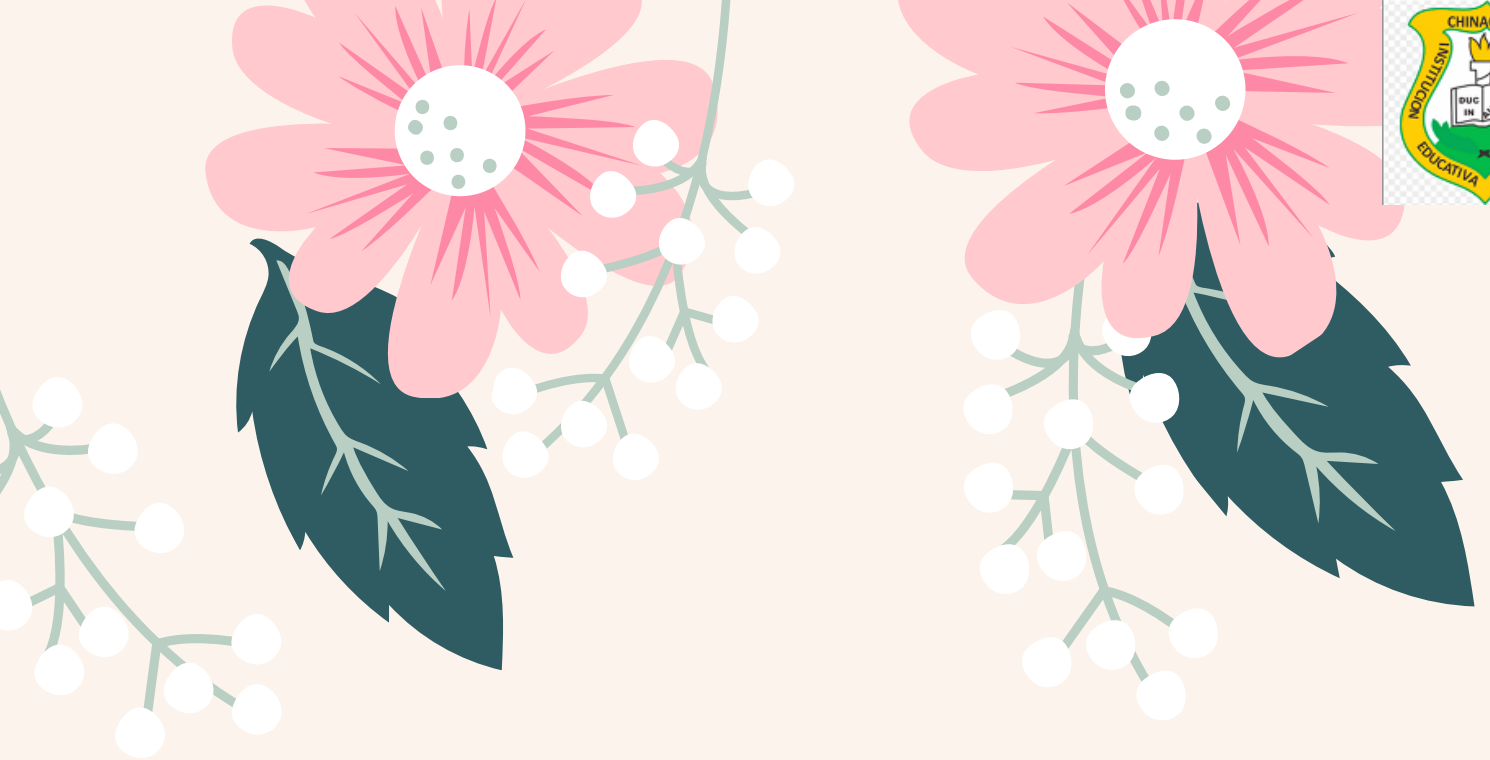
Tras la vuelta a sus tierras, los agricultores  
plantaron esas semillas y empezaron a regarlas y a  
abonarlas, tal y como les había dicho el mercader.

Pasado un tiempo, las plantas no germinaban  
mientras que el resto de los cultivos seguían  
creciendo y dando frutos.

Uno de los agricultores le dijo al otro: «Aquél viejo  
mercader nos engañó con las semillas. De estas  
semillas jamás saldrá nada». Y decidió dejar de  
regar y abonarlas.

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*





El otro decidió seguir cultivando las semillas con lo que no pasaba un día sin regarlas ni abonarlas cuando era necesario.

Seguía pasando el tiempo y las semillas no germinaban. Hasta que un buen día, cuando el agricultor estaba a punto de dejar de cultivarlas, se sorprendió al encontrarse con que el bambú había crecido. Y no sólo eso, sino que las plantas alcanzaron una altura de 30 metros en tan solo 6 semanas. ¿Como era posible que el bambú hubiese tardado 7 años en germinar y en sólo seis semanas hubiese alcanzado tal tamaño? Muy sencillo: durante esos 7 años de aparente inactividad, el bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después la planta.

Si no consigues lo que anhelas, no desesperes...  
Quizás sólo estés echando raíces.

Cuento Oriental

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



A continuación  
te sugerimos  
algunas formas  
prácticas para  
que refuerces tu  
perseverancia:



1. Haz una lista de las (cosas, objetivos, deseos, logros, entre otros) que quieres alcanzar en la vida. Expresa mediante palabras o dibujos y frente a cada uno de ellos, las razones por las cuales tienes ese anhelo. Por último escribe o dibuja como crees que te sentirás cuando alcances tu objetivo.

Utiliza materiales como cartulina, colores, temperas, etc; y ubica este trabajo manual en un lugar visible de tu casa. Esto ayudará a que siempre tengas presente lo que deseas conseguir en la vida y por ende a llenarte de razones y de fuerza cuando sientas que vas a desfallecer.



2. Escribe frases cortas que te resulten motivadoras como por ejemplo: "yo puedo" "soy capaz de lograrlo" "tengo talentos y destrezas" "los obstáculos aumentan mis fuerzas", entre otras. Memoriza estas frases que escribiste y repítelas a lo largo del día cuando sientas que se te están agotando las fuerzas en el transcurso del camino que te conduce a tus objetivos.

Estas autoinstrucciones positivas nos ayudan a estar en constante diálogo con nosotros mismos y se convierten en un refuerzo que nos imparte seguridad, confianza y energía para continuar.

Puedes usar trozos de papel de colores, escribir allí las frases y pegarlas con adhesivo en los lugares de tu casa que más frecuentes o en las portadas de los cuadernos que más utilices. Así estarás recordando el mensaje y repitiéndolo a lo largo del día.




A través del  
juego, la lúdica y  
el deporte  
también podemos  
nuestra  
perseverancia  
reforzar:

3. ¿Conoces el juego de la jenga? Este juego consiste en una serie de piezas de madera que se ubican formando una torre. Los jugadores deben ir retirando piezas con mucho cuidado evitando que la torre se venga abajo. Si practicas jenga encuentras una forma entretenida de reforzar tu perseverancia.

4. ¿Te gustan los rompecabezas? Bueno, pues desempolva todos los que tengas guardados y empieza a utilizarlos. Entre más pequeñas las fichas y mayor la cantidad de piezas, mayor es el reto para ti. Armar rompecabezas sea en medio físico o virtual nos ayuda a reforzar la perseverancia y a comprobar a través de la práctica que los resultados se obtienen paso a paso y no siempre de manera inmediata.

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



5. ¿Hay algún deporte que te llame la atención? Si es así maravilloso. Cuando un deporte te gusta y quieres tener un buen desempeño debes esforzarte, dedicarle un buen tiempo al entrenamiento y continuar adelante pese a los desaciertos. El deporte es un medio entretenido y muy sano para reforzar la perseverancia pues necesitas todo el ánimo y la fuerza física y mental para levantarte tras cada caída.

Si continúas en la lucha pese a los obstáculos debes sentirte orgulloso, pues es una muestra clara y evidente de que tu perseverancia se está fortaleciendo y te está permitiendo asumir la actitud adecuada al enfrentar los retos.



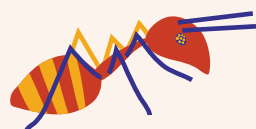
En realidad son  
muy divertidas  
estas  
actividades



*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*

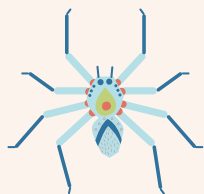


6. Si te gusta algún instrumento musical y quieres aprender a tocarlo debes ser constante y no desfallecer. Por eso te sugerimos que si te llama la atención y tienes el instrumento, busques un profesor o tutoriales en internet donde te enseñan lo que debes saber para alcanzar este objetivo. La clave está en intentarlo día a día sin rendirte.
7. Si quieres aprender un arte o un oficio como por ejemplo, hacer pulseras, trenzas en el cabello, postres, entre otros; debes buscar información al respecto o en su defecto alguien que te enseñe. Intenta las veces que sean necesarias, recuerda siempre el objetivo que deseas alcanzar y esto te motivará a no perder la perseverancia.



8. Si te gusta la lectura, sumérgete en su mundo y revisa historias, cuentos, incluso lee sobre los animales; pues muchos de ellos te enseñan a ser perseverante. Por ejemplo, las hormigas, quienes trabajan incansablemente y cargan pesos muy pero muy pesados, también la araña, puesto que invierte mucho tiempo en tejer sus telarañas, los pájaros también son otro vivo ejemplo de perseverancia ya que requieren de mucho esfuerzo y trabajo constante para organizar sus nidos.

Estas son algunas de las tantas formas a partir de las cuales puedes reforzar tu perseverancia.





Ponte una meta y define la periodicidad con la cual vas a practicar ese modo de reforzar los valores. Te sugerimos que sea a diario, eso ayuda a que te familiarices con la actividad y lo incluyas en tu rutina.

Ahora si a registrar:

Nombre del valor escogido: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Forma práctica para reforzar el valor:

\_\_\_\_\_

¿Cómo me sentí practicando ese valor?:

\_\_\_\_\_

¿Observé algún resultado positivo mientras estaba realizando la actividad? ¿Cuál?:

\_\_\_\_\_

¿Cómo contribuyo con el refuerzo de este valor a que el mundo sea un lugar mejor?:

\_\_\_\_\_

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*





Y ¿Dónde debo hacer ese registro?

Te recomendamos que hagas seguimiento al proceso de fortalecimiento de valores para que puedas darte cuenta de lo valioso que ha sido el ponerlo en práctica.

El registro lo haces en tu cuaderno de ética y valores, eso te permitirá tener la información organizada e irle contando a tus padres y profesores las actividades que has emprendido así como los resultados.



*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*



# Referencias

Romagonoli, G., (2018). La perseverancia como clave del éxito. Motivación y dedicación. Disponible en:  
[https://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/vista/detalle\\_articulo.php?id\\_libro=693&id\\_articulo=14735](https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_libro=693&id_articulo=14735)

[https://www.google.com/search?q=frases+de+perseverancia&hl=es\\_419&sxsrf=ALeKkO3obrPB3njE7U7uONOXOEYr89Brrw:1588370000669&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjEnaWtO5PpAhUkU+8KHbl3AfgQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1907&bih=948](https://www.google.com/search?q=frases+de+perseverancia&hl=es_419&sxsrf=ALeKkO3obrPB3njE7U7uONOXOEYr89Brrw:1588370000669&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjEnaWtO5PpAhUkU+8KHbl3AfgQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1907&bih=948)

<https://isabeliglesiasalvarez.com/cuentos-para-reflexionar-el-bambu-japones/>

*Coordinación de convivencia y Orientación  
escolar 2020*