

## ESPERA Y ESTOICISMO

1

Observa la imagen de las páginas 78-79 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, completa las oraciones con palabras de la familia de **espera**.

<b>esperar</b> >	esperar	esperanza	desesperar
	desesperanzador		desesperación

- Marisa es muy optimista, no pierde la \_\_\_\_\_, cree que su turno llegará enseguida y la tienda todavía estará abierta.
- En cambio, Jonás solo siente \_\_\_\_\_: ya no cree que le llegue el turno antes de que la tienda cierre.
- Silvia se está \_\_\_\_\_, ve que la cola avanza, pero cree que no lo hace lo bastante deprisa.
- Desde luego, para los que van de últimos el panorama es bastante \_\_\_\_\_: hay demasiada gente por delante.
- A los niños no les cuesta mucho \_\_\_\_\_, porque pueden moverse y jugar.

-----

2

¿Conoces el refrán que dice **El que espera desespera**? ¿Qué crees que significa? Pon un ejemplo cotidiano para ilustrar tu respuesta.

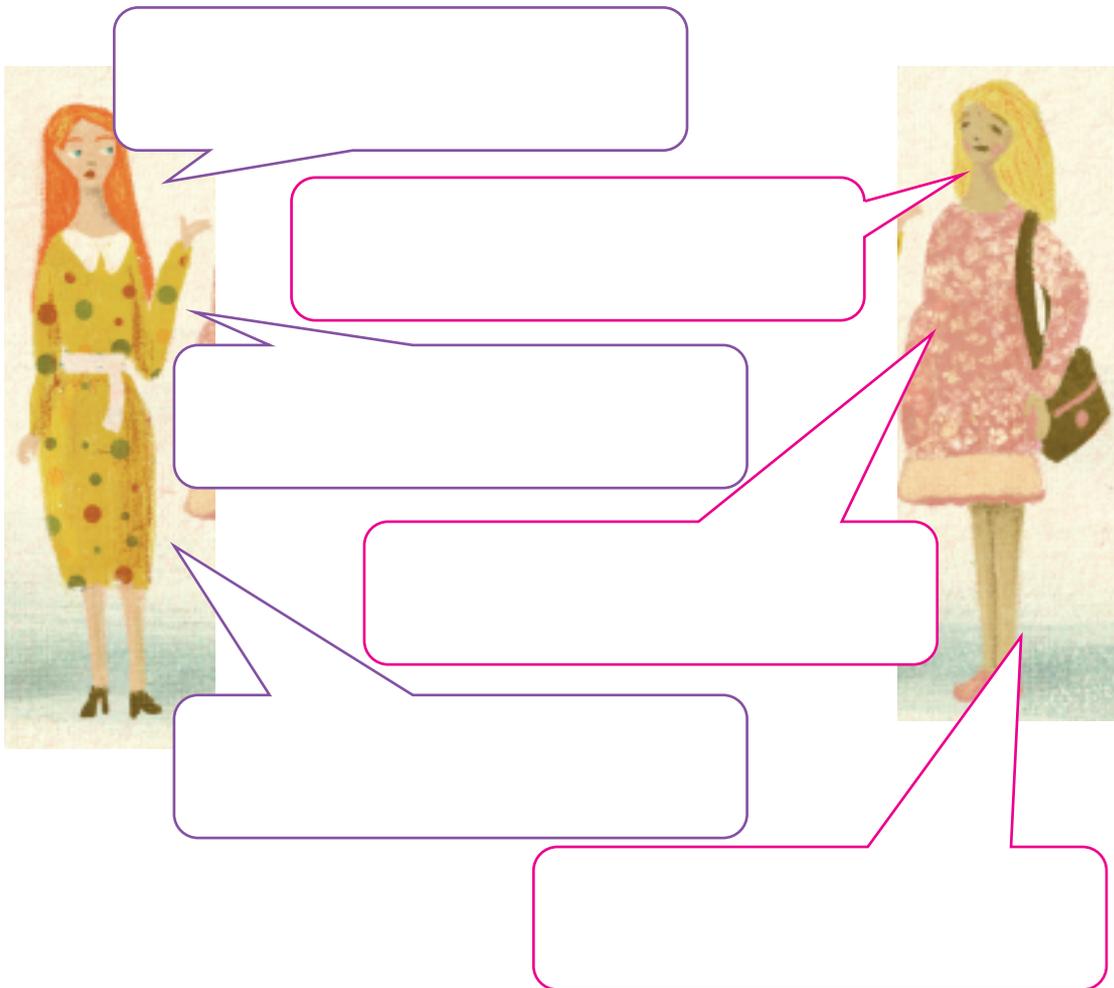
-----

-----

-----

-----

**3** Escribe un breve diálogo entre estas dos personas de la cola. Invéntate el motivo por el que guardan cola y sus sentimientos.



**4** Lee el texto de la página 81 de PALABRAS MÁGICAS... ¿Qué es el **estoicismo**? Marca.

- Conservar el control y los nervios en situaciones adversas o incómodas.
- Respirar y relajarse en situaciones incómodas o difíciles.
- Saber ver el lado positivo de cualquier situación.

**5** ¿Para qué te parece útil el **estoicismo**?

---

---

**6** Aplica el **estoicismo** a una situación concreta. Por ejemplo:

Hoy ibas a la piscina, pero al llegar te has dado cuenta de que te has olvidado en casa el gorro y el bañador.

- ¿Qué pensarías? Tacha los pensamientos que te harían sufrir y subraya los que te harían sentir mejor.

**¡Qué injusticia!**

*Menudo rollo, ahora voy a tener que esperar...*

Vaya, la próxima vez tendré que poner más atención.

*¡Mamá tendría que haberme ayudado con la mochila!*

*¡Es culpa suya!*

Bueno, puedo aprovechar esta hora para adelantar deberes y así podré leer mi libro favorito al volver a casa.

Hoy no tendré que enjuagar ropa...

- Aplica el estoicismo a una situación nueva en tu vida e indica cómo te ha ido.

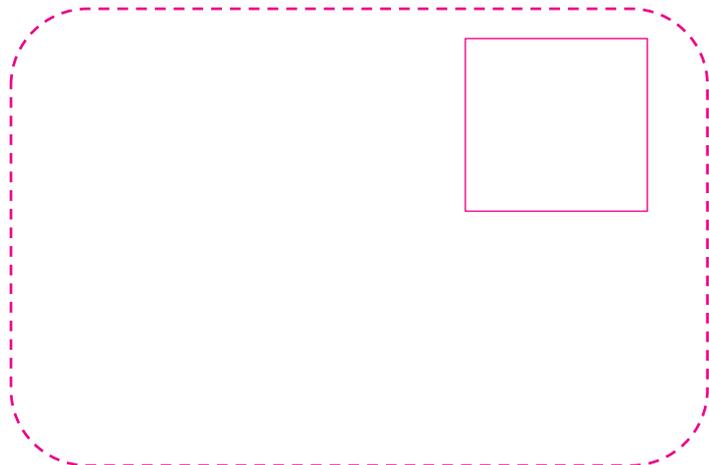
---

---

---

**7** ¡Bien! Ya te mereces pertenecer al club de los estoicos. Inventa el carné. Incluye:

- **Un logo tipo del club**
- **Un lema**
- **Qué requisitos cumples**



8

Para practicar el **estoicismo** es importante saber cuándo empezamos a perder los nervios. En el siguiente semáforo, clasifica los últimos seis contratiempos que hayas tenido:

- he perdido el control
- he estado a punto de perder el control
- no perdí el control

1. \_\_\_\_\_

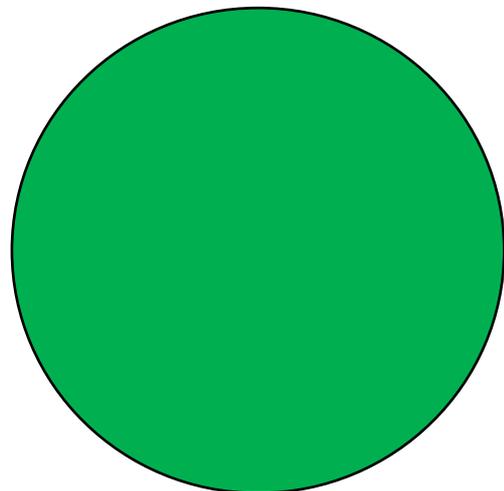
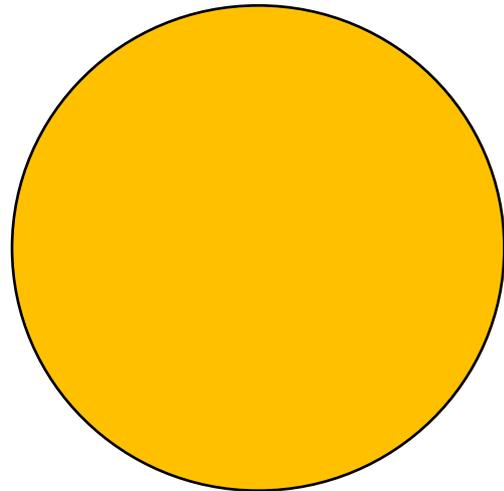
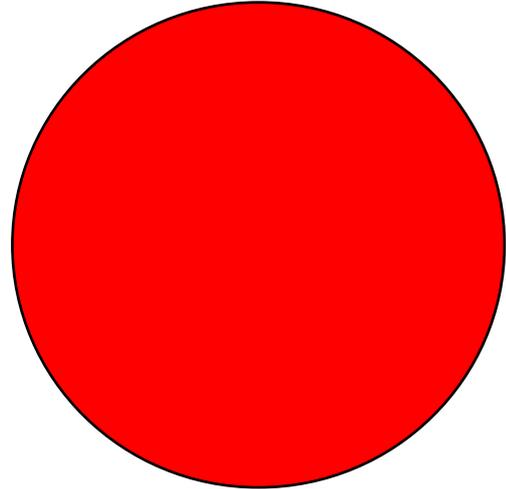
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



- Luego reflexiona sobre qué aspectos contribuyeron a que no perdieras los nervios en las que has marcado como verde. Así podrás aplicarlos en otras situaciones.