

**EL ESFUERZO, CAMINO HACIA LA FELICIDAD**  
**A. CASCANTE – Escuela de padres y madres del colegio Sto.**  
**Tomás. Curso 2016/17**

---

**EL ESFUERZO, CAMINO HACIA LA FELICIDAD**

**Alberto Cascante**

**1.- ¿ESTAMOS EDUCANDO EL VALOR DEL ESFUERZO?**

Vivimos en una sociedad que propone constantemente una paradoja: “alcanzar el éxito... sin esfuerzo”.

- ✓ En la ESCUELA... Si los hijos tienen dificultades, los padres pedimos que no sufran.
- ✓ Si analizamos la PUBLICIDAD...La promesa que solemos encontrar es que con tal o cual producto conseguimos todo sin esfuerzo.
- ✓ Si observamos la VIDA...La idea es que estamos aquí para disfrutar, no para sufrir.

Muy habitualmente, engañamos a niños y jóvenes transmitiéndoles es mensaje de que el esfuerzo está de sobra, no aporta nada, es un mal a evitar. Obviamente esta propuesta es falsa, LOS LOGROS REQUIEREN ESFUERZO, Y LA FELICIDAD... TAMBIÉN.

**¿Dónde está la raíz del problema?**

- ✓ Identificamos esfuerzo con sufrimiento y, a la vez, sufrimiento con infelicidad.
- ✓ Como el esfuerzo se opone a la felicidad, entendida como placer, lo eliminamos.
- ✓ En consecuencia, buscamos la comodidad y bienestar de los niñ@s excluyendo el esfuerzo como valor necesario.

**2.- DEFINICIÓN DE ESFUERZO**

El esfuerzo es:

- ✓ La motivación voluntaria de las fuerzas de una persona con el fin de vencer una resistencia.
- ✓ El empleo de elementos costosos en la consecución de un fin.
- ✓ La realización de una acción que resulta molesta y desagradable por la energía que exige y porque lleva aparejado un cierto grado de padecimiento.

Estas definiciones explican el esfuerzo por el dolor que conlleva, es un valor, por consiguiente, que invita a ser evitado.

EL ESFUERZO, CAMINO HACIA LA FELICIDAD  
A. CASCANTE – Escuela de padres y madres del colegio Sto.  
Tomás. Curso 2016/17

---

Aprender requiere una serie de PROCESOS Y ELEMENTOS;

- ✓ **Madurez:** Disponer de un pleno desarrollo en algún aspecto.
- ✓ **Capacidad:** Una aptitud específica que puede desarrollarse.
- ✓ **Constancia:** Para repetir un proceso hasta que se constituya hábito.
- ✓ **Método:** Que establezca la secuencia y las estrategias de aprendizaje.
- ✓ **Educador:** Que motive, organice y articule todo este proceso.
- ✓ **Esfuerzo:** Para activar la energía que ayude a afrontar la tarea con el fin de lograr una meta.

Por lo tanto, el ESFUERZO es imprescindible para aprender y lograr el éxito. Sin embargo, tendemos a evitarles es esfuerzo:

- ✓ Les educamos con engaños, reducciones, descuentos, jugando, pero sin esfuerzo.
- ✓ Les damos las cosas hechas, impidiendo que aprendan por sí mismos, específicamente del fracaso, extrayendo conclusiones de ello.
- ✓ Les premiamos sin su esfuerzo a cambio.
- ✓ Les defendemos y protegemos frente al esfuerzo.
- ✓ Les disculpamos ante el esfuerzo: “no te costará nada”.

### 3.- ¿CÓMO FOMENTAR EL APEGO AL ESFUERZO?

Es posible educar el valor del esfuerzo aplicando **actitudes** que faciliten su aceptación:

- ✓ **Nuestro ejemplo:** Los niños aprenden por observación, imitación y experimentación. Somos su primer y gran referente. ¿Cuál es nuestra actitud?
- ✓ **Mostrar la realidad de la vida:** El esfuerzo existe, es real y necesario. No hay atajos, trucos ni alternativas.
- ✓ **Asociar el esfuerzo a metas:** El esfuerzo tiene sentido, busca un objetivo, merece la pena.
- ✓ **Premiar el esfuerzo:** Recompensarlo.

**EL ESFUERZO, CAMINO HACIA LA FELICIDAD**  
**A. CASCANTE – Escuela de padres y madres del colegio Sto.**  
**Tomás. Curso 2016/17**

---

- ✓ **Confiar en su logro:** Cultivar mensajes positivos de confianza.
- ✓ **Disponer encargos y tareas:** Son una ocasión para entrenar el esfuerzo.
- ✓ **Estar alertas ante la publicidad:** Así como al impacto de la propaganda que propone conseguir cosas sin esfuerzo.
- ✓ **Asumir nuestro papel de oposición:** Aceptar que la exigencia es parte de nuestra tarea. La sobreprotección y el permisivismo no educan el esfuerzo.

4.- ¿QUÉ APORTA EL ESFUERZO A LAS PERSONAS?

- ✓ Es la clave para conseguir los objetivos: Pues el esfuerzo nos impulsa y sostiene en la acción.
- ✓ Da sentido al sufrimiento: Explica para qué y por qué el dolor puede ser positivo.
- ✓ Es el ingrediente del éxito que depende de uno mismo: Factores externos como la inteligencia o la suerte condicionan el resultado, pero el esfuerzo es un factor interno que está al alcance de todos.
- ✓ Ayuda a valorar las cosas: Lo que se consigue con esfuerzo aumenta su valor y multiplica la satisfacción.
- ✓ Nos pone en la ruta de felicidad: Cada conquista supone una oportunidad de ser feliz. El esfuerzo no se opone a la felicidad, sino que sirve para lograrla.

