

EL VALOR DEL ESFUERZO EN LA FORMACIÓN DE LA PERSONA

Extraído de CNICE. Escuela de Padres

Hoy día oímos hablar mucho del esfuerzo, de la necesidad de esforzarse para conseguir algo en la vida. Sin embargo, la sociedad del bienestar y el consumo nos está vendiendo la idea contraria a la necesidad de esfuerzo. Parece que la comodidad y el *confort* se pueden alcanzar sin trabajo e incluso que estén reñidos con él. Esta idea supone un coste que afecta de forma especial a los niños y jóvenes. Observamos que los niños presentan una incapacidad alarmante (a nuestro juicio) para soportar esfuerzos. Incapacidad que supone consecuencias muy negativas para la persona como sentimientos de impotencia y conformismo; la no valoración de las cosas y, consecuentemente, la incapacidad de disfrutar de ellas y falta de entusiasmo.

Estos factores pueden desembocar en conductas de riesgo como el consumo de sustancias asociadas a la obtención de placer fácil o bien para poder soportar el esfuerzo que supone la realización de determinadas actividades: ir de marcha sin cansarse, comer sin engordar, etc.

Lo que pretendemos en este artículo es analizar someramente qué entendemos por esfuerzo, cuáles son las variables humanas que están íntimamente unidas al esfuerzo (la disciplina, la motivación, el valor del trabajo bien hecho, etc.) En otro artículo analizaremos de forma más detallada, el papel que juega el esfuerzo en el aprendizaje de los niños.

Una tarea urgente para hacer de los niños personas que sepan afrontar las dificultades, consiste en enseñarles el **VALOR DEL ESFUERZO**, la necesidad de una fuerza de voluntad fuerte. Entre los 7 y los 12 años (periodo conocido como preadolescencia) los individuos se encuentran en un momento decisivo de su vida. Es la etapa en la que hay que comenzar a desarrollar las principales virtudes. Es el momento de educarles en la generosidad, ayudarles a ser trabajadores, sinceros... Y, por supuesto, es cuando se da el pistoletazo de salida para crear en ellos la capacidad de esfuerzo.

Hay que luchar y evitar la formación de una personalidad débil, caprichosa e inconstante, propia de personas incapaces de ponerse metas concretas y cumplirlas. Al no haber luchado ni haberse esforzado a menudo en cosas pequeñas, tienen el peligro de convertirse en no aptos para cualquier tarea seria y ardua en el futuro. Y, la vida está llena de este tipo de tareas.

La **respuesta** está en ofrecer siempre ayuda, cada día más, para adquirir unas capacidades muy importantes para poder enfrentarse a la vida: la voluntad para la lucha, la capacidad de sacrificio y el afán de superación. Si no se consiguen, se cae en la mediocridad, el desorden, la dejadez... Por eso, no es de extrañar que hayan llamado a la fuerza de voluntad la facultad de la victoria.

Para poder inculcar en sus hijos el valor del esfuerzo y una educación basada en el mismo, es necesario tener en cuenta unos criterios generales, veámoslos.

Criterios para fomentar en los niños el valor del esfuerzo:

- El *ejemplo* por parte de los adultos tiene una gran importancia, especialmente el de los padres.
- Los chicos necesitan *motivos valiosos* por los que valga la pena esforzarse y contrariar los gustos cuando sea necesario. Hay que presentar el esfuerzo como algo positivo y necesario para conseguir la meta propuesta: lo natural es esforzarse, la vida es lucha.
- Es necesaria cierta *exigencia* por parte de los adultos. Con los años, es lo deseable, se transformará en autoexigencia.
- Hay que plantear *metas a corto plazo*, concretas, diarias, que los adultos puedan controlar fácilmente: ponerse a estudiar a hora fija, dejar la ropa doblada por la noche, acabar lo que se comienza, etc.
- Las *tareas* que se propongan a los niños han de suponer cierto esfuerzo, adaptado a las posibilidades de cada uno. Que los chicos se ganen lo que quieren conseguir.
- Las tareas tendrán una *dificultad graduada y progresiva*, según vayan madurando. Conseguir metas difíciles por sí mismos, gracias al propio esfuerzo, les hace sentirse útiles, contentos y seguros.
- Muchas veces el *fracaso* será más eficaz que el éxito, en la búsqueda de una voluntad fuerte.

Y es que a nuestro entender, son dos los conceptos claves para la promoción del esfuerzo: **voluntad y motivación**.

La **VOLUNTAD** se puede trabajar y entrenar día a día con el fin de automatizar los comportamientos y así, disminuir la sensación de esfuerzo. La paciencia es el soporte esencial de la voluntad y si es el adulto no es capaz de tenerla, mal va a poder enseñarla al niño.

No hay esfuerzo si no hay motivo. Sin **MOTIVACIÓN** es imposible que alguien luche por una meta. Sin una meta, sin un objetivo... no existe el movimiento. Será de la motivación de donde surja la disposición para el esfuerzo. Detrás de cada actividad que realizamos siempre hay una motivación que actúa como el motor que nos va a permitir realizar el esfuerzo necesario para alcanzar las metas.

Por tanto, es básico conocer, aplicar y generar las motivaciones que impulsan al niño, para lo que se deberá conocer y escuchar a los hijos, entrenándoles en la capacidad de motivarse a sí mismos. Esperar la suerte, la lotería, ser “elegido”... son respuestas pasivas que no implican apenas esfuerzo. No hay esfuerzo cuando se tiene todo lo que se desea, no hay esfuerzo cuando antes de abrir la boca se tiene una necesidad cubierta.

La capacidad de esfuerzo está en cada uno de los individuos, pero es fácilmente desviable hacia derroteros distintos de la correcta conducta, cuando se ven bombardeados por otras expectativas de vida, el éxito fácil de algunos ídolos, la precariedad del empleo, el nulo esfuerzo para alcanzar otras metas más elementales...

Cuando los niños son pequeños, las motivaciones vendrán dadas por las recompensas externas, la valoración social y la atracción de la actividad asociada al juego (**motivación extrínseca**). Poco a poco se les irá enseñando a desarrollar motivaciones relacionadas con la experiencia del orgullo que sigue al éxito conseguido y al placer que conlleva la realización de la tarea en sí misma (**motivación intrínseca**). La motivación intrínseca es aquella que permite hacer algo porque se está interesado directamente en hacerlo y no por otra razón. Contamos con algunos recursos para desarrollar la motivación intrínseca: desde el campo intelectual, curiosidad y desafío, y desde el emocional, el placer y autoconocimiento.

La combinación de voluntad y motivación necesita ser “regada” por una abundante dosis de alegría, ilusión, cariño y ejemplo.

Un buen medio para fortalecer la voluntad consiste en seguir una **DISCIPLINA** y una exigencia. Por ejemplo, ateniéndose a unas normas de convivencia en casa, en el colegio... Por eso son convenientes los juegos y deportes: en ellos deberán observar unas reglas elementales que les creen hábitos de disciplina: horarios de entrenamiento, obedecer al entrenador, cuidar de su material, etc.

Al hacer vivir esta disciplina hay que tener en cuenta el modo de ser, la edad y las posibilidades de cada uno de los hijos, respetando su personalidad y sabiendo conjugar la exigencia y la firmeza, con el cariño y la comprensión.

En un mundo desordenado, la disciplina externa es necesaria e incluso esencial. Debemos recordar que los niños no tienen la capacidad suficiente para conducirse por sí mismos.

En determinados momentos de la vida, los padres y profesores se ven obligados a poner límites a la conducta, a establecer algunas reglas externas y con el tiempo, entregan a los niños y jóvenes la responsabilidad de conducirse por sí mismos de manera adecuada.

R. FEUERSTEIN, tiene como lema de su filosofía de enseñanza, la frase “*no me aceptes como soy*”. Supone que la educación debe ayudar a superar nuestras limitaciones que puede mejorar nuestra capacidad intelectual y de aprendizaje, y que eso solo se consigue a través de la motivación, el esfuerzo y la autodisciplina.

Es importantísimo que los niños lleguen a comprender el valor de la **OBEDIENCIA**. Haciendo caso a los adultos, los chicos actúan con un objetivo concreto y preciso en vez de seguir los impulsos de las propias ganas o apetencias. Obedeciendo encauzan sus energías y capacidades lo que les ayudará a construir una personalidad fuerte y definida. Pero para que haya obediencia ha de existir autoridad efectiva de los adultos: no hay que tener miedo a exigir.

Contar con un horario les ayudará a desarrollar su **CAPACIDAD DE AUTOEXIGENCIA**. Es bueno que los chicos cumplan un plan.

Si desde pequeños se acostumbran a hacer en cada momento lo que deben y no lo que les apetece, habremos avanzado decididamente hacia una voluntad fuerte. Dentro del horario tiene una particular importancia la puntualidad en el comienzo de las tareas.

La exigencia es generadora de una mayor motivación, y ésta, a su vez, conduce a los niños a implicarse y a esforzarse con mayor intensidad en sus tareas cuando son portadoras de sentido. La simple imposición de una exigencia y el miedo a las eventuales consecuencias negativas de su incumplimiento no conducen, en la mayoría de los casos, a una mayor motivación por la realización de las tareas y los aprendizajes ni incrementan la disposición de la persona a esforzarse. Las personas se esfuerzan en la realización de una tarea o actividad cuando entienden sus propósitos y finalidades, cuando les parece atractiva, cuando sienten que responde a sus necesidades e intereses, cuando pueden participar activamente en su planificación y desarrollo, cuando se perciben como Competentes para abordarla, cuando se sienten cognitiva y afectivamente implicados y comprometiéndose en su desarrollo, cuando pueden atribuirle un sentido.

El **DOMINIO DE SÍ MISMO** es otra buena escuela para el fortalecimiento de la voluntad. El autodomínio consiste en controlar los impulsos espontáneos que no vengán a cuento: levantarse mientras se estudia, gritar, lanzarse a por su comida preferida, incluso antes de que se ponga el plato encima de la mesa... Poco a poco, chicos y chicas deben controlarse y, en concreto:

- Vencer el mal humor.
- Saber acabar todos los proyectos que han empezado.
- Dominar la impaciencia.

El vencimiento habitual en estas cosas, aparentemente menudas, va creando hábitos de autodomínio, de renuncia. A veces convendrá renunciar a cosas buenas para robustecer esta fuerza de voluntad e ir alcanzando la madurez: no salir hasta que se haga la tarea; estudiar para luego poder ver la televisión, etc. Otras veces, interesará crear las ocasiones: preparar una excursión en la que se ande mucho, preparar una actividad no especialmente del agrado de los hijos...

Sin duda alguna, no hay medio más efectivo para desarrollar la fuerza de voluntad que el trabajo; pero el **TRABAJO BIEN HECHO**. Una persona que desde pequeña se acostumbra a trabajar esforzadamente, no se dejará llevar por la ley del capricho y el antojo. Para ello, debemos exigir realizar sus actividades con perfección. Que terminen bien las cosas, y no se acostumbren a hacer las cosas de cualquier manera, o a dejar sus tareas a medio hacer. En conclusión: la obra bien hecha, el trabajo bien acabado, es un fundamento seguro para educar una voluntad fuerte. Para que el trabajo cumpla su función educativa ha de ser realizado con la mayor perfección de que es capaz la persona en cada momento.

Lo fundamental está en llegar a transmitir a las familias que la capacidad de esfuerzo no viene de nacimiento; que precisa de un entrenamiento basado en la creación de hábitos firmes, a través del orden y la constancia desde los primeros momentos de la vida del niño; que es necesario promover en sus hijos motivos suficientes que les hagan sentir que merece la pena el esfuerzo realizado.

Baste a continuación, algunas **ESTRATEGIAS CONCRETAS QUE AYUDAN A DESARROLLAR EL ESFUERZO EN LOS NIÑOS(2)**.

1. Evitar adjudicarse el papel de “esclavos” de los hijos. Desde pequeños han de ir asumiendo sus responsabilidades por básicas que sean.
2. Ayudarles a ser autosuficientes.
3. Enseñarles a calibrar adecuadamente el coste de las demandas que conlleva la sociedad de consumo y a ser críticos con las necesidades que genera.
4. Aprovechar cualquier momento para destacar explícitamente el esfuerzo que hay detrás de los logros.
5. Inculcarles que no todo es de usar y tirar.
6. Acostumbrarles a que adquieran compromisos y exigirles su cumplimiento, enseñándoles previamente a establecerse metas realistas.

7. Enseñarles con nuestro propio comportamiento, a superar con humor las situaciones frustrantes.
8. Entrenarles para poder tomar sus propias decisiones, desde ir al cine o al parque hasta decidir sus estudios. Enseñarles a asumir las consecuencias de esas decisiones.
9. Promover su generosidad procurando que compartan, regalen y participen en actos solidarios.
10. Ayudarles a controlar sus impulsos para que sean capaces de demorar las gratificaciones y tolerar la frustración. Para ello es importante: no ceder en seguida a sus caprichos; anticiparles los momentos gratificantes; hablar con ellos sobre el futuro y favorecer que se tracen algún pequeño proyecto a medio-largo plazo; favorecer la realización de colecciones o cualquier afición que suponga esfuerzo y perseverancia; dosificar los regalos, asociarlos a algún éxito propio; no permitir que dejen las cosas sin acabar; mostrarse pacientes y constantes con ellos.

Por último y como conclusión, decir que para educar al individuo en el esfuerzo, podemos proponer una serie de **objetivos concretos**, a corto plazo, que podamos controlar diariamente. La fuerza de voluntad se forja en cumplir habitualmente todo lo que hay que hacer, aunque no apetezca. Así, una semana podemos decirle que se esfuerce por acabar siempre su tarea; otra, que asista puntualmente a clase, etc.

BIBLIOGRAFÍA RELACIONADA CON EL TEMA:

MARINA, J.A. (1997): *"El misterio de la voluntad perdida"* Anagrama. Barcelona.

SAVATER, F.: *"El Valor de Educar"* Ariel. Barcelona, 1999.

NOTAS AL PIE

- (1) Artículo relacionado con el título "¿Para aprender hay que esforzarse?"
- (2) Teresa López López y Rosa M^a en " Comunicación y colaboración con las familias para promover el esfuerzo escolar de sus hijos" en Aula de Innovación Educativa, nº 120