



## ABRIL VALOR DE LA FORTALEZA



Los valores son fundamentales en nuestro entorno social, partiendo desde su base en el núcleo familiar para la formación y consolidación del ser humano.

**FORTALEZA:** Es la virtud que nos impulsa a vencer el temor. Es fuerza, entereza y firmeza de ánimo. Ésta nos ayuda a vencer los obstáculos con ayuda de la inteligencia y la voluntad personal, ser capaces de derrotar los miedos que impiden dar a nuestra vida su verdadero sentido.

Podemos decir que el valor de la fortaleza es indispensable en el desarrollo humano para resistir muchos de los momentos que nos acontecen en nuestra vida y que estamos expuestos a padecer.

De tal suerte que en la medida que nos aceptemos a nosotros mismos tal cual somos con defectos y virtudes, seremos capaces también de aceptar la realidad de las cosas con absoluta madurez y que esto, nos lleve a un estado de bienestar intelectual, emocional y social.





## ACTIVIDAD EN FAMILIA

- Elija un lugar de la casa donde puedan reunirse y leer en conjunto el siguiente texto:

Marcos, un niño de 10 años, decidió estudiar judo a pesar de haber perdido su brazo izquierdo en un terrible accidente.

Comenzó a tomar clases con un anciano maestro japonés.

Marcos se esforzaba tanto como podía y no podía entender por qué después de tres meses, el maestro sólo le había enseñado un movimiento de esta disciplina.

-Maestro –dijo el niño- ¿No debiera estar aprendiendo más movimientos?

-Este es el único movimiento que sabes, pero es el único que necesitaras saber.

Sin comprenderlo bien, pero creyendo en su maestro, Marcos siguió entrenando y confiando en su buen criterio, repitiendo una y otra vez, con constancia el movimiento.

Meses más tarde, el maestro llevó a Marcos a su primer campeonato. Para su sorpresa, ganó fácilmente sus dos primeros encuentros. El tercero resultó ser más difícil, su contrincante se impacientó y atacó; el niño usó hábilmente su único movimiento para ganar el encuentro.

Marcos ya estaba en las finales.

Esta vez, su contrincante era mayor, más fuerte y con más experiencia.

Al principio parecía que el niño estuviera a punto de perder.

Preocupado de que Marcos fuese lesionado, el árbitro pidió un receso.

Iba a detener el encuentro cuando el maestro dijo:

-Déjelo continuar, él puede.

Poco después de recomenzar el encuentro, su contrincante cometió un error crítico y bajó la guardia. Instantáneamente, Marcos empleó su movimiento para inmovilizarlo.

El niño había ganado el encuentro y el campeonato.

De regreso a casa, el niño y el maestro repasaban cada movimiento. Entonces el niño se llenó de valor y preguntó:

-¿Maestro, cómo es que gané el campeonato con un solo movimiento?

-Ganaste por dos razones, primero casi dominas a la perfección uno de los movimientos más difíciles del judo. Segundo, la única defensa conocida para este movimiento es que tu contrincante te agarre por el brazo izquierdo.

La mayor flaqueza del niño se había convertido en su mayor fortaleza.

Por Jaume Soler y M. Mercé Conangla



---

Algunas personas logran asumir actitudes excepcionales en su vida, son capaces de cruzar muchas metas; a sabiendas de que han tenido pérdidas



físicas, es asombroso cómo pueden lograr desempeñarse en tantos campos a pesar de los dolores y dificultades a las que se han visto enfrentadas.

### Actividad 1: Reflexione

Comenten en familia qué situaciones del diario vivir pueden ser similares a este texto.

### Actividad 2: “Fortaleciéndonos”

Antes de iniciar la actividad

- Que sea dirigida por un adulto de la familia.
- Solicitar respeto en el desarrollo de la dinámica.
- Evitar dejar a un participante con la sensación de sentirse mal, sino como una apertura al cambio o modificación de conducta para ser cada día mejor.

### Desarrollo:

En un lugar cómodo de la casa ubique una silla y la familia alrededor de ésta ejemplo: living de la casa.

Cada participante tiene la opción de pasar de manera voluntaria para sentarse en la silla, sin que evoque ninguna palabra, simplemente será un buen escucha.

La familia le va a dirigir unas breves palabras y que van a hacer aportaciones con respecto a sus fortalezas, su persona, con la intención de mejorar su autoestima, de aclarar malos entendidos, de fortalecer lazos. Todo ello con la firme convicción de aprender a vivir afectivamente.

Todas las **aportaciones** que se le den a las personas tienen que ir asistidas de una comunicación cuidadosa, respetuosa, asertiva y perlada de comentarios que fortalezcan esos lazos.

Si es necesario, el adulto puede retroalimentar a algún participante, explicar y/o profundizar algún tema que haya surgido.

### Cierre:

Al término de la dinámica se reflexiona acerca de la importancia de nuestras fortalezas en la vida, para luego cerrar la actividad agradeciendo la disposición y respeto de cada uno.

