

EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 10-11
(redacción, adaptación y montaje: J.L.Sierra)



Tema 30: Educar en la cultura del esfuerzo

Profesores y psicólogos advierten de que muchos niños no están siendo educados en el esfuerzo, de que esperan conseguir las cosas sin poner nada de su parte y que esto puede convertirles en adolescentes frustrados y adultos fracasados.

¿Por qué es tan importante inculcar el valor del esfuerzo?

"Porque así avanza cada persona y así avanza también la humanidad", resume **Elena Martín**, profesora de Psicología de la Educación de la Universidad Autónoma de Madrid.

"Muchos niños no saben lo que es un esfuerzo porque los estamos acostumbrando a que lo consigan todo con mucha facilidad. Para muchos padres es más fácil dar que negar, porque así el niño deja de molestar", añade **Cristina Ramírez**, profesora de Psicología Evolutiva de la Universidad de Barcelona.

Implicarse más

Pero educar en el esfuerzo requiere esfuerzo y dedicación. *"Los padres tienen que implicarse más en la educación de sus hijos",* añade. El problema es que muchos padres trabajan en jornadas interminables y es frecuente oírles decir que dedican poco tiempo pero procuran que sea de gran calidad. *"Pues no es suficiente: no se trata ya de dar sólo más calidad, sino más tiempo",* sostiene.

Educar en el esfuerzo significa **tratar de hacer ver** al niño que para afrontar vivir tiene que aprender y **que no se puede aprender sin esfuerzo**, pero ese esfuerzo ha de tener sentido para el niño. **Hemos de darle una motivación** para hacerlo, que entienda su finalidad y la meta tenga sentido para él", añade **Elena Martín**.

Saber enseñarles

A veces, sin embargo, la recompensa a un esfuerzo está dilatada en el tiempo, especialmente en el aprendizaje escolar. Es más fácil para un niño ver el beneficio de tener la habitación ordenada que de estudiar los ángulos. Por eso es importante que el esfuerzo se convierta también en un hábito y una disciplina. *"Una vez establecido el hábito, el esfuerzo le resulta menos gravoso",* sostiene **Elena Martín**. Pero, ¿cómo conseguirlo? *"Con ese equilibrio mágico entre control y afecto que da a los padres capacidad para poner normas y límites a sus hijos haciendo que las incorporen en su vida como algo positivo para ellos aun cuando no las comparten".*

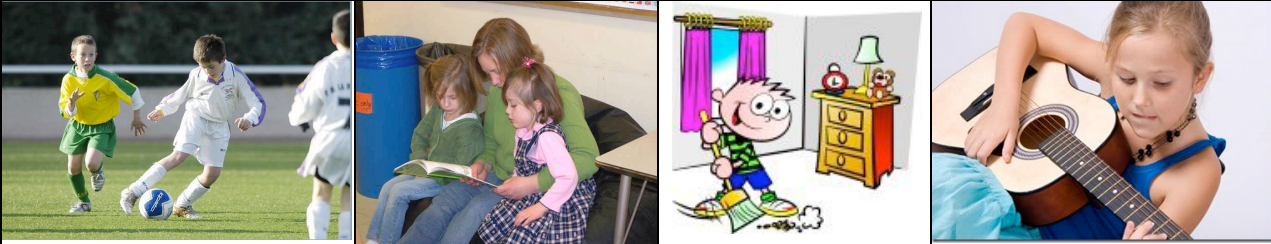
Enseñar a valorar el esfuerzo

Pero hay que tener en cuenta que **nadie hace un esfuerzo si no se siente competente** o piensa que va a fracasar. *"Hay que poner a los niños tareas en las que puedan tener éxito y valorar los pequeños avances, porque eso recompensa su esfuerzo, consolida el hábito y aumenta la autoestima".*

**LOS PADRES, TIENEN QUE
IMPLICARSE MÁS EN
LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS**



DECÁLOGO PARA UNA SOCIEDAD DE NIÑOS "HIPERREGALADOS"

<p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; margin: 0;">1-2</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">Debe descubrir y comprender</p>	<p>1. El niño debe descubrir la necesidad de esforzarse y valorarla por sí mismo. .</p> <p>2. Ha de comprender que sus decisiones tienen consecuencias positivas y negativas y, por tanto, tiene que aprender a regularlas y valorarlas.</p>
<p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; margin: 0;">3-4</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">Debe aprender</p>	<p>3. También debe aprender a controlar las emociones frente a las actividades que exigen esfuerzo. Un niño que hace esfuerzo y no consigue lo que quiere se sentirá frustrado. Hemos de enseñarle a conocer y controlar este tipo de emociones.</p> <p>4. Ha de aprender que a veces el esfuerzo y sus consecuencias no son visibles y, por tanto, tampoco serán valorados por los demás. Ha de saber que, aunque el esfuerzo no tenga a veces recompensa pública, tiene un gran valor para él, porque le ayuda a crecer y madurar.</p>
	
<p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; margin: 0;">5-6-7</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">El adulto debe guiar</p>	<p>5. Es importante enseñarle a perder, a equivocarse, a no llegar. Eso le dará estrategias para lograr una buena tolerancia a la frustración, que en algún momento será inevitable.</p> <p>6. Ha de entender que el esfuerzo es una capacidad que debe aprenderse. No se nace con ella. Requiere un entrenamiento. Hay que hacer ver al niño que el esfuerzo es una energía, una fuerza interior que si la utiliza bien, le permitirá superar las dificultades y llegar a donde se propone.</p> <p>7. El adulto debe ayudar al niño (o al adolescente) a organizar la información y los instrumentos para aprender. Este conocimiento es el que da al niño confianza en sus propias capacidades y le permite valorar el esfuerzo aunque el resultado o las compensaciones sean invisibles para los demás.</p>
<p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; margin: 0;">8-9</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">un mejor concepto de "sí mismo"</p>	<p>8. Hay que facilitarle al niño estrategias que le permitan superar sus dificultades y disfrutar de lo que consigue, aunque no sea todo lo que esperaba. Aquellos adultos que nunca están satisfechos con lo que el niño consigue, que no valoran sus pequeños avances, no le hacen ningún favor.</p> <p>9. Objetivo final: Todo ello debe conducir a que el niño pueda desarrollar cada día un mejor concepto de sí mismo, una identidad propia diferenciada. El esfuerzo le ayudará a tener un concepto de sí mismo lo más positivo posible, basado en una apreciación realista .</p>
<p style="font-size: 24pt; font-weight: bold; margin: 0;">10</p> <p style="font-weight: bold; margin: 0;">necesita un acompañamiento</p>	<p>10. En resumen, el niño necesita un acompañamiento por parte del adulto que le permita adquirir no sólo el valor del esfuerzo, sino los valores necesarios para ser una persona y reconocerse como tal. <i>conexión: ¿Cómo son nuestras tertulias familiares, por ejemplo en la sobremesa? ¿Sabemos escucharnos? ¿Nos interesamos por las pequeñas historias de los niños?</i></p>

La "**combinación equilibrada de control y afecto**" daría lugar a una familia democrática. Se trata de establecer límites y normas en beneficio del niño y desde el afecto. Poco control y mucho afecto daría lugar a una familia permisiva. La familia negligente se caracterizaría por falta de control y afecto al mismo tiempo. "**Una buena educación se consigue con un buen equilibrio de estos factores. Y no es un arte. Es algo que se puede aprender**", concluye **Elena Martín**.

Enseñar a esforzarse



El esfuerzo es aquello que nos ayuda a **conseguir las metas** que nos proponemos y a vencer y superar los obstáculos de la vida diaria.

Ayuda a **resistir y perseverar** para conseguir el objetivo a alcanzar.

Si nuestros hijos se dejaran llevar únicamente por **lo que les apetece** en cada momento, seguramente no estudiarían, no ayudarían en la casa, etc., y por consiguiente cuando fueran mayores no sabrían enfrentarse solos a las dificultades y contratiempos que se presentan.

La edad ideal para educar en el esfuerzo se sitúa entre los 6 y los 12 años, aunque también se puede hacer **antes y después**.

La labor de unos padres no está solo en quitarles sufrimientos a los hijos sino en proporcionarles herramientas, estrategias y capacidades que les ayuden a **enfrentarse con la vida**.

Hay que enseñarles que el esfuerzo existe. Ponerles ejemplos (la vida de unos padres está llena de ellos).

Hay que hacer ver a través de estos ejemplos que si todos nos dejáramos llevar por las apetencias del momento, la vida sería imposible de vivir.

Al principio habrá que enseñar a esforzarse por pequeñas cosas fáciles.

Es muy positivo intentar enseñar a **controlar los impulsos**, a vencer los estados de ánimo, la impulsividad, la impaciencia.

Hay que marcar **metas** que sean realistas.

Son útiles preguntas como: ¿Qué quieres hacer con este asunto?, ¿Cuál es tu objetivo?, ¿Qué te propones con esto?, haciéndoles ver que todo supone un esfuerzo, pero **merece la pena**.

Igual que en el caso de la responsabilidad (y en todo) el **ejemplo** es fundamental.

El objetivo debe ser que el chico valore el esfuerzo, que **no se queje** cuando las cosas no le salen según lo previsto, que **asuma sus propios errores** y a pesar de las dificultades sea capaz de **seguir adelante**.

No solo el ejemplo de los padres es importante, también se puede recurrir a figuras del deporte, el cine, o ídolos que al chico le resulten **atractivos**.

Momentos en los que se puede educar este valor pueden ser: levantarse temprano, comer lo que menos le gusta, realizar tareas que le gustan menos, la práctica de algún deporte.



Los padres deben proporcionarles herramientas, estrategias y capacidades que les ayuden a enfrentarse con la vida.

Explicarles que las cosas que se empiezan hay que terminarlas y que no se deben hacer chapuzas.

La disciplina y el esfuerzo van unidos. Es aconsejable tener un horario, cumplir unas normas en casa, procurar que tengan gran parte del tiempo ocupado, realizar algún tipo de deporte, implicarlos en el cuidado de los hermanos pequeños, etc.

EL VALOR DEL ESFUERZO

OPINIONES

M. FERNÁNDEZ ENGUITA (catedrático de Sociología de la Universidad de Salamanca)

"El esfuerzo se aprende cuando la tarea tiene sentido"



"El que no trabaja no come". Es un lema universal que han suscrito personas tan distintas como san Pablo y Lenin. Nuestra sociedad no vive del aire, ni del maná, sino del trabajo y del ahorro". La escuela, dice, "puede y debe" encargarse de sembrar esta idea.

Pero hay que advertir que **"El esfuerzo se asume y se aprende, sobre todo, cuando la tarea tiene sentido"**. No cree que una "pedagogía del esfuerzo" dependa del número ni de la frecuencia de los exámenes sino "del sentido del trabajo y del ejemplo de los profesores".

FERNANDO GONZÁLEZ. LUCINI (maestro y pedagogo, experto en educación en valores)

"No ayudan los programas que venden éxito fácil"

"El esfuerzo es un valor en crisis". Pero aumentar el número de exámenes "es un camino inútil, un alumno no se esforzará más por eso, porque el esfuerzo depende de la motivación y de la confianza o esperanza en el futuro", sostiene. Pero lamenta que la juventud "está perdiendo la capacidad de soñar en horizontes que merezcan la pena, inmersos en el materialismo y la mediocridad cultural".



En nada ayudan, programas televisivos que venden éxito fácil. La escuela reproduce modelos sociales y se están sobrevalorando la eficacia y la rentabilidad, que en las aulas se traduce en cantidad de contenidos mientras se pierde la motivación por el aprendizaje. Esto influye en ello las formas de enseñar.

Pero tampoco ayuda el reconocimiento que las familias otorgan al profesorado. "Les interesa si el niño va bien en matemáticas, pero no si el maestro cultiva en el crío su inteligencia emocional". **"Hay que educar en el esfuerzo, sí, pero hay que saber cómo"**.

FLORENCIO LUENGO (pedagogo y coordinador general del proyecto de escuelas democráticas Atlántida)

Ni permisivos, ni rigurosos

"No hay ninguna teoría del aprendizaje que no relacione el esfuerzo y su influencia en el nivel de éxito o fracaso del alumnado, pero tampoco es el elemento único y determinante". Cree que, para fomentar el esfuerzo, hay que conjugar tres variables.

Primero, "resistirse al modelo de éxito fácil que a diario preconizan campañas mediáticas, combatirlo en casa y en la escuela". **Segundo**: "Hay que cuestionar el modelo de enseñanza que trata de instruir de forma homogénea a un alumnado muy diverso. Conviene acercarse al aprendizaje que facilita tareas prácticas, de cierto éxito, para ir después aumentando su complejidad". **Y, por último**, considera que **"la familia debe actualizar su formación, con apoyos, en el tratamiento de etapas como la infancia y la adolescencia para superar modelos excesivamente permisivos y excesivamente rigurosos o punitivos"**.

CÉSAR COLL (el catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Barcelona)

La escuela como refugio de los valores

"Sin esfuerzo no hay aprendizaje, pero el esfuerzo no es gratuito". "El esfuerzo no es una condición sino el resultado de un proceso en el que interviene la motivación del alumno. **Se esforzará si piensa que vale la pena"**.

Los alumnos, deben darle sentido a lo que aprenden. "Siempre ha habido profesores magníficos que han conseguido eso", pero también hay que tener en cuenta, que a todos los alumnos no les sirve la misma receta. "Hay también un problema de cultura": "No se puede estar lanzando mensajes del tipo 'aprenda inglés en cuatro días y sin esfuerzo'".



A pesar de todo, y en contra de lo que se oye a veces, **la escuela es "de los pocos sitios donde se cultiva todavía esa cultura del esfuerzo"**.