

Historia



REPORTAJE

SIMONE BILES SIN MIEDO A VOLAR



Simone Biles nació en 1997, y en 2023 ya contaba con 32 medallas de gimnasia artística. Su salud mental le obligó a parar durante un tiempo, pero, ya recuperada, ha escrito su autobiografía *Sin miedo a volar.*

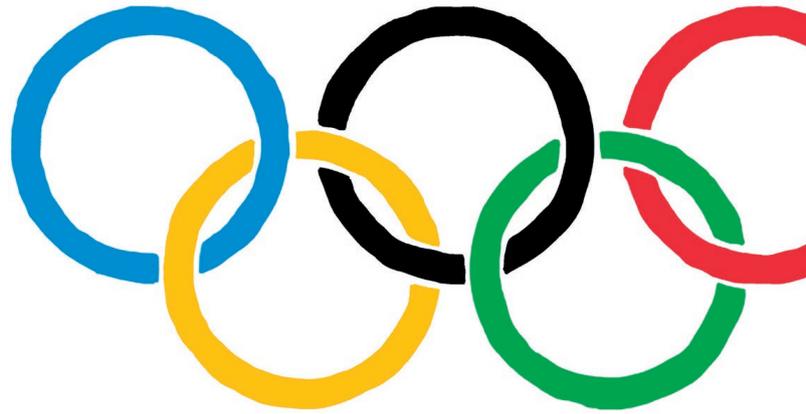
Sueños

Toda su carrera comenzó con el sueño de ser atleta olímpica: «Quiero que la gente persiga sus sueños. Si estás dispuesto a trabajar por ellos, si estás centrado y tienes determinación, llegarás realmente lejos». Aunque no siempre se consigue inmediatamente: «En mi caso tuvieron que pasar años de duros entrenamientos y perseverancia para alcanzar mis metas, pero si miro hacia atrás, **estoy orgullosa de no haberme rendido**».

«Creo que mi infancia, ser deportista y tener que pasar por ciertas tribulaciones, me enseñó a nunca rendirme. A veces, cuando te enfrentas a una decisión y eres el único que cree en ti y que entiende lo que tienes que hacer, tienes que profundizar mucho y **recordar quién eres y qué representas**».

Fracaso

Por eso, su trayectoria también ha estado marcada por el fracaso y las caídas. Cuando le preguntan por cómo lo ha afrontado, Biles habla del miedo a no lograr las metas: «Al principio lo temía, pero a medida que crecí se me ocurrió que quizás no podría lograr estas cosas y que **el fracaso podría ser una opción** [...]. Eso cambió la perspectiva y pensé: “Está bien, aquí está el Plan A, y si eso no funciona, está el Plan B, y si no funciona, así sucesivamente hasta el resto del alfabeto”.



»Entonces, nunca pensé en el fracaso como algo concreto que te dice: “Está bien, eso no va a suceder”. En definitiva, no hay una única forma de entender las victorias y los fracasos, sino que «es cuestión de cómo se mide el éxito» y de ir definiendo bien los objetivos. En función del plan, fue **estableciendo los pasos para lograrlo**, atenta a lo que quería conseguir en cada año, «así, esas metas provisionales no parecían tan lejanas».

Perseverancia

Hablar de Simone Biles también es sinónimo de perseverancia. La superación ante las dificultades y **el modo de enfrentar las derrotas**, según dice ella, es algo que la ha acompañado desde pequeña: «Yo era una niña un poco persistente. Si alguien me decía que no podía hacer algo, tenía que demostrar que podía hacerlo. Creo que eso se ha mantenido a lo largo de mi carrera. He tenido altibajos, pero creo que soy muy optimista.

«**Creo que todo sucede por una razón**, incluso si no sabes cuál es la razón. El camino hacia el éxito de todos no es recto y todos tendrán dificultades, pero creo que lo que importa es la forma en que lo aboras».

Fuente: Elaboración propia a partir de Johnston P. (2023). *Simone Biles and the power of perseverance.*

Actividad



Diálogo



Aunque yo no soy muy atleta, quiero que se me pegue un poco de ese entusiasmo. Espero que me des algunas pistas sobre cómo mantener la perseverancia.

1. Comenta el reportaje con tus compañeros respondiendo estas preguntas.

1) ¿Qué relación tienen el miedo y el fracaso con la perseverancia?

.....

.....

.....

.....

2) ¿A qué crees que se refiere Simone Biles cuando dice: «Tienes que profundizar mucho y recordar quién eres»?

.....

.....

.....

.....

3) ¿Cuáles son los resultados de esa mentalidad para ella?

.....

.....

.....

4) ¿Cuál crees que ha sido la clave del éxito de la atleta?

.....

.....

.....

5) ¿Estás de acuerdo con que «todo sucede por una razón»?

.....

.....

.....



Actividad

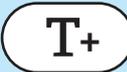
Esquema

2. ¿Qué es la perseverancia? Simone Biles explica muchas de sus características. Ordénalas en un esquema o mapa conceptual explicando cada una de ellas o utilizando sus propias frases.














Metas cortas, motivación y sueños, ya tengo mi fórmula para perseverar.

He aprendido

.....

Frases



¿Te cuento un secreto? Colecciono frases bonitas ★ Estas son las que tengo sobre la perseverancia y otros temas parecidos.



Si estás centrado y tienes determinación, llegarás muy lejos.

No bajas la meta, aumenta el esfuerzo.

El éxito es la suma de pequeños esfuerzos que se repiten día a día.

Si caes siete veces, levántate ocho.

LA PERSEVERANCIA NO ES UNA CARRERA LARGA, ES UNA SERIE DE CARRERAS, UNA TRAS OTRA.
-WALTER ELLIOTT

Gota a gota, el agua rompe la piedra, no por su fuerza sino por su constancia.
-Marie Curie

LA CONSTANCIA ES LA VIRTUD POR LA QUE TODAS LAS DEMÁS DAN FRUTO.



SAN FRANCISCO DE ASÍS
Comienza haciendo lo que es necesario, después, lo que es posible, y de repente estarás haciendo lo imposible.

LA PERSEVERANCIA ES VALENTÍA EN ACCIÓN.

Claves



Perseverancia

Después de lo visto en esta unidad, seguro que sabrías definir la perseverancia. En el diccionario se explica que perseverar consiste en **mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado**. Significa no rendirse cuando te propones algo, ser constante para intentar lograrlo. Viene del latín (PERSEVERARE), y este juego de palabras hará que nunca olvides su significado:

PERSEVERA, PER SEVERA, PER SE VERA

Intenta decirlo en voz alta. Y es que, en latín, estas tres frases tienen un sentido diferente pero muy relacionado: **Persevera, a través de las dificultades, por duras que sean**. Así que vamos a ver qué dificultades u obstáculos te puedes encontrar en la carrera de la vida, y cómo los puedes superar.



Obstáculos

Pereza: desgana, dejadez, aburrimiento. Sabes que tienes que hacer algo, pero lo dejas pasar o tardas mucho en retomarlo.

Miedo: sobre todo, si te propones retos grandes o nuevos, puede que sientas algo de vértigo y que los cambios te asusten.

Metas inalcanzables: como indica su nombre, son objetivos imposibles para ti en este momento. A veces, queremos dar un salto demasiado grande para el que no estamos preparados.

Cansancio: las grandes metas requieren mucho tiempo y puede que los obstáculos y la espera te cansen y te desmotiven.

Presión social: la opinión de los demás y sus expectativas pueden ponerse en tu contra si les das demasiada importancia.

Pesimismo: ves siempre el lado malo y piensas que no vas a lograr lo que te propongas.



Soluciones

Esfuerzo: ser diligente es terminar lo que empiezas, superar la desgana y trabajar, aunque no siempre te guste.

Realismo: no dejes que haya miedos fantasma; intenta, por el contrario, analizar objetivamente la situación. A veces, los mayores miedos los imaginamos nosotros mismos, pero la realidad es más amigable.

Metas pequeñas: si persigues grandes objetivos, seguro que puedes fragmentarlos e irlos trabajando poco a poco. Así, ir superándote, paso a paso, aumentará tu motivación y tus ganas de seguir.

Paciencia: ya lo sabes, «lo bueno se hace esperar». Cuando tienes prisa, no te enfocas en conseguir el resultado. Aunque algo tarde en llegar, lo fundamental es trabajar para lograrlo.

Pasión: haz lo que te gusta, lo que te apasiona, y no lo que te digan los demás. Cuando estés más débil, recuerda por qué luchas y carga las pilas.

Optimismo: va de la mano de la esperanza, de creer que lo bueno puede pasarte a ti y de que merece la pena hacer todo lo posible para lograrlo, aunque sea difícil.

Conclusión: busca estos remedios cada vez que notes que no tienes ganas o que te sientas incapaz de lograr algo.

La perseverancia no garantiza que logres tus objetivos, pero **sin ella será imposible alcanzarlos**.

Actividad



Post

1. Demuestra todos tus conocimientos sobre la perseverancia, quizá puedan ayudar a otros. Escribe un artículo de blog con 5 pasos para lograr ser perseverante. Puedes utilizar tus ideas, consejos de Simone Biles y las frases que leíste.

Título:

Nombre del autor:

.....

Introducción:

1)

.....

.....

.....

2)

.....

3)

.....

4)

.....

5)

.....

Conclusión:

.....

.....

.....

Publicar

Si te animas, envíanos tu post a info@vocaeditorial.com, y lo podremos publicar en nuestro blog www.vocaeditorial.com/blog (:

Proyecto



2. ¡Reto en clase! ¿Hay algún objetivo que podrías lograr con tu clase? En pequeños grupos, piensa con tus compañeros en un reto que implique actuar en servicio de los otros, desarrolla sus pasos y escribe cómo mantener la motivación durante todo el tiempo para alcanzarlo.

	
<i>Reto de la clase, meta, objetivo:</i>	
<i>Plazo:</i>	<i>Participantes:</i>
<i>Metas intermedias, pasos:</i>	<i>Frase/s de motivación:</i>

¡RETO EN FAMILIA!

Elabora en casa un calendario de logros. Primero, plantea un reto familiar, una meta o un objetivo compartido por todos. Cada día de la semana, cualquier miembro de la familia puede anotar la meta intermedia o el paso que ha dado. ¡Adelante!





Escribe una idea para aprovechar en tu vida la experiencia de Simone Biles.

¿Soy constante o me rindo?