

Tema 1: *Soy paciente para conseguir lo que me propongo*

Paciencia: Saber esperar con serenidad.

I. Introducción

Enseñar a los alumnos el valor de soportar molestias.

La búsqueda exclusivamente de resultados inmediatos es un riesgo que puede hacer suponer a los alumnos que sólo lo que se obtiene a corto plazo tiene valor.

En esta edad, muchas de las muestras de impaciencia de los hijos se relacionan con los cambios biológicos que están teniendo, por lo que la exigencia debe ir acompañada de comprensión.

Ayudarles a resistir los poderosos estímulos que el medio ambiente social les muestra.

Enseñarles a esforzarse y que sepan esperar para lograr o conseguir algo que desean.

II. Actividad

1. Contestan la pregunta: ¿En que prácticas escolares cotidianas vivo la virtud de la paciencia?
Ejemplos:

Prácticas escolares:

- Espero mi turno y permito a mis compañeros hablar.
- Si algo no me sale bien, intento de nuevo y sin prisas.
- Escucho con atención la explicación de mi maestra.
- Hago mi ejercicio sin interrupciones.
- Hablo sin gritar a mis compañeros y supervisores.
- Espero hasta el recreo para comer mi almuerzo.
- Trato a los demás con amabilidad.
- Todo el día estoy sin quejarme.
- Me explico hasta que me entiendan.
- Elimino la frase: “me desespera”.
- Contesto de buen modo.
- Leo hasta que lo entiendo.
- Espero a que los demás terminen su actividad.
- Enseño a mis compañeros algo nuevo.
- Termino mis exámenes tranquilamente y los reviso.
- Espero mi turno en los juegos. Puede ser bueno para éstos tres puntos apoyarse en UTP.

2. En el cuaderno de Orientación, elabora un listado de tres indicadores en los que te comprometes a vivir la virtud de la paciencia. Elige tres indicadores más para que sean aplicados en casa con tus hermanos y tus padres.
3. En el cuaderno de Orientación, realizar un listado de los subsectores en los que más te cuesta vivir la virtud de la paciencia. Explica porque te cuesta vivir esta virtud.

III. Actividad

Reglas de la constancia

Estas reglas las viste el año pasado. En ¿cuál haz mejorado? ¿Cuál te cuesta más?

- a) Muchas personas no alcanzan la meta que se han propuesto, por desistir cansados, cuando falta muy poco para obtenerla.
- b) Los hallazgos de la ciencia, de la técnica, de la economía y del arte no se ganaron mediante ideas brillantes, singulares, por medio de una inspiración. Se lograron por la constancia de personas que se dedicaron a continuar trabajando a pesar del desánimo y resistieron.
- c) La constancia es una cualidad que se puede practicar hasta convertirla en hábito. Pero hay que practicarla de verdad; no basta con decir: “voy a ser constante”.
- d) Un método eficaz para practicar la constancia es entusiasmarse con nuestro objetivo, con la meta que pretendemos.
- e) Aprendemos a acercarnos a nuestro objetivo mediante pasos pequeños y constantes.
- f) Conviene aprender también la constancia pasiva: la capacidad de soportar las contrariedades que son irremediables.

Tema 2: *La paciencia me permite ayudar a mis hermanos más chicos.*

I. Introducción del profesor (no ha de durar más de 10 minutos)

II. Actividades

Leer el texto: “Hay que saber qué es lo que uno quiere” (**Anexo 1**) y responder personalmente la hoja de mejora personal.

III. Actividad

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de Orientación.

- a) ¿Qué plantea el autor?
- b) ¿Qué aspectos del texto puedes aplicar a tu vida personal?
- c) ¿Qué es lo más valioso de la perseverancia?

IV. Actividad

Responde la “Hoja de mejora personal” en el **Anexo 2**.

Tema 3: Me esfuerzo en participar con los demás.

I. Introducción del profesor (no ha de durar más de 10 minutos)

II. Actividad

Leer el texto: “El consejo de un amigo” (**Anexo 3**)

III. Actividad

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de Orientación.

d) ¿Qué plantea el autor?

e) ¿Qué aspectos del texto puedes aplicar a tu vida personal?

f) ¿Qué es lo más valioso de la paciencia?

IV. Actividad

Reflexión: El control de uno mismo es signo de Paciencia.

PACIENCIA es la capacidad de soportar contrariedades con tranquilidad, así mismo, para realizar actividades minuciosas o difíciles; y, saber esperar lo que se anhela.

¿Qué significa ser paciente con los demás para ti? Realiza un listado de cada circunstancia.

Soy paciente con los demás cuando: _____

No soy paciente con los demás cuando: _____

Me propongo ser paciente con los demás en: _____

Se revisan los compromisos en las tutorías.

Tema 4: Soy paciente para servir a los demás.

I. Introducción del profesor (no ha de durar más de 10 minutos)

II. Actividad

Divide el curso en dos grupos, cada grupo por número de lista, los números pares serán los reporteros y los números ones serán los entrevistados. Al finalizar comparen las similitudes de las entrevistas.

La entrevista se hará contestando las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es tu juego preferido?
2. ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
3. ¿Cuál es la materia que más te gusta?
4. ¿Qué te hace más feliz?
5. ¿Qué te molesta mucho?
6. ¿Hay alguna persona que admires? ¿A quién?
7. ¿A dónde te gustaría ir el fin de semana?

“Paciencia es saber escuchar con atención para conocer más de la otra persona”.

III. Actividad

Realiza un acróstico con la palabra PACIENCIA.

P _____
A _____
C _____
I _____
E _____
N _____
C _____
I _____
A _____

Anexo 1

Hay que saber qué es lo que uno quiere

Texto de Enrique Rojas

Para poner en práctica diariamente la constancia hay que saber lo que se quiere: querer es activar la voluntad, impulsada ésta por la motivación. Sin embargo, la falta de claridad, la dispersión en los objetivos, y la falta de exactitud en las pretensiones son rasgos psicológicos que no ayudan a la constancia.

Los objetivos se prevén a corto, medio o largo plazo; pero todos deben estar diseñados por el mismo patrón: la consecución gozosa y arriesgada del proyecto personal, para lo que se necesitan ilusiones. De ellas surge la fuerza para resistir contra viento y marea. El fruto máspreciado del orden, la constancia y la voluntad es que uno se hace más dueño de sí mismo, siendo capaz de guiar su propio destino, por encima de los altercados y las vicisitudes de la vida. He ahí la recompensa. Los pasos intermedios cuestan, son esforzados, significan superar tantos lances como vayan sobreviniendo, pero con la mirada puesta en llegar a la meta y obtener el galardón. El qué así obra, se hace superior, y si persevera, se transforma en alguien invencible.

Ser perseverante en el esfuerzo diario debe ser el eje de cualquier planteamiento. Las principales características de la constancia, desde el punto de vista psicológico, son tres:

1. La actitud, que es la predisposición interior para no darse uno por vencido y seguir adelante sin desanimarse, es una forma de estar frente a las realidades y las luchas. Con esta premisa el panorama cambia, porque se ha ido alimentando una postura, un talante esforzado, una situación de emplazamiento que permite una mezcla de serenidad y de firmeza. La actitud está regida por el saber esperar tiempos mejores y continuar sin bajar la guardia.
2. El hábito, la dirección constante hacia lo mejor se va alcanzando con la repetición de actos, que implican renunciaciones no muy grandes y que entrenan para el vencimiento. Vencerse en lo pequeño y dar batallas en objetivos en apariencia insignificantes son los rasgos de cualquier valor que se precie. Insistencia, reiteración, empeño, tenacidad; todo se desliza hacia el mejor aprendizaje de la conducta. Un aprendizaje compuesto de entrenamiento, que, una y otra vez, se esmera en alcanzar la meta, aunque a veces, momentáneamente, no se aprecie. El hábito es un proceso educativo que va construyendo una segunda naturaleza: la conducta se va arraigando con fuerza en ese empeño.
3. Tener un espíritu deportivo de lucha, mediante ejercicios de vencimiento, superación de pequeñas derrotas, capacidad para saber reponerse y volver a empezar, retomar las ilusiones del principio y crecerse ante los imprevistos que frenan el avance y saber perder y empezar de nuevo. Este espíritu supone pelear con bravura para que salga lo mejor que hay en nosotros, oculto en el fondo de la personalidad.

ENTREGA OBSTINADA A UN FIN

La entrega rebelde a un fin -entiéndase rebeldía como no querer darse por vencido— es la mejor manera de perseguir la meta, sin desviarse demasiado de su ruta. La vida humana nunca es rectilínea, sino casi siempre sinuosa y complicada. La tozudez, el ser pertinaz y estar motivado fuertemente supera con frecuencia al talento y a la capacidad intelectual. La persona constante se ha hecho a base de golpes duros, de pequeñas renunciaciones, hasta ir ganando en fortaleza: hay que ser hercúleo, consistente, difícil de derribar..., casi sublime en lo puramente humano. Estos son los rasgos que definen al hombre firme.

Un hombre así estará siempre dispuesto a llegar lejos, a elevarse por encima de las circunstancias y a situarse en una posición cuyas categorías superarán las adversidades, por muchas que sean y por duro que parezca su contenido. El sentido platónico de los valores quedaba resumido como la capacidad personal para realizar la propia obra que uno se había propuesto.

La persona constante se hace permanente, estable, trasciende las acciones particulares y está dispuesta para buscar siempre lo más conveniente a largo plazo, aunque, de entrada, le cueste y signifique tener que vencerse. Ni el orden, ni la constancia, ni la voluntad son disposiciones innatas,

sino adquiridas en la pelea diaria, y deben lograrse mediante esfuerzos expresos, concretos, claros, bien delimitados. Aristóteles, en su *Ética* a Nicómaco, nos dice:

«De las acciones crece al fin la actitud fija. Por eso debemos comunicar a nuestras acciones un determinado valor, una determinada cualidad, pues si se configuran conforme a ella, resulta la correspondiente actitud fundamental fija. Que nosotros nos formemos desde la juventud en ésta o en la otra dirección no importa poco, sino mucho y hasta todo.»

Pero la cuestión estriba en saber la manera en que el hombre puede ir adquiriendo estos valores que acrecienten la voluntad.

El orden y la constancia tienen como fruto inmediato la consecución de los objetivos, y como mediato, la sensación de alegría por sacar lo mejor de nosotros mismos, venciendo presiones y resistiendo infortunios. Así una persona se hace infranqueable con sus pretensiones, y nada ni nadie podrá derribarla. Ambos, el orden y la constancia, cumplen la misteriosa función de hacernos más libres, de sacar adelante nuestro proyecto, dando vía libre a los argumentos que han hecho posible esa travesía.

Es interesante analizar la ordenación que hace David Isaac sobre las virtudes¹, pues aunque es difícil establecer una sistematización clara y jerarquizada, su trabajo consiste en poner sobre el tapete los valores más destacados del hombre, todo orientado hacia el niño y el joven, aunque sin olvidar al hombre adulto. Otto Bollnow² sitúa el orden y la constancia entre lo que él denomina las virtudes burguesas, las cuales suelen olvidarse en los estudios sobre moral y ética, ya que en estas disciplinas se buscan comportamientos extraordinarios. Yo prefiero al héroe diario, capaz de dominarse a sí mismo, y no a quien entrega su vida de pronto y se lo juega todo a una carta.

En definitiva, la vida diaria sigue siendo la gran cuestión. Para mí estos valores que yo llamaría renacentistas³ tienen hoy especial relevancia, a la luz del hombre cercano ya al siglo XXI. El Renacimiento se inicia en Italia antes que en el resto de Europa, con figuras tan sobresalientes y de gran influencia como Dante, Petrarca y Boccaccio, cuyos modelos sirvieron de base a los escritores posteriores. Y todo, inspirado en la Antigüedad grecorromana. Ahora vuelven a apreciarse aquellos valores que estuvieron vigentes durante el siglo XVI y sus aledaños.

Burguesía y Renacimiento son dos fenómenos históricos en los que se han apreciado mucho el orden, la constancia y la voluntad. La burguesía marca el desarrollo de las ciudades (*burgos*) de la Edad Media, dedicadas al comercio, a la artesanía y a determinadas actividades profesionales en la vida urbana. Aunque al principio los burgueses no fueron aceptados por la nobleza y el clero, más tarde superaron en riqueza a los primeros, adueñándose de los municipios. Ellos, con su laboriosidad incesante, labraron nuevos conceptos sobre la sociología de su tiempo.

¹ Véase su libro *La educación de las virtudes humanas*, Eunsá, Pamplona, 1991. En él el lector interesado puede encontrar la fuerza permanente de los principales valores que anidan en el hombre por el único hecho de serlo, aunque su análisis transcurre de lo natural a lo sobrenatural. Su reflexión sobre los hábitos operativos buenos le conduce a buscar el modo de aumentar su intensidad, sabiendo la estrecha relación que existe entre todas ellas: generosidad, fortaleza, perseverancia, sinceridad, sobriedad, espíritu de trabajo, paciencia, etc.

² Véase *Esencia y cambios de las virtudes*, Revista de Occidente, Madrid, 1960. Es un manual fenomenológico donde el autor traza un análisis psicológico, sociológico e histórico de los mejores hábitos que puede llegar a tener el hombre, centrándose especialmente en la fortaleza, la sensatez, la prudencia y la sabiduría, la serenidad, la fidelidad, la confianza y la justicia. Para ello se inspira en Husserl, Scheler y Hartmann. Todavía en la Edad Media, la organización política considera poco a la burguesía, porque no pertenece a la nobleza ni al clero. Pero ya hacia el siglo XV y, sobre todo, con la llegada del Renacimiento, esto cambió. Pensemos en el libro de Alfonso X el Sabio, *Las Partidas*, o el del infante Don Juan Manuel, *El libro de los Estados*, donde la consideración prestada a los burgueses es escasa. En los siglos XVII y XVIII se produjeron cambios extraordinarios. La transformación de la burguesía en clase dominante se produce con la Revolución Industrial y con la llegada del capitalismo. Aquí me refiero al concepto de transformación de la persona mediante un trabajo serio y disciplinado, que le hizo ascender en la escala social de su tiempo. A vueltas, por tanto, con el orden y la constancia en el trabajo profesional.

³ El Renacimiento no puede ser entendido como un proceso rectilíneo y uniforme, sino sujeto a incesantes reflujos. Surge una nueva mentalidad artística, social y económica, unida a cierta agilización de las clases sociales, hasta esos momentos absolutamente estancados. Uno nacía perteneciendo a un nivel socioeconómico y, con toda seguridad se podía decir, que moría en él, salvo excepciones honrosas. Aparece también un nuevo lenguaje. Incluso en la literatura: de la verdad platónica o del paraíso cristiano puro se pasa a unas formas literarias menos didácticas y moralistas, más libres en lo humano.

El hombre fuerte ha sido siempre admirado en todas las culturas, tanto teocéntricas como antropocéntricas. Las grandes gestas, la coherencia de vida, los ideales nobles por los que uno es capaz de vivir y morir, siempre han servido de estímulo para muchos; han servido como puntos de referencia hacia los que cualquier persona se ha sentido atraída. Frente a la heroicidad de las grandes aventuras personales, es preferible la valentía audaz de la constancia, aunque no se vea ni brille, pero, en cualquier caso, decisiva en la mejor biografía que se precie. El que practica con ánimo y sacrificio e insiste sin cesar en lo que debe hacer, llegará a cumplir sus sueños. En las vidas auténticas, existe una meta por la que luchar y una bravura intrépida escondida en el remanso de muchos días, sencillos y normales, en los que se ha aprendido la mejor lección para conquistar la constancia: la grandeza de lo ordinario nos espera siempre y uno debe aplicarse en ella. Las pequeñas hazañas cotidianas nos preparan para las grandes gestas.

Anexo 2

HOJA DE MEJORA PERSONAL

¿Qué es lo que más te cuesta al relacionarte con tus hermanos más pequeños? Establece metas.

Propósitos personales de mejora de ayuda con tus hermanos más chicos (compañero del Colegio).

A continuación escriba los elementos que tendrá en cuenta para mejorar personalmente en lo que se refiere a ayudar a los más pequeños (hermanos o compañeros):

Fortaleza

Perseverancia

Paciencia

Responsabilidad

Anexo 3.

El consejo de un amigo.

Popular chino.

Un hombre bueno y honrado había sido requerido por el Emperador para asumir el gobierno de una región allá en la antigua y milenaria China. Este buen hombre quiso comenzar bien su mandato y decidió pedir consejo a uno de sus mejores amigos.

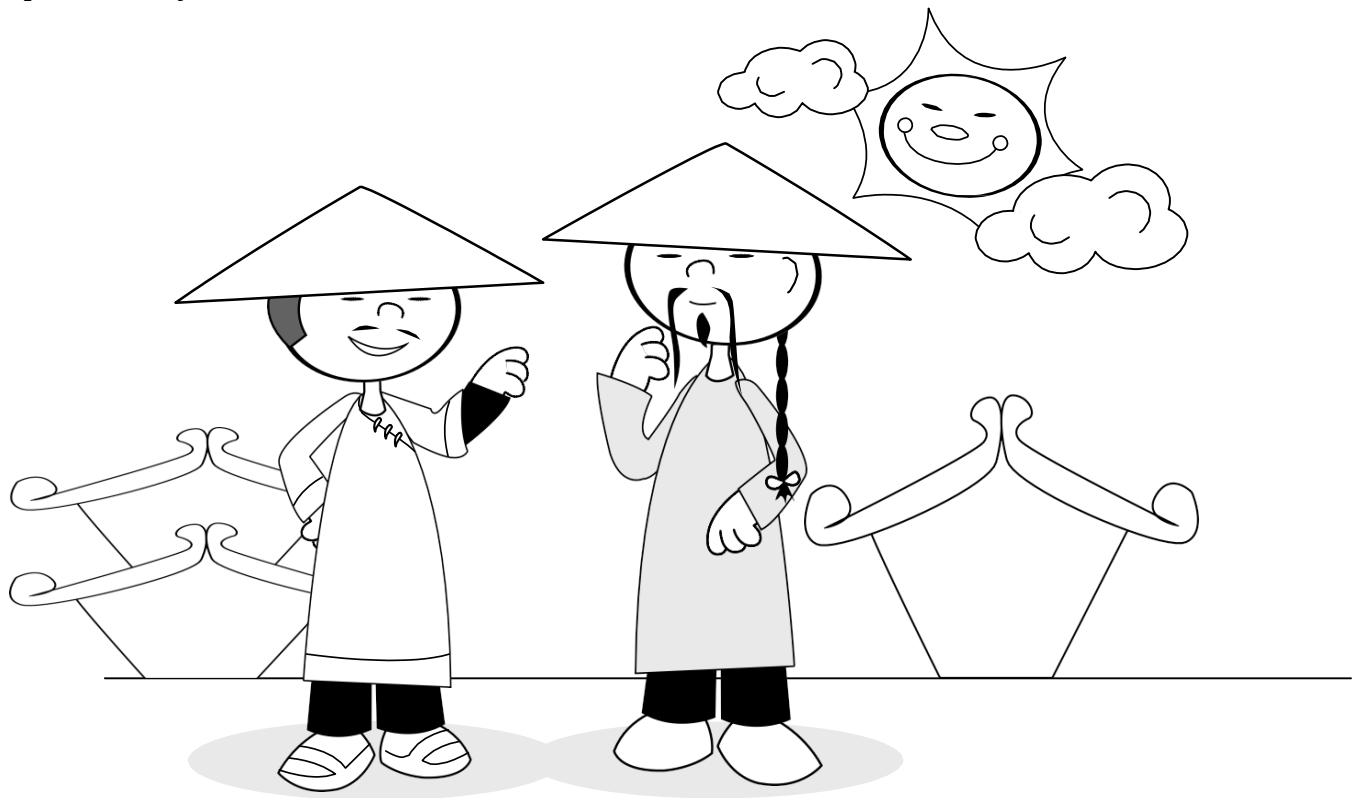
Varios días después se reunía con su amigo, y al tiempo que se despedía de él le pedía, por favor, un consejo que le sirviera para la nueva etapa que iba a comenzar. El amigo, conociéndole bien, después de reflexionar un poco le dijo:

-Sobre todo, sé paciente –le recomendó su amigo-, y de esa manera no tendrás dificultades en tus funciones. El nuevo gobernador le contestó que no lo olvidaría.

Su amigo le repitió tres veces la misma recomendación y cada vez, el futuro magistrado le prometió seguir su consejo. Pero cuando, por cuarta vez, le hizo la misma advertencia, estalló:

-¿Crees que soy un tonto? ¡Ya van cuatro veces que me repites lo mismo!

El amigo simplemente le sonrió, y advirtiéndole de la dificultad que conlleva el consejo que le había propuesto, le dijo:



-Ya ves que no es fácil ser paciente; lo único que he hecho ha sido repetir mi consejo dos veces más de lo conveniente y ya has montado en cólera –suspiró el amigo-.