

4.6

Fortalezco mi sentido de eficacia

“Usted puede escuchar lo que la gente dice. Pero será mucho más eficaz si se escucha lo que la gente hace.”
Seth Godin

Cuando planeas las formas de lograr una meta y te decides por una, es porque quizá estás dispuesto a aceptar las consecuencias que eso implica. El sentido de eficacia se fortalece cuando muestras **disposición** para llevar a cabo las acciones hacia el logro de tu meta y asumes la responsabilidad de haberla alcanzado o no.

El **reto es** evaluar la posibilidad de lograr metas a largo plazo, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento, del esfuerzo sostenido y de un sentido de eficacia.

Actividad 1.

- En equipo, lean el siguiente caso:

“Mi nombre es Paola Longoria, nací el 20 de julio de 1989 en San Luis Potosí, México. Desde pequeña me he caracterizado por ser hiperactiva, por lo que mis papás me dieron la oportunidad de practicar varios deportes: tenis, gimnasia, fútbol y hasta basquetbol. Con el Raquetbol fue amor a primera vista, la pelota era más rápida que el resto de los deportes y se practicaba en un lugar cerrado, decidí que sería el deporte al que le dedicaría mi esfuerzo y pasión. A los 9 años califiqué a mi primer campeonato mundial juvenil y así empezó mi camino por el Raquetbol. Hoy ya llevo 18 años de carrera deportiva.

En una etapa de mi vida tuve la oportunidad de seguir mis sueños y vivir en Estados Unidos. Ese año fue difícil salir adelante, mis entrenamientos eran distintos y estar sola en otro país me dio la fortaleza para dar lo mejor de mí. Rendirse es muy fácil pero me aferré a mis sueños. Eso implicó muchos sacrificios, pero al final siempre tuve claro lo que quería hacer y no me arrepiento de ninguna decisión.

Esa dedicación me llevó a ganar a mis 18 años uno de los torneos de Raquetbol más importantes del mundo, el “U.S Open”. Fui invitada a los juegos olímpicos como la mejor atleta juvenil. Al día de hoy llevo 80 títulos ganados a nivel profesional y sigo trabajando para ganar. Estoy segura que he logrado todo esto gracias a mi actitud, esas ganas de siempre seguir adelante, tengo claro que muchas veces las limitaciones no son físicas, sino mentales. He logrado alcanzar la cima, ahora el trabajo está en mantenerse.”

Recuperado y adaptado de: <http://paolalongoria.com/paola-longoria/> (Consultado el 2 de noviembre de 2018).

Actividad 2

- a. En equipo, reflexionen y contesten las siguientes preguntas.
 - ¿Cómo ha sido la disposición de Paola Longoria para alcanzar sus metas?
 - ¿Cómo ha conjugado su disposición, mentalidad de crecimiento y esfuerzo sostenido para hacerlo?
 - ¿Tú realizas alguna acción semejante?
- b. Comparte con el grupo una experiencia personal o la historia de alguien más, en la que se asuma la responsabilidad de alcanzar una meta.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Reafirmo y ordeno

Fortalecer tu sentido de eficacia, a la par que tu mentalidad de crecimiento y esfuerzo sostenido, reconociendo la experiencia de otras personas, puede ayudarte a valorar tus logros y a enfrentar de mejor manera los obstáculos que se te presenten para alcanzar tus metas.

Para tu vida diaria

Busca en la red, o pregunta a tus amistades o familiares, si conocen otros casos de deportistas, artistas o científicos en donde su sentido de eficacia, mentalidad de crecimiento y esfuerzo sostenido les hayan permitido alcanzar sus metas.

¿Quieres saber más?

Ve esta entrevista a Paola Longoria, donde cuenta su experiencia como raquetbolista profesional. Analiza la forma en la que ella ha fortalecido su sentido de eficacia para lograr sus metas. Búscalo en tu navegador como “*Todos a bordo - Raquetbolista. Paola Longoria*” o entra en la siguiente dirección: <https://youtu.be/E6WjNOQX-QT4>

Concepto clave

Disposición.

Hallarse apto y listo para hacer lo necesario en alcanzar una o varias metas.¹

1. Adaptado de la Real Academia Española (RAE).