

LA CULTURA DEL ESFUERZO

¿Dónde está la cultura del esfuerzo?

Hace mucho tiempo que escuchamos la frase de que ahora los niños no conocen el valor del esfuerzo. Lo cierto es que esta cultura que nos toca vivir, en la que la velocidad nos engulle, el consumismo, es todo para ya, no ayuda en absoluto a esa cultura del esfuerzo, ya que parece que no les demos oportunidad a los niños para esforzarse y afrontar las dificultades.

Nos venden todo muy fácil "aprenda inglés en un mes" y parece que aquellas personas que se esfuerzan son unos perdedores.

Debemos tener claro que sin esfuerzo no puede haber aprendizaje, pero el esfuerzo no es gratuito, sino que es el resultado en el que interviene la motivación del niño, se esforzará si piensa que aquello por lo que se esfuerza merece la pena y ahí padres y educadores tenemos una misión importante.

De forma equivocada los padres pensamos que lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es tratar de evitarles cualquier dificultad, como aquellas que nosotros pasamos en nuestros días. Esto supone hacerles la vida lo más cómoda posible y llegar a la sobreprotección.

Una idea importante que debemos tener en cuenta es que **nadie nace con la capacidad de esfuerzo, es un hábito que debemos desarrollar.**



¿Cómo?, pues al igual que en Infantil repetimos una conducta que queremos que se convierte en un hábito. Así un hábito adquirido requiere menor esfuerzo.

Si no conseguimos inculcar la capacidad de esfuerzo en nuestros hijos, después se convertirán en unos adultos con dificultades a nivel laboral, social, familiar...

El ejemplo que damos los padres es fundamental, ya que somos modelo de nuestros hijos. Si nos ven con capacidad de esfuerzo, de sacrificio, que no dejamos nuestras obligaciones para mañana, aunque no nos gusten, que no ponemos quejas...

Premios, castigos y cambio de creencias.

Premios y castigos.

Los castigos pueden ser indispensables pero de eficacia limitada. Son más útiles para evitar conductas que para fomentarlas. El castigo refuerza la pasividad.

Los premios hacen que las conductas premiadas se repitan. Son muy personales ya que a cada uno le gustan cosas diferentes. Los hay de tres tipos:

- Poder hacer algo que queremos o tener algo que nos gusta.
- Ser alabado por aquellas personas importantes para cada uno.
- Disfrutar de nuestra propia capacidad.

Los tres debemos utilizarlos para fomentar la cultura del esfuerzo pero en su justa medida, ya que fomentar el sentimiento de su propia capacidad es lo más importante y útil.

Adquisición de hábitos.

Cuando "disfrutar de nuestra propia capacidad" no funciona porque la tarea es aburrida, debemos recurrir al elogio, la alabanza, con la finalidad de lograr la adquisición del hábito. Un hábito es un mecanismo psicológico que facilita la acción y nos predispone hacia ella. Hace no mucho existía (y yo quiero creer que aún existe) un hábito que era el hábito de cumplir con el deber. El sentido del deber debe ser un hábito inculcado desde la infancia. Como padres no debemos plantearnos explicarles a nuestros hijos que tienen que hacer algo porque es su deber, igual que el nuestro es cuidar de ellos y ahí debería quedar la discusión. No debemos tener miedo por ello a educar niños sumisos, sin sentido crítico. La responsabilidad personal, la autonomía han de educarse como otras muchas cosas.

El hecho de hacer sólo lo que me apetece es totalmente ingenuo.



Regalos.

Este tipo de premio, necesario e inmediato, hay que saber dosificarlo. No intentemos "comprar" el esfuerzo de nuestros hijos, sino usémoslos para fortalecer otros procedimientos.

Creencias sobre el esfuerzo.

Una creencia es algo muy particular dentro de una sociedad y dentro de una misma familia. Hay familias inteligentes que tienen claro aquello que es negociable y lo que no lo es, así como el nivel de esfuerzo que se puede soportar y el que no. Es muy importante que no les demos a nuestros hijos mensajes contradictorios entre lo que decimos y lo que hacemos.

Hay estudios que dicen que a partir de los quince meses debemos ayudar a los niños a soportar niveles cada vez mayores de tensión.

Los niños tienen que aprender a resolver los problemas que son capaces de resolver, sabiendo que cuentan con nuestro apoyo emocional, pero que son ellos los protagonistas. (¿Cuántas veces hacemos cosas que sabemos perfectamente que ellos pueden hacer?, a mi se me ocurren varias).

Aplazar la recompensa.

Debemos enseñar a "aplazar la recompensa" porque así ayudamos a crear la voluntad. Los niños necesitan saber que muchas veces hay que hacer cosas desagradables para conseguir una meta agradable, y que mantener un esfuerzo durante el trayecto puede ser duro.

Estrategias necesarias para favorecer el esfuerzo en los niños.

- Ofrecer un modelo adecuado para que el niño lo pueda imitar.
- Ser pacientes y constantes.
- No convertirse en el esclavo del niño; debe cumplir con sus obligaciones.
- Averiguar los motivos que llevan al niño a esforzarse.
- Estimular la independencia y autosuficiencia de forma progresiva.
- Ser firmes.

- Proponer tareas adaptadas a sus posibilidades.
- No admitir que dejen tareas por terminar.
- Permitir que el niño participe en las metas, que deben ser concretas, a corto plazo y fáciles de controlar por los padres.
- Estimular el respeto por todos los bienes, que sean conscientes del esfuerzo que ha costado conseguirlos.
- Ayudarle se que se proponga pequeños retos.
- Habituarle a adquirir compromisos y a cumplir con ellos (¿hablamos de me apunto a... y al mes siguiente abandono?)
- Animarle a que tome decisiones y sea consecuente con ellas.
- Estimular el autocontrol. Que aumente su capacidad de espera.
- Que tolere las pequeñas frustraciones.
- Alabar sus logros cuando haya demostrado esfuerzo.

A modo de conclusión.

Nadie nace con la capacidad de esfuerzo, es un hábito que debemos desarrollar.

No estamos ayudando a nuestros hijos cuando hacemos lo que ellos pueden hacer.

Educar en el esfuerzo requiere esfuerzo y dedicación.

Nuestro objetivo será que nuestro hijo valore el esfuerzo, no se queje cuando las cosas no le salgan según lo previsto, asuma sus propios errores y a pesar de las dificultades sea capaz de seguir adelante.



Bibliografía.

- Libros para niños:

- Colección "Mi amiga Berta", editorial Salamandra. De 0 a 8 años.
- La mejor bellota. Pep Bruno. Editorial Almadraba.
- Cuento de la cigarra y la hormiga.
- ¿De dónde salen las cosas? Anne Sophie Baumann. Editorial SM. De 0 a 4 años.
- Plantando los árboles de Kenia. La historia de Wangari Maathai. Claire A. Nivelá. Editorial Juventud.
- ¡Sin excusas! Wayne W. Dyer. Editorial Jaguar Miao. De 6 a 8 años.
- Así es la vida. Ana Luisa y Carmen Ramírez. Editorial Diálogo.

- Libros para adolescentes:

- Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey. Editorial Debolsillo.
- Lo que de verdad importa. Daniel Losada Casanova. Editorial Lunweg.

- Libros para padres:

- Disciplina positiva. J. Nelson et al. Editorial Medici.
- Los secretos de la motivación. José Antonio Marina. Editorial Ariel.
- La educación del talento. José Antonio Marina. Editorial Ariel.
- Fortalece a tu hijo. Guía para afrontar las adversidades de la vida. Javier Urra. Editorial Planeta.

