

## COLEGIO TURICARÁ

### E L AUTODOMINIO

*Formar un carácter capaz de dominar la comodidad y los impulsos propios de su forma de ser para hacer la vida más amable a los demás.*

Es el valor que nos ayuda a controlar los impulsos de nuestro carácter y la tendencia a la comodidad mediante la voluntad. Nos estimula a afrontar con serenidad los contratiempos y a tener paciencia y comprensión en las relaciones personales.

El autodominio debe comprenderse como una actitud que nos impulsa a cambiar positivamente nuestra personalidad. Cuando no existe esa fuerza interior, se realizan acciones poco adecuadas, generalmente como resultado de un estado de ánimo; la armonía que debe existir en toda convivencia se rompe; quedamos expuestos a caer en excesos de toda índole y entramos en un estado de comodidad que nos impide concretar propósitos.

Cada día que buscamos ejercer ese señorío sobre nosotros mismos, automáticamente nuestro carácter comienza a madurar por la serenidad y paciencia que imprime este valor, la voluntad nos libera del desánimo, controlamos nuestros gustos y vivimos mejor la sobriedad, en pocas palabras, entramos en un proceso de superación constante.

Algunas personas han opinado que la fuente para lograr el autodominio proviene de la aplicación de algunas técnicas para relajarse, y aunque efectivamente pueden ayudar, no debemos perder de vista que los valores se forman a través del ejercicio diario, con el esfuerzo por descubrir en nuestra personalidad aquellos rasgos poco favorables.

Las costumbres y hábitos determinan en mucho la falta de autodominio. Debemos comenzar por analizar cuales de ellas nos condicionan e impiden vivir este valor.

El autodominio nos ayuda a reconocer los distintos aspectos de nuestra personalidad y nuestra forma de reaccionar ante determinadas circunstancias. Debemos cambiar nuestras disposiciones en sentido positivo: "en lugar de molestarme por la lentitud de "x" empleado -cuyo ritmo de trabajo es así-, ahora no sólo evitaré el disgusto y llamada de atención, procuraré darle un buen consejo que le ayude a mejorar". Lo mismo aplica para los hijos, el cónyuge y hasta con algunos amigos. Este cambio no es sencillo, requiere atención y esfuerzo para anticipar nuestras reacciones, lo cual significa remar contracorriente para corregir este mal hábito.

Otras de las costumbres más arraigadas se encuentran en el terreno de los gustos y comodidades personales, en apariencia es poco significativo privarse de una golosina a media mañana, quedarse en cama más de lo debido, terminar de trabajar antes de la hora de salida, o buscar como perder el tiempo para llegar más tarde a casa y evadir alguna ocupación, pero cada una de estas cosas pequeñas constituye una excelente oportunidad para practicar el autodominio. Quien tiene la capacidad de privarse de un gusto, también tendrá la fortaleza para soportar situaciones desagradables.

Para algunas personas, la falta de este valor se manifiesta por el deseo de convertirse en el centro de atención en todo lugar, acaparar las conversaciones, presumir de sus logros, compararse continuamente con los demás... El autodominio también ayuda a ser más sencillos, hombres y mujeres de acción y no de palabras inútiles.

En familia este valor es indispensable para la sana convivencia, pues implica aprender a tolerar y pasar por alto las pequeñas fricciones cotidianas, no se tratar de desentenderse, sino de dar ejemplo de serenidad, comprensión y cariño, principalmente cuando se tiene la responsabilidad de educar a los hijos. También nos ayuda a estar pendientes de las necesidades de los demás y prestarles servicios, pues la comodidad nos hace esperar ser atendidos, mientras que el autodominio nos impulsa a ser más participativos en los quehaceres cotidianos.

En el contexto de las relaciones personales, el autodomio nos impulsa a ser discretos y maduros para evitar la murmuración, la crítica y la difamación de los demás por cualquier situación que es incompatible con nuestra forma de pensar.

La práctica del autodomio también nos induce a perfeccionar nuestros hábitos de trabajo, aprovechar más el tiempo, tener más cuidado en lo que hacemos, “dar el extra” cuando se necesite. En el campo escolar y profesional siempre es necesario el perfeccionamiento, que sólo se alcanza con esfuerzo, alejando la pereza y la mentalidad conformista.

Para iniciar y desarrollar el autodomio, considera como importante:

- Aprende a escuchar. De lo contrario, se convierte en la muestra más clara de la falta de autodomio.

- Procura no distinguirse por comer abundantemente, decir disparates, vestir de forma estrafalaria, mostrar poca educación o malos modales.

- Evita el deseo de enterarte de lo que no te incumbe, hacer comentarios imprudentes y dar consejos no solicitados, eso es ser entrometido.

- Cuida especialmente tus relaciones personales, evita suponer las palabras y actitudes que los demás tienen y que “motivan” tu enojo. Lo más importante es que tú cambies de actitud, que hasta ahora también es predecible.

- Dedicar unos minutos cada día para reflexionar y elaborar una pequeña lista sobre las situaciones cotidianas que normalmente te disgustan, provocan pereza, caes en excesos y aquellas en las que evades tus responsabilidades. No te preocupes si en un principio son pocas, más adelante seguirás descubriendo otras no menos importantes.

- De la lista obtenida, selecciona dos de todas ellas (puedes elegir entre las interrupciones en el trabajo, comprar los víveres para el hogar, desvelarte con frecuencia, dedicar el tiempo necesario al estudio, por ejemplo), reflexiona sobre la actitud correcta que debes adoptar y llévalas a la práctica por una o dos semanas, después de ese período elige otras y así sucesivamente.

La persona que aprende a controlarse interiormente tiene el privilegio de vivir una alegría auténtica, pues jamás se deja llevar por los disgustos y contratiempos; además, tiene la tranquilidad del deber cumplido, pues por el control que tiene sobre la comodidad, es capaz de cumplir con sus deberes oportunamente. Consecuentemente, todo esto le ayuda a tener excelentes relaciones personales, por la cordialidad y delicadeza que mantiene en su trato.

## **ACTIVIDADES**

1. Lee atentamente el texto presentado.
2. Subraya las ideas principales.
3. Elabora una síntesis de la lectura.
4. ¿Por qué crees que es importante esta virtud?

## **SUBRAYADO, RESUMEN Y ESQUEMA**

**LEE Y SUBRAYA LOS SIGUIENTES TEXTOS Y ELABORA UN ESQUEMA O RESUMEN DE CADA UNO.**

### **Texto I**

"Una de las riquezas que aportó América al viejo mundo, fueron unos pequeños animalitos de color negro o gris plateado, de seis patas y apenas del tamaño de una cabeza de fósforo. Se alimentan de cactus. A primera vista parecen ampollitas sobre la superficie de las pancas de nopal, que es donde habitan. Se llaman cochinitas. El producto que se extrae de estos animales de cría es un tinte encarnado, de múltiples usos en la industria.

Cuando Hernán Cortés llegó a México en 1519, encontró sacos de tinte rojo ofrecidos al emperador Mactezuma como tributo. Los mejicanos apreciaban este tinte por encima del oro, y cuando fue enviado a Europa, causó tal sensación, que llegó a ser el tercer producto de exportación, sólo superado por el oro y la plata. En 1630 se descubrió que estaño, disuelto por el ácido, fijaba mejor el tinte, pues creó un color púrpura más brillante y duradero. Además de servir a la industria textil, se utilizó como colorantes de manjares, bebidas, productos alimenticios y farmacéuticos"

### **Texto II**

La geometría es una ciencia antigua. El historiador Herodoto, cuenta que tuvo su origen en Egipto, a lo largo de las orillas del Nilo. El documento más antiguo sobre este tema es un manuscrito de un estudiante egipcio llamado Ahmes, de mil quinientos años antes de Cristo. Se supone que este manuscrito es copia de un tratado anterior ( mil años antes aproximadamente). Ahí describe el uso de geometría de aquellos tiempos, una forma bastante elemental de medir.

La etimología de la palabra "geometría" explica su uso inicial, ya que su función, era la de medir la tierra. Esto, en Egipto, era algo muy necesario, ya que las inundaciones periódicas obligaban a remedir las tierras dedicadas al cultivo de panllevar destruidas anualmente . Esta geometría primitiva constaba de una amplia lista de fórmulas o reglas para hallar el área de las figuras planas. Muchas de estas reglas eran imprecisas, pero en razón de su objetivo resultaban satisfactorias"

### **Texto III**

La difusión de la épica primitiva está ligada íntimamente a la persona del juglar. La obra épica no se componía para ser transmitida por escrito, sino por vía oral, por mediación de los llamados juglares. Estos hombres recorrían los pueblos y castillos, en incesante peregrinar, recitando relatos de variada índole y cantando composiciones líricas que las acompañaban con instrumentos musicales.

En conjunto puede decirse que el juglar era a la vez información y espectáculo. Porque juglares los había de muchas especies, según fuera su habilidad y su público, y poseían recursos muy diversos: hacían pantomimas, bailes, acrobacias y juegos de manos, se acompañaban de animales amaestrados, tocaban diversos instrumentos y llevaban frecuentemente consigo mujeres para el baile o el canto, que hacían más deleitosas sus actuaciones. Éstas lo mismo tenían lugar ante miserables gentes aldeanas que en las cortes de reyes y de nobles, en fiestas, bodas y bautizos, conmemoraciones y solemnidades, siempre y en cualquier parte donde se apeteciera esparcimiento. El oficio o arte de estos juglares es lo que se conoce en la historia literaria con el nombre de "mester de juglaría", es decir, "menester" o "ministerio", que vendría a significar "ocupación" o "profesión".

## EJERCICIOS DE VOCABULARIO 1

### PARÓNIMOS

1. Relaciona a cada palabra con el significado que le corresponde.

- |  |                  |
|--|------------------|
| a) Que incluye misterio o intención oculta                               | (     ) disertar |
| b) Entrada o paso hacia algún lugar.                                     | (     ) disecar  |
| c) Preparar los animales muertos para que tengan la apariencia de vivos. | (     ) místico  |
| d) Perteneciente o relativo al mito.                                     | (     ) mítico   |
| e) Explicar verbalmente sobre una materia.                               | (     ) absceso  |
| f) Acumulación de pus en los tejidos internos y externos.                | (     ) acceso   |

2. Fíjate en las parejas de palabras parónimas que van a continuación, y completa las oraciones correctamente.

<b>adoptar</b> <b>adaptar</b>	<b>efecto</b> <b>afecto</b>	<b>actitud</b> <b>aptitud</b>
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------

- a) Es muy vago, me molesta su \_\_\_\_\_ indolente.  
b) Nos queremos y nos mostramos mucho \_\_\_\_\_.  
c) El ensayo no produjo en el público el \_\_\_\_\_ deseado.  
d) Muestra una inmejorable \_\_\_\_\_ para este trabajo.  
e) ¡No sirve! Hay que \_\_\_\_\_ nuevas medidas.  
f) Es necesario \_\_\_\_\_ el armario al espacio justo.

3. Fíjate en las palabras del cuadro y completa las oraciones correctamente.

<b>prendado -</b> <b>prendido</b>
--------------------------------------

- a) El huésped quedó \_\_\_\_\_ del jardín.  
b) Un cigarrillo ha \_\_\_\_\_ el monte.  
c) Todos quedaron \_\_\_\_\_ de su gracia.  
d) Lleva \_\_\_\_\_ un broche en la solapa.

4. Escribe una oración con cada una de las siguientes palabras.

Sima \_\_\_\_\_

Cima \_\_\_\_\_

Absolver \_\_\_\_\_

Absorber \_\_\_\_\_

Azar \_\_\_\_\_





3. Completa las oraciones con la palabra más adecuada.

**nacer - manar - brotar - germinar**

- a) Las semillas del tiesto ya están (\_\_\_\_\_).
- b) Hoy (\_\_\_\_\_) otra ternera.
- c) De la ladera del monte (\_\_\_\_\_) un arroyo.
- d) Pronto (\_\_\_\_\_) hojas nuevas en los árboles.

4. Completa con la palabra más adecuada.

**honorario - mensualidad - pensión - renta - salario**

- a) El alquiler de estas viviendas proporciona unas (\_\_\_\_\_) muy altas.
- b) El (\_\_\_\_\_) mínimo sube cada año.
- c) Los trabajadores ya han cobrado las (\_\_\_\_\_) que les adeudaban.
- d) Los jubilados reciben una (\_\_\_\_\_) del Estado.
- e) Todavía tengo que pagar los (\_\_\_\_\_) del médico.

5. Completa las series con dos palabras más y anota la relación existente.

- a) Avión, avioneta, helicóptero, \_\_\_\_\_
- b) Oxígeno, hidrógeno, \_\_\_\_\_
- c) Lentejas, chilenos, zarandajas, \_\_\_\_\_
- d) Naranja, toronja, limón, \_\_\_\_\_
- e) Cuñado, suegro, \_\_\_\_\_
- f) Vaca, toro; lobo, loba; \_\_\_\_\_
- g) Lima, Perú; Bogotá, Colombia; \_\_\_\_\_
- h) Asear, limpiar; quebrar, romper; \_\_\_\_\_

## ORTOGRAFÍA

### **1. Aplica las normas de tildación general y especial colocando la tilde donde corresponda.**

- La canción que cantó tu tía fue premiada por los auspiciadores del evento.
- Los jesuitas regentaban las universidades de antaños.
- Las seis copas de sangría no fueron impedimento para que bailara toda la noche.
- La reacción del héroe fue espontánea.
- Los transeúntes caminaban por ese lugar prohibido.
- El baul de Rosaura estaba totalmente vacío.
- Huía del león, pero el buey lo perseguía.
- El farmacéutico trajo oportunamente las medicinas.
- Si tuviéramos auto, iríamos a la playa.
- Quizá averigüen lo sucedido en la oficina de información.
- Recibió los viáticos respectivos.
- Piénsalo esta noche y me contestas mañana.
- Volvió a su casa después de una semana.
- Debeis advertírselo para que no se sorprenda.
- Averiguo ayer todos los antecedentes del problema.
- Peinese, antes de salir al escenario.
- Aquellos naufragos relataron su odisea.
- Permíteme felicitarte por hacermelo tan detalladamente.
- Lléveselo cuanto antes y deselo a cualquiera.
- Recibió un fuerte puntapie que le impidió caminar rápido.
- El murciélago revoloteaba por la sala de estudio.
- Eloísa estudiaba con ahínco los cursos de su carrera.
- Es una cómoda silla, traigala cuando guste.
- Licua toda la fruta y le agregas luego un poco de leche.
- Lo golpeo rudamente por cometer aquellas fechorías.
- Se encontraba en una situación caótica no sabía que hacer.
- Tenía coágulos de sangre en el cerebro.
- Todos estos libros son míos, los adquirí el año pasado.
- Al final de la pista, encontrara a la izquierda un desvío.
- La hegemonía política del imperio Romano duró muchos años.
- No acentúa correctamente las palabras castellanas.
- En aquella bahía, detuvo por un momento la barcaza.
- Continúa en el mismo sitio, esperando su turno.
- Te pedí que sirvieras el té bien caliente: este té está frío.
- Dile que te de mi folder de ortografía.
- No me dejes solo que la travesía será larga.
- Yo no sé nada de películas. Solo sé que este miércoles cambian la cartelera..
- Estudiaba inútilmente aquel mapa histórico - geográfico.
- El hombre castellano-leonés se diferencia del galaico - portugués.
- Difícilmente entendía aquel problema físico-químico.
- Comúnmente es preferible el examen teórico-práctico.
- Considerado friamente, más bien parecía un metomentodo.

### **2. Divide en sílabas y clasifica las palabras tildadas según su acentuación general.**



**3. Aplica las normas de tildación general, diacrítica y especial colocando la tilde donde corresponda.**

- Elvira peina a su perro.
- La cancion que canto tu tia fue premiada por los auspiciadores del invento.
- Los jesuitas regentaban las universidades.
- Los transeuntes caminaban por ese lugar prohibido.
- El farmaceutico trajo oportunamente las medicinas.
- Si tuvieramos auto, iriamos a la playa.
- No me gusta ese programa de televisión.
- Quiza averigüen lo sucedido en la oficina de informacion.
- Recibio los viaticos respectivos.
- Piensalo esta noche y me contestas mañana.
- Volvio a su casa despues de una semana.
- Debeis advertirselo para que no se sorprenda.
- Averiguo ayer todos los antecedentes del problema.
- Peinese, antes de salir al escenario.
- Aquellos naufragos relataron su odisea.
- Presencio ayer una competencia nautica en Ancon.
- Vosotros no apreciéis los favores recibidos.
- Obtuvo dieciseis puntos en el examen escrito.
- No se cuanto durara la operacion quirurgica.
- Recibio un fuerte puntapie que le impidio caminar rapido.
- El murcielago revoloteaba por la sala de estudio.
- Tenia varios articulos sobre es tema.
- Eloisa estudiaba con ahinco los cursos de su carrera.
- Es una comoda silla, traigala cuando guste.
- Licua toda la fruta y le agregas luego un poco de leche.
- Lo golpeo rudamente por cometer aquellas fechorias.
- No acentua correctamente las palabras castellanas.
- En aquella bahia, detuvo por un momento la barcaza.
- Continua en el mismo sitio, esperando su turno.
- Nada puedes hacer sin mi,
- Tu imagen y tu sonrisa perduran en mi, cual ensueño que el tiempo no pudo borrar.
- Te pedi que sirvieras el te bien caliente: este te esta frio.
- Yo no se nada de peliculas. Solo se que este miercoles cambian la cartelera.
- El futbol iberoamericano es superior al baloncesto.
- Las palabras que tienen una silaba se llaman monosilabas.
- Con el vaiven de la barca se me perdio el limpiauiñas.
- Se deshizo facilmente del ciempies de un puntapie.
- Considerado friamente, más bien parecia un metomentodo.
- Solo se que cuando me vio a mi, dio media vuelta y se fue.
- Luis rogaba a Dios que, en vez de uno, le tocasen diez.
- Si tu vas con fe en pos de el, tu exito sera tambien para mi.

**II. Identifica y clasifica los diptongos, hiatos y triptongos que encuentres en las oraciones anteriores.**

DIPTONGOS	HIATOS	TRIPTONGOS

## TILDACIÓN DIACRÍTICA

**Coloca las tildes que faltan.**

- El es un gran chico; el sabe lo que hace; el es mi amigo.
- Yo tengo mi libro; el tiene el suyo.
- El primer premio y el segundo son poco para el.
- Tu recibiras tu parte como los demas.
- Tu no tienes miedo, tu eres un valiente; tu eres un ganador.
- Tu sabes bien lo que yo aprecio a tu padre y a tu madre.
- A mi me gusto mucho tu regalo.
- Todo lo que gano es para mi y para mi familia.
- Se que se han escapado, pero no se por donde.
- "Solo se que no se nada", dijo Socrates.
- Se veraz y se acabaran muchos de tus problemas.
- Al preguntarle si vendría, me contesto que si.
- Si tu no lo paras, se lo llevara todo para si.
- No se de quien es, pero no se lo de a nadie.
- De mucho, de poco, siempre da algo.
- De este reloj solo se que es de mi padre.
- El te que te estoy preparando es un te estupendo.
- Si no te esfuerzas te quedaras rezagado.
- Tuvieron sus mas y sus menos, mas luego terminaron amigos.
- Te diría mas cosas, mas no puedo hacerlo.
- A mas triunfos, mas y mas felicitaciones.
- Solo pido a Dios que no me quede solo.
- Lo que mas me gusto fue aquel solo de acordeon.
- Solo tu puedes conseguir esa meta.
- Aun no se habían sentado algunos, cuando llego el primer gol.
- Con tu consentimiento, y aun sin el, ire de todos modos.
- Ni aun la oposición estaba de acuerdo en ese punto.
- ¿Que por que no vengo? Pues porque no puedo.
- El mal momento por que yo atravieso es evidente.
- Te digo esto porque se muy bien el porque del asunto.
- ¡Por que no te estarías callado!
- Ignoraba por que hacía todo aquello.
- No sabía ni quien era ni que quería ni de donde venía.
- Cuando me dijo cuando volvería note cuanto la quería.
- ¡Cuanto calor y que mal se soporta!
- Este canta, esa baila y aquel toca la guitarra.