



# Fomentar el valor del esfuerzo y el trabajo en los niños

Frecuentemente se asocia a las nuevas generaciones de niños con una falta de fuerza de voluntad y esfuerzo. Es verdad que la cultura en la que vivimos, marcada por la velocidad, el consumo y la inmediatez, empuja en el sentido contrario, facilitando que los niños crezcan sin desarrollar la capacidad de esfuerzo para afrontar las dificultades y retos de la vida. Mensajes del tipo "aprenda inglés en cuatro días y sin esfuerzo" calan en la sociedad, haciendo que aquellas personas que invierten tiempo y esfuerzo puedan verse como los perdedores de la partida. No obstante, hay mucho que podemos hacer, y el hogar es el mejor lugar desde el que poder realizar ese trabajo.

Sin esfuerzo no puede haber 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 niño. Éste se esforzará si piensa que aquello por lo que está luchando vale la pena. De este modo, que padres y profesores sean capaces de motivar a los niños adquiere una importancia fundamental.



Muchos padres asumen erróneamente que lo mejor que pueden hacer por sus hijos es tratar de evitar que pasen por las dificultades que ellos pasaron en su infancia. Esto les lleva a la sobreprotección y a ofrecer una vida demasiado cómoda donde sus hijos no deben hacer esfuerzos para obtener lo que desean.

Es importante tener en cuenta que nadie nace con la capacidad de esfuerzo, trabajo o sacrificio. Son hábitos que es necesario desarrollar. La capacidad de esfuerzo y sacrificio se desarrolla cada día convirtiendo las conductas en hábitos; con el hábito adquirido, disminuye la sensación de esfuerzo. Si los niños crecen sin capacidad de esfuerzo, pueden convertirse en adultos con serias dificultades a nivel laboral, social, familiar, etc. incapaces de marcarse objetivos y cumplirlos.

El ejemplo de los padres es fundamental, ya que son éstos quienes sirven como modelo a los hijos. Los niños deben ver en ellos personas con capacidad de esfuerzo, de sacrificio, que no demoran sus obligaciones aunque éstas resulten tediosas, que no ponen pegas ni se quejan ante los imprevistos, etc.

La mera imposición no resulta en motivación ni en autocontrol. Es sencillo convertir el hogar en un campo de batalla en el que las cosas se hacen "porque yo lo mando". Lo que es verdaderamente difícil es lograr motivar a los hijos. La aceptación y aprobación por parte de los padres, la valoración social positiva, la propia tarea en sí, la auto satisfacción, etc. son los reforzadores naturales que el niño obtiene con su conducta. Facilitando que estas consecuencias aparezcan de forma natural tras la conducta hace que se incremente la probabilidad de que ésta se de de nuevo en el futuro.

## ¿Cuáles serían algunas de las estrategias necesarias para favorecer el esfuerzo en los niños?

- Ofrecer un modelo adecuado para que el niño lo pueda imitar.
- Ser pacientes y constantes. Que las consecuencias a las conductas del niño sean predecibles y razonables, no castigar "en caliente" por conductas incorrectas.
- No convertirse en el esclavo del niño; él debe cumplir con sus obligaciones y los padres no pueden ceder a sus caprichos.
- Averiguar los motivos que mueven al pequeño a esforzarse. Como hemos comentado antes, el refuerzo de los padres, la imagen que dan a los demás, el propio hecho de acabar la tarea, etc. son en muchas ocasiones motivos que mueven a los niños a esforzarse.

- **Estimular la independencia y autosuficiencia de forma progresiva.** No podemos pedir todos los cambios el primer día.
- Ser firmes y exigir el esfuerzo del niño.
- Proponer tareas adaptadas a sus posibilidades, procurando que obtenga éxito en los resultados.
- **No admitir que dejen tareas o cosas por terminar.**
- Permitir que el niño participe en el planteamiento de las metas, que deben ser a corto plazo, concretas y fáciles de controlar por el adulto.
- **Estimular el respeto por todos los bienes.** Que sean conscientes del esfuerzo que ha costado conseguirlos y que colaboren en su mantenimiento y cuidado.
- **Facilitar que se proponga pequeños retos:** aficiones, colecciones, etc. que impliquen esfuerzo y constancia, y no permitir que los abandone al primer contratiempo.
- Procurar que los trabajos que se le encargan tengan una **dificultad progresiva.** Prestarles ayuda siempre que sea necesario, pero sin hacer por él lo que puede hacer por sí solo.
- **Habituarle a adquirir compromisos y cumplir con ellos,** ayudándole a trazar un plan con los pasos a seguir.
- Animar para **que tome sus decisiones** y sea consecuente con ellas.
- **Estimular su autocontrol.** Procurar que domine sus impulsos, que aumente su capacidad de espera ante determinados acontecimientos.
- Que **tolere las pequeñas frustraciones** y sea capaz de demorar las gratificaciones.
- Aprovechar las circunstancias cotidianas para que observe el esfuerzo necesario para conseguir logros.
- Que conozca la utilidad del trabajo de las personas.
- Procurar que tenga experiencias de satisfacción y alegría por el trabajo colectivo realizado.
- **Alabar sus logros** siempre que haya realizado un esfuerzo.



Cuando no se ha fomentado previamente en el niño el trabajo y el esfuerzo, es necesario comenzar poco a poco. Es mejor plantear uno o varios de estos

objetivos, trazar un plan para llevarlo a cabo y, cuando el niño lo cumpla, introducir nuevos objetivos. No podemos deshacer la influencia de años en unos pocos días, por lo que deberemos ser pacientes.

Hay algunos libros, tanto destinados a niños y adolescentes, como orientados a padres, en los que el esfuerzo y la motivación son el tema central. Podemos utilizarlos como material complementario para aprender transmitir estos valores.

#### Libros para niños:

- **Colección "Mi amiga Berta",** Ed. Salamandra. De 0 a 8 años.
- **Vols ser ballarina?** Ed. Beascoa. De 6 a 9 años.
- Cuento de la Cigarra y hormiga. Varias ediciones.
- **La mejor bellota.** Pep Bruno. Ed. Almagrera.
- **Ens divertim amb la ciència.** Angels Navarro. Ed. Combel. 7 a 11 años.
- **¿De dónde salen las cosas?** Anne Sophie Baumann. Ed. SM. De 0 a 4 años.
- **Plantando los árboles de Kenia.** La historia de Wangari Maathai. Claire A. Nivola. Ed. Juventud.
- **¡Sin excusas!** Wayne W. Dyer. Ed. Jaguar Miao. 6 a 8 años.
- **Así es la vida.** Ana Luisa y Carmen Ramírez. Ed. Diálogo.

#### Libros para adolescentes:

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

#### Libros para padres:

- **Disciplina Positiva.** J. Nelsen et al. Ed. Medici.
- **Los secretos de la motivación.** Jose A. Marina. Ed. Ariel.
- **La educación del talento.** Jose A. Marina. Ed. Ariel.
- **Fortalece a tu hijo. Guía para afrontar las adversidades de la vida.** Javier Urra. Ed. Planeta.

Artículo escrito bajo [licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) de Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa): Se permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, así como modificarla, reconociendo de forma específica al autor y compartiendo la obra bajo la misma licencia. No se puede utilizar esta obra ni sus derivadas para fines comerciales. Imágenes cedidas por [Jonas Seaman](https://www.jonas-seaman.com/) bajo licencia Creative Commons.

