

CÓMO EDUCAR EN LA CULTURA DEL ESFUERZO



Ana Roa García

Licenciada en Ciencias de la Educación, especialista en Psicología infantil y Atención Temprana, Maestra especialista en Educación Infantil, además de Consultora Familiar y escritora.

La palabra “esfuerzo” posee muchos matices. Si para algunas personas implica el logro de resultados satisfactorios, para otras es equivalente a desgaste y cansancio... estas oscilaciones influyen a la hora de educar teniendo en cuenta el estilo de vida del siglo XXI. La sociedad actual funciona “a golpe de clic”, no obstante, los primeros años son ideales para inculcar a hijos/as o

alumnos/as un valor en desuso, la constancia. Si deseamos que entiendan el significado de la palabra “esfuerzo” debemos dar más importancia al proceso a la hora de conseguir un objetivo... los resultados vendrán después porque una cosa llevará a la otra. La satisfacción ante una tarea bien hecha y las razones para realizarla con calidad, serán determinantes a la hora de

entender qué significa esforzarse y ser perseverantes. En una sociedad demasiado compleja, la sobreprotección ocupa un espacio considerable y sobreproteger o querer “hacer la vida más fácil” a nuestros hijos puede desembocar en un comportamiento dependiente e introvertido, sin fuerza de voluntad y con alto grado de tiranía, donde busquen la obtención de ayuda inmediata, necesiten continuo apoyo y aprobación para actuar y exijan en cada momento la satisfacción de sus demandas renunciando a sus propias responsabilidades, pues implican cierto grado de esfuerzo; en muchas ocasiones somos los adultos quienes fomentamos actuaciones que eluden el compromiso. Los niños no se muestran autónomos porque determinadas cosas se las hacemos, quizá por impaciencia o por desconfianza en sus propias habilidades... ¿Cuál es el resultado? una personalidad insegura, la conocida ansiedad de separación o el miedo a crecer.

Como pedagoga y experta en Educación Emocional, puedo decir que el esfuerzo está relacionado íntimamente con la autoestima y con la motivación intrínseca. Estas últimas están alejadas del elogio fácil que muchas veces empleamos pero se encuentran cerca de la actitud alentadora ante los pequeños éxitos conseguidos a diario. Testimonialmente diré que la fuerza de voluntad siempre ha sido y sigue siendo el motor de mi vida, creo firmemente en la constancia. La indiscutible importancia del proceso frente al resultado en cualquier acción de nuestra vida, justo una visión muy diferente a la de una sociedad que, por desgracia, funciona de manera muy diferente.

EN UNA SOCIEDAD “LÍQUIDA” COMO LA QUE VIVIMOS, ¿CÓMO PODEMOS FOMENTAR EL COMPROMISO?

Como padres, madres y/o profesores intentamos que comiencen a comprender la necesidad de un equilibrio entre derechos y deberes, entre libertad y responsabilidad. Permitir a nuestro hijo ciertas responsabilidades (poner la mesa, regar las plantas de clase, cuidar la mascota...) implica ayudarlo a entender que existen tareas que dependen de él; es importante que realice estos “encargos” con seriedad y lo mejor posible si realmente ha comprendido nuestro mensaje: “Cuando una persona es responsable tiene que responder de algo ante alguien porque se ha comprometido a hacerlo”... desde la infancia los niños ya están en disposición de conocer qué significa la palabra “Compromiso” y aprender a comprometerse a medida que van creciendo. No solamente hablamos de compromiso con la tarea... el valor de una promesa ha perdido su sentido, ese halo de misterio acompañado de cariño hacia aquellas personas a quienes hemos dado nuestra palabra y nos han confiado su causa... Si aprenden a comprometerse se asegurarán un futuro sincero rodeado de amistades o compañías con valores y metas similares.

La publicidad o las redes sociales “venden” un éxito poco real que se consigue sin apenas trabajo y donde el proceso no es valorado, únicamente importa el resultado, creemos que todo parece asequible, rápido, fácil de conseguir e inmediato. La cultura del esfuerzo educa la voluntad y la perseverancia, no dependemos de tener buena o mala suerte para que las cosas nos salgan bien, dependemos de NUESTRO EMPEÑO.

¿ELOGIAR O ALENTAR?

Aleentarlos, reconocer lo positivo en los niños y en las niñas les ayuda a sentirse bien consigo mismos y les motiva a aceptar el esfuerzo que supone un aprendizaje, ya que están seguros de sus capacidades. No obstante, cuando reciben elogios en exceso, empiezan a hacerse dependientes de la opinión de los demás y actúan correctamente si saben que existe una recompensa. El elogio excesivo y sin propósito suele provocar que el móvil de las acciones del niño deje de ser interno para pasar a perseguir la recompensa externa, con lo que la satisfacción de sentirse capaz de hacer algo bien y de haberlo hecho pasaría a un segundo término. Como adultos tenemos la creencia de que el elogio aumenta la autoestima, sin embargo el efecto puede ser contrario y en lugar de desarrollar la confianza y la seguridad en ellos mismos puede desembocar en una dependencia de las alabanzas. A veces estamos demasiado pendientes de lo que hacen con más dificultad y perdemos de vista las cosas interesantes, bonitas, inteligentes y amables. Una sonrisa o decirles que te gusta cómo han hecho este trabajo son algunos de los mensajes positivos que podemos enviarles, en definitiva, es muy importante darse cuenta de lo positivo y expresarlo.

Por tanto, creo que es importante saber aplicar el elogio constructivo... ¿cómo? Os dejo algunas ideas:

- Concretar nuestro elogio y hacerlo con rapidez. En lugar de decir continuamente: “¡Buen trabajo!”, podemos decir frases como: “Veo que lees cada vez mejor y te interesa mucho el libro que estás leyendo”. Además, los elogios son más eficaces cuando se producen pronto. No debe pasar demasiado tiempo entre el comportamiento del niño y la nuestra respuesta.
- Describir el trabajo que va realizando nuestro/a hijo/a y reconocer sus méritos. En lugar de decir: “¡Qué dibujo más bonito! ¡eres un genio!, ¡qué bien has cantado la canción! ¡tu voz es preciosa cuando cantas!... podemos decir: “¡Qué árboles tan grandes has pintado!”, “veo que te has dado cuenta de muchos detalles que había en el paisaje”, “he notado que te has esforzado mucho en cantar la canción para que saliera muy bien”. De esta forma describimos lo que ha hecho y estamos reconociendo su trabajo y en lugar de hacer la alabanza solamente al

niño, aprendemos a alabar su trabajo, por ejemplo: “¡Cuánto te has esforzado!” “¿estás orgulloso?”

- Reconocer que se siente feliz. “¡Qué contenta estás!” “¿te sientes orgullosa de tu trabajo?”
- Utilizar palabras para alentarle y reconocer su evolución. “¡Seguro que puedes hacerlo!” “¡ánimo!” “¡cada vez lo estás haciendo mejor!” “¡tu esfuerzo merece la pena!”
- Agradecer lo que hace por nosotros. Cuando nos haga algún regalo, darle las gracias: “¡Muchas gracias! ¡Estamos muy contentos de que hayas hecho esto por nosotros!”
- Decir la verdad con realismo. No es necesario que le digamos que ha hecho un buen trabajo si en realidad no es así. Los niños detectan muy rápido cuando les estás mintiendo.

¿QUÉ PERCEPCIÓN TENEMOS LOS PADRES SOBRE LA CONSTANCIA? ¿LA FUERZA DE VOLUNTAD SE HA QUEDADO ESTANCADA EN GENERACIONES ANTERIORES A LAS DE NUESTROS HIJOS?

En numerosas ocasiones los niños comienzan algunas actividades y proyectos con entusiasmo pero, en muy poco tiempo, se aburren y los abandonan porque no les satisfacen, se complican demasiado o quizá implican cierto nivel de esfuerzo.

Según el Observatorio Faros “los padres a menudo se preguntan cómo han de actuar con sus hijos para protegerlos de los contratiempos de la vida. En primer lugar hay que remarcar que no es posible proteger a los niños de los altibajos propios de la vida; no obstante, sí es posible criar niños con capacidad de resiliencia, entendiéndola como la capacidad de hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. La resiliencia le proporcionará a un niño las herramientas necesarias para responder a los retos de la adolescencia y del inicio de la etapa adulta y así vivir de manera satisfactoria y plena a lo largo de la vida adulta”

La fuerza de voluntad trabaja como un músculo, necesita ser entrenada, desarrollada y mantenida. En la última década investigaciones realizadas sobre la fuerza de voluntad, nos indican que no existe una cantidad determinada para cada persona. La fuerza de voluntad de varía enormemente de un momento a otro, depen-



diendo del grado de estrés mental reciente. Por tanto, nuestros hijos, dependiendo del estrés mental soportado en ese momento, tendrán mayor o menor fuerza de voluntad para realizar algunas tareas... unos días terminarán los deberes muy rápido, otros se harán eternos... Las rutinas y los hábitos del día a día lograrán esa constancia en la fuerza de voluntad, unidos a nuestro apoyo y valoración de sus puntos fuertes y nuestra confianza en que puede hacer lo que se proponga.

UN DECÁLOGO. SI DESEAS EDUCAR EN LA CULTURA DEL ESFUERZO:

1. Transmite el gusto por hacer las cosas con ganas e interés.
2. Contagia energía positiva, optimismo y fuerza de voluntad a diario.
3. Elimina las quejas continuas de tu lenguaje.
4. Plántele pequeños retos diarios que pueda ir superando.
5. Dale el tiempo necesario para que sus expectativas no lo asfixien.
6. Potencia su autonomía personal y la toma de decisiones.
7. Enséñale a tratarse con respeto y sin necesidad de sentirse perfecto.
8. Aplauda sus logros conseguidos por no quedarse de brazos cruzados.
9. Enséñale a elegir a sus aliados para recorrer el camino que nos ofrece la vida.
10. Explícale que el error permite el nacimiento de nuevas oportunidades para aprender. ■

BIBLIOGRAFÍA

Casanova, M.A. (2013) *La educación que exigimos*. Madrid: La Muralla

Roa García, A. (2017). *Educación, ¿talla única?* Almería: Círculo Rojo

Roa García, A. (2023). *Cómo educar en la cultura del esfuerzo* Córdoba: Almuzara

Rojas Marcos, L. (2010) *Superar la adversidad*. Barcelona: Espasa libros

Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.