

## EL ESFUERZO SOSTENIDO

## UNA SITUACIÓN HABITUAL

El aprendizaje produce, mediante el esfuerzo, todo lo hermoso.

DEMÓCRITO

La relación existente entre el esfuerzo y la percepción que solemos tener ante aquello que nos cuesta realizar merece un capítulo aparte.

Gerard es el padre de dos niños, Xavi y Meritxell. El niño tiene once años y la niña ocho. La madre de ambos es Montserrat. Estos son los personajes de la escena que transcurre en el domicilio familiar donde viven los cuatro. En un momento dado, Gerard, dirigiéndose a su hijo, le dice:

—Xavi, ¿me puedes traer la linterna que te dejé?

El niño, sin mover un músculo de su cuerpo, poniéndose la vida fácil, le responde como hacen casi todos los niños:

—La linterna está encima de mi mesita de noche.

Analicemos por un momento esta habitual escena familiar. Xavi, ante la petición de que realice un esfuerzo, como todos los seres humanos procura minimizar el impacto del mismo; de forma inconsciente, automatizada, lo intenta

evitar. Así pues, no es una respuesta pensada, premeditada, para evitar el gasto energético.

Pero la historia continúa, pues aparece en escena Montserrat, que dirigiéndose a su hijo interviene:

—Xavi, hijo, tu padre no te ha preguntado dónde está la linterna. Te ha pedido que se la llesves. Haz el favor de ir a buscarla y llevársela a tu padre.

Ante la observación materna el niño se levanta y le lleva la linterna a su padre.

Probablemente solo un reducidísimo número de padres actúa de semejante manera. Lo más usual es que el progenitor, en este caso el padre, ante el comentario del menor vaya a buscar la linterna a la mesita de noche del niño. También es muy probable que esta escena no sea la primera de este estilo que se produce en casa. Ayer mismo Meritxell, mientras cenaban, le pidió a su madre, que se encontraba a su lado, que le trajera un vaso de agua. Montserrat, con la sana intención de que la niña no se levantara de la mesa, accedió a su petición.

Es ante este tipo de actitudes educativas cuando se produce esa perversión de lo que últimamente se ha venido llamando *cultura del esfuerzo*. Se suele afirmar que los niños de hoy en día no se esfuerzan por nada, que suelen tener muchas dificultades en mantener la constancia ante el esfuerzo. Y se suele afirmar que esto sucede porque «lo tienen todo demasiado fácil». De alguna manera, como veremos a continuación, afirmaciones como esta son ciertas en algunos casos, aunque cabe preguntarse dónde está el inicio de estos desaguizados.

## OTRA HISTORIA CORRIENTE

Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito.

TITO LIVIO

Transcurrían los años sesenta del siglo pasado cuando Manel, cada día al salir del trabajo, se detenía en el comercio cercano a su casa a comprar, con el jornal del día en el bolsillo, algo con lo que alimentar a su familia. Manel vivía con Mónica, su pareja desde hacía diez años, los cuatro hijos, que Artemisa o alguna otra diosa de la fecundidad les había concedido, y Ramona, la abuela, madre de Mónica. Manel solía llegar agotado por la larga jornada de doce horas de trabajo en los telares de la fábrica que habían montado en el pueblo tres señores de la capital. Aunque con frecuencia llegaba exhausto, su cara solía mostrar un alto grado de satisfacción. Un día más podía disfrutar de ver las caras de alegría de sus hijos, mujer y suegra ante el sustento que traía consigo. Sin duda, esa sensación de satisfacción por el deber cumplido y la visión de la alegría doméstica compensaban con creces el esfuerzo, incluso el sufrimiento. A menudo Manel recordaba aquellos difíciles y angustiosos días en los que por falta de trabajo se iban algunas noches a dormir con el estómago vacío. Aun ahora, en ocasiones recordaba los lamentos y las quejas de los hijos por el hambre que pasaban. La alegría de comprobar que ahora no era así, le llenaba de satisfacción.

Mónica pasaba los días al cuidado de sus hijos, de su madre y de Manel. Lavaba la ropa en el fregadero municipal, trajinando con los fajos de ropa de un lado a otro, des-

pués de restregar una y otra vez las piezas con un trozo de jabón. Al enjuagarlas tenía que atizar la ropa. Parecía como si tuviera una pelea con las prendas. Después venía lo más duro, especialmente en los meses calurosos, que era tener que planchar, puesto que lavar al menos le permitía salir de casa, ver la luz del sol y hablar un rato con sus vecinas. El cuidado y atención de los hijos era lo que mayor satisfacción le producía a lo largo del día. Cocinar, limpiar, ordenar y vuelta a empezar, era lo que llenaba la vida de Mónica a la espera de que su marido llegara a casa con los productos con los que iban a alimentarse. Ese era el mejor momento del día, en el que se sentía recompensada por el esfuerzo realizado, incluso cuando se sentía exhausta.

Durante varios años esa fue la suerte que corrieron Mónica y Manel, hasta que un día llegó una novedad largamente esperada por ambos. A Manel lo habían nombrado encargado de la limpieza y el mantenimiento de los telares del turno de día. A pesar de que Manel debía asumir una mayor responsabilidad, el cambio que este hecho representó en sus vidas fue importante y sustancial. Implicaba, entre otras cosas, un aumento del jornal que cobraba semanalmente. Esto les permitió algún que otro capricho. Uno de los que mayor satisfacción les proporcionaba era poder comprar alguna golosina a los hijos, aunque fuera de higos a peras. Ver las caras de alegría de sus vástagos les hacía sentirse verdaderamente felices. Por otra parte, sus vidas no habían variado en exceso. Y, así pasaron algunos meses y algún año.

Un buen día Manel fue requerido a presentarse en el despacho de uno de sus jefes. Este le confirmó lo que ya sabía: sus superiores estaban satisfechos con su trabajo. A pesar de que Manel ya tenía conocimiento de este hecho,

las palabras de su jefe le llenaron de un gran sentimiento de orgullo. «Tanto es así —le comunicó el subdirector de la empresa— que el comité de dirección ha decidido que a partir de ahora usted asumirá las funciones del pobre Simonetti, que como ya debe usted saber falleció el otro día de un ataque al corazón. Es usted, a partir de este momento, jefe de mantenimiento de toda la maquinaria de la empresa».

A Manel le temblaban ya las piernas cuando le empezaron a sudar las manos. Era consciente de lo que esto podía representar en su vida, y no únicamente en el aspecto económico, sino también para él mismo. Y así fue, pues el ascenso le permitió tener acceso a cosas de las que hasta entonces solo había oído hablar. No pasó mucho tiempo antes de que Manel llegara un día a casa con una lavadora. Todos lo festejaron muchísimo y, claro está, muy especialmente Mónica. El país iba mejorando en su economía. Ahora había más familias que podían adquirir más cosas. Y a casa de Mónica y Manel llegaron el televisor, el lavavajillas y, uno tras otro, toda suerte de artilugios que hacían la vida más cómoda.

En los años siguientes los hijos también prosperaron y aumentaron sus ingresos, y lo mismo hicieron los hijos de estos, por lo que pudieron acceder a una mayor y más variada gama de productos. Hoy en día sus ocho nietos disponen todos de teléfono móvil, de conexión a Internet, de televisor, en algunos casos en su propio dormitorio, de una o varias consolas de videojuegos y de posibilidades para acceder a múltiples y diversas actividades lúdicas. Tanto Manel y Mónica como sus hijos siguen sintiéndose bien cuando proporcionan más y más «golosinas» a sus descendientes. Se sienten satisfechos doblemente: por poder

hacerlo, como quien llena la nevera, y por ver lo contentos que están los menores, aunque sea por unos instantes.

En los últimos años se ha producido un importante cambio en la vida de la mayoría de los ciudadanos de los llamados países desarrollados. Pero aunque es cierto que un mayor poder adquisitivo conlleva mayores niveles de satisfacción vital, está demostrado que se puede llegar a un nivel donde ni la satisfacción ni la seguridad ni la felicidad mejoran con mayores ingresos económicos. Por otra parte, este cambio propicia el acceso al consumo casi ilimitado y sin relación con el esfuerzo; de este modo hacemos desaparecer una buena parte de la motivación ante el esfuerzo.

#### LA UNIVERSAL LEY DEL MÍNIMO ESFUERZO

Necesito mil razones para hacer un esfuerzo, aunque solo una pequeña excusa para no hacerlo.

HÉCTOR (veinte años)

Todos los seres vivos tendemos a evitar el gasto de la energía propia. Cuando nos referimos a ciertos niños, niñas y jóvenes como personas regidas por la ley del «mínimo esfuerzo» debemos reconocer que se trata de una afirmación cierta en todos los casos, pues es aplicable a todos los seres humanos. Todos tenemos tendencia a evitar esfuerzos. Probablemente se podría extender esta afirmación, como mínimo, a otros animales. Así, estudiosos del tema de la Universidad de Extremadura han observado a diversas aves migratorias procedentes de Europa que, en determina-

das épocas del año, se dirigen al continente africano en busca de climas más favorables y se acaban instalando en Sudáfrica. Curiosamente, según observaron estos científicos, el recorrido que siguen las aves para llegar a su destino no es el camino más corto. Se desplazan de España a Brasil y de ahí a su destino africano. Es decir, cruzan dos veces el océano Atlántico. La explicación de tal circunstancia se encuentra en el hecho de que las aves viajan buscando vientos favorables que les ayudan a evitar o minimizar el esfuerzo, es decir, a tener un menor desgaste energético.

Desde la aparición de los seres humanos sobre la Tierra ha sido una constante el ahorro de energía corporal, debido a la incerteza respecto a las nuevas oportunidades de volver a ingerir alimento. Podemos encontrar infinidad de ejemplos en la vida cotidiana de esos intentos de evitar el gasto energético. Veamos alguno de ellos. Cuando nos proponemos realizar algunos ejercicios gimnásticos, antes de llegar a la mitad de lo que nos hemos marcado estamos pensando ya en abandonar, si no lo hemos hecho ya. O lo que nos ocurre cuando estamos a dieta: nuestra mente se llena de pensamientos destinados a justificar el abandono de la misma. O cuando uno intenta dejar de fumar: lo fácil que es recaer ante pensamientos intrusos e involuntarios que nos justifican si abandonamos el esfuerzo. Son solo algunos ejemplos.

Todos los seres humanos tenemos  
tendencia a evitar el esfuerzo.

Hay que reconocer que muchas veces evitar esfuerzos innecesarios nos lleva a una mayor productividad. Me propongo realizar una tarea manual y al principio voy resol-

viendo la cuestión pasando de un elemento a otro. Pero transcurrido un tiempo me doy cuenta de que si dispongo los elementos juntos, de una sola vez puedo resolver cinco cuestiones diferentes. Es posible que posteriormente vea la manera de juntar los elementos de diez en diez. El ahorro de esfuerzo me lleva a la mejora de la productividad y de la eficacia. Somos seres del «mínimo esfuerzo».

Pero ser conscientes de este hecho nos puede permitir corregir sus consecuencias negativas, puesto que a menudo evitar esfuerzos no es lo más conveniente. Nos lleva a tener una actitud hedonista, a la busca y captura del beneficio más inmediato, en contraposición con la actitud mentalmente más positiva que, ante el esfuerzo, nos suele proporcionar sentimientos de satisfacción.

En el terreno educativo de padres o educadores, dejarse llevar por ese principio del mínimo esfuerzo es una constante en muchos hogares y aulas, con el agravante de la autodisculpa fundada en el cansancio o la falta de tiempo, aun a sabiendas del precio que habrá que pagar. ¡Cuántas veces realizamos la tarea educativa sometidos al «principio» de evitar esfuerzos! Por ejemplo, recoger el desorden de la casa nos lleva unos minutos, mientras que enseñar a los menores el hábito de recoger nos supone mucho más tiempo y energías, y con tal de ahorrar en este aspecto evitamos el esfuerzo. Son numerosos los padres que en la consulta nos reconocen que, aunque el niño «ya tiene edad de vestirse solo, lo vestimos nosotros porque vamos más rápido y nos cuesta menos».



## UNA ASIGNATURA DIFÍCIL

Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado.

MAHATMA GANDHI

Uno de los objetivos prioritarios, tanto en la educación de los menores como en nuestro propio progreso personal, es precisamente la mejora de nuestra habilidad para controlar nuestra conducta. Es decir, nuestra capacidad para llevar a término los objetivos que nos marcamos. Esto hace referencia a dos aspectos complementarios; a saber: la cantidad de propósitos y la calidad del cumplimiento. En algunas ocasiones importantes para nuestra vida nuestro autocontrol de conducta es insuficiente.

¿Cómo es posible que seamos capaces de conseguir que la práctica totalidad de los niños aguanten horas y horas de clase todos los días, y al mismo tiempo seamos incapaces de conseguir que estudien con cierto hábito? La respuesta hay que buscarla en las diferencias cognitivas, conductuales y emocionales que establecemos. En primer lugar, en el caso de la asistencia a clase establecemos un principio de obligatoriedad, una idea de obligado cumplimiento, mientras que esa idea no se suele dar ante el estudio. Ahí, además, solemos enseñar dos ideas erróneas. La primera es la que se expresa con la frase «hay que ponerse a hacer los deberes», en lugar de «ponerse a estudiar» con el fin de adquirir un correcto hábito de trabajo, concentración y estudio, puesto que el estudiante debe estudiar y no solo «hacer deberes». La segunda idea errónea la transmitimos cuando exigimos el esfuerzo a fin de «aprobar los exámenes o el curso», en vez de aplicar el esfuerzo a la fi-

nalidad de «aprender», que es la razón por la cual realmente hay que estudiar. Muchas veces se oye argumentar a bastantes jóvenes aquello de: «Si ya apruebo, ¿por qué he de estudiar?». En cualquier caso, el hecho de aprobar debería ser una consecuencia y no una finalidad.

Entre las diferencias que observamos entre el buen cumplimiento de la asistencia a clase y el déficit mayoritario en la adquisición de un hábito de estudio adecuado, también se halla la cuestión de los horarios. En el caso de la asistencia a clase establecemos un claro horario de inicio y final, mientras que ante el estudio este aspecto suele quedar en el aire, en el puro condicional «deberías». El esfuerzo, si es aplazable, se suele aplazar.

Sin duda alguna, una de las principales causas del déficit en los hábitos de estudio es el elevado consumo de sustancias estupefacientes entre la población adolescente. La permisividad social existente se basa en un grave desconocimiento de los efectos perjudiciales de este consumo en campos como la atención y la memoria, el nivel de ansiedad y el estado de ánimo, entre otros muchos. No es objetivo de este capítulo entrar en mayores disquisiciones sobre esta cuestión, aunque sí es importante recordar esta circunstancia cuando hacemos referencia al rendimiento académico. En este sentido, es importante recordar que el nuestro es uno de los países de mayor consumo de sustancias estupefacientes en estas edades.

Las diferencias en el terreno perceptivo-emocional son también notables e importantes. La asistencia a clase se considera una actividad obligatoria e ineludible. Pero el estudiante con frecuencia se enfrenta a la tarea de ponerse a estudiar con la idea de que tener que hacerlo es, en el mejor de los casos, un «palo», una desgracia que se debe aceptar

con más o menos resignación. Deberíamos enseñar al menor a que se plantee el esfuerzo como una manera de llegar a un sentimiento de autoeficacia, de que casi todo lo importante acostumbra a nacer del esfuerzo, del compromiso con uno mismo y con los otros seres humanos.

Pero aún hay más. En este terreno perceptivo-emocional deberíamos aprender y enseñar a generar y observar sentimientos de satisfacción personal mientras se realiza el esfuerzo y al finalizar la tarea. Así, por ejemplo, mientras los menores están estudiando, padres o profesores, acercándose a ellos, podrían establecer el siguiente diálogo:

—Ahora que estás en pleno esfuerzo, ¿cómo te sientes?  
Muy probablemente el menor responderá:

—¡Aburrido!

—Aunque satisfecho, ¿verdad? —podría insinuar el adulto.

—¡No, aburrido! —se reafirmará el estudiante.

—¿Y no te sientes satisfecho de tu esfuerzo? —insiste el interlocutor, evitando discutir sobre el aburrimiento. En vistas de la situación, el adulto podría llegar a una solución de consenso.

—Bueno, ¿qué te parece si lo definimos como «aburridamente satisfecho»?

Es de vital importancia enseñar a sentirse satisfecho y contento con uno mismo por el esfuerzo que se está llevando a cabo o que se acaba de realizar. Para una mejor constancia en el esfuerzo es importante saber discernir entre lo que *divierte* y lo que *conviene* para sentirse mejor. Se puede enseñar que «tener que esforzarse no solo no es un castigo o una maldición», sino que «es la oportunidad de hacer algo y así poder sentirse satisfecho». O sea, proporcionar una recompensa positiva, no el mero cumplimiento

de un objetivo obligado. Se trata de pasar de una percepción negativa ante el esfuerzo a observar y generar sentimientos de satisfacción personal. Un buen ejercicio ante los menores por parte de los adultos consiste en referirse al propio grado de bienestar tras el esfuerzo realizado. «A pesar de que me ha costado un poco, me siento muy bien después de haber hecho este esfuerzo».

#### VENCER LA PEREZA Y LA IMPULSIVIDAD

El secreto de la felicidad está en no esforzarse por el placer, sino en encontrar el placer en el esfuerzo.

ANDRÉ GIDE

Rosend y Mireia eran padres de tres hijos varones, y a menudo se las veían y deseaban para conseguir que sus hijos cumplimentaran las tareas escolares. Este es uno de sus diálogos habituales:

—¿Ya has hecho los deberes, Quim? —inquire el padre al hijo mayor.

—Hoy no me han puesto —le responde este.

—Y tú, Sergi, ¿ya has hecho los tuyos? —interroga el padre dirigiéndose al mediano.

—Hoy he tenido un examen y lo he aprobado. Además, los deberes que tengo no son para mañana. Así que ya los haré otro día.

—Y tú tampoco tienes nada qué hacer, ¿verdad? —le increpa al menor de los hijos.

La respuesta es la habitual:

—Ahora estoy cansado, luego los haré.

Rosend se siente abatido, incapaz de conseguir que sus hijos se esfuercen, que comprendan lo importante que es para ellos que estudien. Les ha explicado en diversas ocasiones y de mil maneras que el día de mañana se van a tener que ganar la vida ellos solos, y no sabe cómo conseguir que sus hijos piensen en el futuro. Ya se ha referido en diversas ocasiones a que tanto él como su madre no estarán eternamente en este mundo para sacarles las castañas del fuego.

—Hijos, deberíais de esforzaros más. Ya sois mayores y deberíais ser más responsables. Cada día estamos en las mismas y así no vamos a ninguna parte —les decía con frecuencia.

Algunas veces apelaba a la fuerza de voluntad.

—Debéis tener más fuerza de voluntad. Pensad qué sería de esta familia si ni vuestra madre ni yo fuéramos responsables y no tuviéramos fuerza de voluntad.

Nos podemos imaginar la cara que se le puso al pobre padre cuando en una ocasión Quim, después de revisar sus bolsillos, le confesó con rotundidad y convicción que él la fuerza de voluntad ni la encontraba ni la tenía. Le preguntó a su padre:

—¿Dónde la busco?

¿Qué hacer entonces? La situación era hartamente embarazosa. Rosend estaba pensando cómo responder cuando Quim prosiguió:

—La verdad es que el día de mañana está muy lejos. Además, yo creo que si solo fuera por el día de mañana, vosotros tampoco tendríais fuerza de voluntad. Por otro lado, *si yo obtuviera los mismos beneficios* que vosotros, también tendría fuerza de voluntad.

En su interior Rosend reconocía que era cierto que, tan-

to él como Mireia se sentían útiles mediante su esfuerzo en el trabajo, y ese era un sentimiento que muy probablemente no sentían los estudiantes. También, gracias a su trabajo, obtenían cierto prestigio en su ámbito profesional y reconocimiento social. Además, se sentían bien por poder pagar la hipoteca, ir de vacaciones y cenar todas las noches, y se consideraban unos buenos padres por poder ofrecer todo lo que ofrecían a sus hijos. En su reflexión, Rosend también atinó en observar que gracias a su esfuerzo en el trabajo evitaban un montón de miserias, como que los desahuciaran por no poder pagar la hipoteca o ver que los hijos pasaban hambre.

Es evidente que Rosend estaba actuando con la mejor buena fe, puesto que lo estaba haciendo lo mejor que sabía. Estaba intentando que sus hijos mejorasen su actitud y su esfuerzo ante los estudios, y usaba los mismos argumentos que sus padres utilizaron con él y sus tres hermanas. Rosend era consciente de que si en tres días no se presentaba en el trabajo, sería despedido. Entonces perdería todos los beneficios de su esfuerzo. También su autoestima se iría por los suelos y perdería un buen motivo cotidiano para sentirse útil. ¡No veas, lo satisfechos que están ambos padres de haber podido pagar la factura de la intervención quirúrgica que tuvieron que efectuar a Sergi!

La conclusión que sacaron Rosend y Mireia es que sus hijos necesitaban una mayor motivación ante el esfuerzo, en lugar de discursos vacíos de contenido eficaz. En todo caso, de estas repetidas situaciones, de los discursos tan habituales como poco eficaces, se suelen derivar otras consecuencias, como veremos a continuación.

## LOS EFECTOS DEL FRACASO CONTINUADO

Solo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar.

PAULO COELHO

Neus es una muy eficiente profesora de secundaria. Es licenciada en ciencias exactas y da clases de matemáticas a alumnos de cuarto de ESO. Este curso había observado que muchos de sus alumnos tenían un pobre concepto de sí mismos. Estaban siempre pendientes de lo que los demás decían de ellos o de lo que creían que dirían sus compañeros y compañeras. Sin duda tenían un enorme miedo a no ser de su agrado. Su preocupación era tal que todo su estado de ánimo dependía de estos pensamientos. Con frecuencia, Neus observaba que sus alumnos sufrían en silencio por la gran inseguridad en sus propias posibilidades; en muchas ocasiones, los veía abrumados por el absoluto convencimiento de su total incapacidad. Preocupada, decidió entrar en acción y propuso a sus alumnos el siguiente ejercicio:

—Coged un bolígrafo y un papel en blanco. Fijaos bien. Ante vosotros tenéis tres papeles en blanco. Cuando yo os diga voltaréis la primera hoja, la de vuestra izquierda. Encontraréis unas letras que no tienen sentido. Con estas letras debéis componer una palabra con sentido, de esas que están en los diccionarios. En cuanto tengáis la palabra escrita en vuestro papel en blanco, levantáis la mano, dejando el papel con las tres palabras, de nuevo boca abajo. Ahora, podéis empezar con la primera palabra.

Casi la totalidad de los alumnos situados a la derecha de Neus levantaron rápidamente la mano, mientras que los de la izquierda permanecían callados y pensativos.