

# ESCUELAS DE FAMILIA MODERNA

---

## BLOQUE III

---

### DOCUMENTACIÓN SOBRE LAS COMPETENCIAS

## DEFINICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

---

### ESFUERZO

#### Definición

El esfuerzo es enfrentar las dificultades con el ánimo de superarlas para conseguir metas. El esfuerzo supone la realización de una acción enérgica para conseguir algo. Está íntimamente relacionado con la perseverancia y la disciplina.

El esfuerzo sirve para alcanzar nuestros objetivos. Nos lleva poner en nuestras tareas ganas y empeño para conseguir nuestras metas venciendo las dificultades y los obstáculos del camino y llegar hasta el final orgullosos de nuestros logros. Por lo cual para poder educar en el esfuerzo es necesario un paso anterior. El marcarse objetivos. En la primera niñez los objetivos serán marcados por los padres y educadores, y conforme vayan madurando irán marcándose los ellos mismos.

Según palabras del pedagogo Oliveros Otero, *es la consecuencia de movilizar el arsenal de nuestras energías, para superar una resistencia, interna o externa, que obstaculiza el logro de un objetivo, de una meta, de un fin importante, sobre todo cuando está relacionado con nuestro crecimiento como personas.*

El esfuerzo por lo tanto, es **algo fundamental para la consecución de los valores**. Cualquier valor que queramos conseguir en la vida lleva consigo un esfuerzo propio.

Nos esforzamos porque sabemos que el resultado de esta lucha será nuestra mejora personal o la de otras personas. Eso es lo que nos da energías para superar esas resistencias.

#### Consideraciones generales

La **motivación** es una de las claves más importantes cuando hablamos de esfuerzo: no se puede realizar un esfuerzo si no estamos motivados. El esfuerzo es una respuesta que acompaña al convencimiento de que la acción requerida “merece la pena” que es lo mismo que decir que nos motiva para algo.

Los motivos que nos mueven pueden ser internos o externos. Los motivos internos son aquellos que se encuentran en nuestro interior y no dependen de nada ajeno a nosotros mismos (por ejemplo estudiar motivado por el deseo de saber) y los motivos externos son aquellas cosas que podemos conseguir o que nos aportan desde fuera (por ejemplo las buenas notas o las felicitaciones de la familia)

El esfuerzo supone tener confianza en nosotros mismos y en el futuro. Un desarrollo adecuado de esta competencia está relacionado con el éxito de los alumnos en

## DEFINICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

---

los procesos de aprendizaje. Ante la pregunta ¿Se puede aprender sin esfuerzo? Se sabe que la respuesta es: No.

persona que no se esfuerza es probable que se deje llevar por caminos que no han sido elegidos por ella misma (hice lo que podía, no lo que quería) y que no tenga sensación de autorrealización. Su vida se encontrará llena de limitaciones, pues percibirá cada obstáculo como una dificultad insuperable, sin poder discriminar si posee o no la capacidad para superarlo.

El esfuerzo no tiene sentido sin la perseverancia o la disciplina

La **perseverancia** es la capacidad para sostener ese esfuerzo durante un tiempo y no dejarnos llevar por nuestros cambios de humor o nuestros impulsos. La disciplina es la capacidad que tienen las personas para enfocar el propio esfuerzo y conseguir un objetivo. Sirve para modelar nuestro carácter y prepararnos para conseguir la máxima eficiencia.

El esfuerzo no es compatible con la impulsividad y la impaciencia. No controlar los impulsos. Dejarse llevar por lo que apetece en cada momento.

El esfuerzo puede ser anulado por algunas formas extremas de **perfeccionismo**. El perfeccionismo es la creencia de que el trabajo realizado que no se ajusta a nuestros ideales no es válido.

Aunque puede ser algo muy adaptativo y ayudarnos a implicarnos profundamente en la calidad y la valoración crítica de nuestro trabajo, llevado a sus extremos puede paralizar completamente a una persona, convirtiéndola en esclava de sus propios objetivos imposibles, pues la perfección no existe. Una persona excesivamente perfeccionista puede acarrear en su vida grandes problemas de autoestima y una sensación de permanente fracaso e inutilidad, ya que si gran ideal no le permite ver todas las destrezas y habilidades que posee.

Otra forma negativa de perfeccionismo es la llamada procrastinación, que se traduce en la afirmación de “no empezaré a hacerlo porque todavía no sé la manera ideal de llevarlo a cabo”. El miedo al fracaso y los problemas de iniciativa caracterizan a estas personas cuyos esfuerzos son neutralizados porque ellas mismas no son capaces de valorarlos.

### Indicadores de la competencia

Una persona sabe esforzarse cuando...

- Se marca metas
- Reparte las actividades que requieran esfuerzo y no deja todo el trabajo pendiente para realizarlo a última hora.

## DEFINICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

---

- Planifica y prioriza el trabajo, y es capaz de ordenar las tareas en orden de dificultad u de importancia
- Posee afán de superación. Cuando muestra constantemente ganas de mejorar en lo que hace
- No se queja ante pequeños fracasos
- Acaba las tareas que empieza.
- No deja que los cambios de humor afecten a la realización de las tareas que se ha propuesto.
- No culpa a los demás de sus propios fracasos, ni atribuye sus éxitos a factores externos como “el azar”.
- Tiene capacidad para el sacrificio
- Es responsable de sus actos

Los padres y madres saben que es importante ofrecer a sus hijos e hijas una educación basada en el esfuerzo y en la fortaleza del carácter. (Parece estar consensuada la idea de la necesidad de esforzarse para conseguir algo en la vida)

Sin embargo, en algunas ocasiones no saben muy bien cómo hacerlo.

Por otro lado, la sociedad del bienestar y el consumo nos está vendiendo la idea contraria a la necesidad de esfuerzo. Nos venden un mundo de comodidad donde el *confort* se puede alcanzar sin trabajo y esfuerzo. Esta idea supone un coste que afecta de manera significativa a los niños niñas y a jóvenes.

Como afirma el pedagogo Fernando G. Lucini, “El esfuerzo es un valor en crisis”. A valorar el esfuerzo no ayudan los programas de aprendizaje que venden un éxito fácil y un proceso educativo carente de dificultades. La cultura del esfuerzo está desapareciendo y en la actualidad los medios de comunicación lanzan mensajes en los que claramente el esfuerzo es algo que todos deseamos evitar. Los programas de enseñanza de idiomas son un claro exponente de este fenómeno “aprenda inglés sin esfuerzo” es un eslogan que todos hemos podido ver anunciado en alguna escuela o academia de idiomas.

Pero vivir una vida sin complicaciones y llena de placeres inmediatos tienes también sus riesgos, pues puede estar favoreciendo personalidades perezosas y conformistas, permanentemente en situación de fracaso. La otra cara de esta peligrosa moneda es que los logros alcanzados fácilmente carecen de valor, y al ser alcanzados nos sentimos incapaces de disfrutarlos.

La fuerza de voluntad se ejercita desde la primera etapa de la vida.

El niño y la niña se hace voluntarioso día a día. El ejercicio de la fuerza de voluntad hará que lo que al principio le resultaba tremendamente costoso se transforme después en hábito.

## DEFINICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

---

Más adelante le resultará sencillo ejercitar la fuerza de voluntad en el estudio y en su vida en general.

El filósofo José Antonio Marina propone tres grandes herramientas para educar en el valor del esfuerzo y hacer entender a los niños y niñas que en ocasiones para alcanzar la meta a la que queremos llegar, hay que hacer cosas desagradables. Marina propone trabajar con **los premios, los castigos y el cambio en la manera de enfocar los retos.**

Los **castigos** pueden ser útiles en ocasiones siempre que sean razonables y proporcionales, pero son más útiles para que alguien deje de hacer algo que para que comience a hacerlo. Los premios, en cambio, pueden conseguir que una conducta deseada se repita y se convierta en hábito. Y no solo hablamos de regalos o premios económicos. Un premio es todo aquello que el niño pueda desear: permitirles hacer actividades que les gustan, elogiar sus logros y hacerles sentir eficaces son premios poderosos para cualquier persona.

Para el profesor de filosofía Francesc Torralba, uno de los grandes obstáculos para lograr una cultura del esfuerzo en familia es el **paternalismo/maternalismo excesivo**. Torralba observa que a menudo los padres y madres se ven dominados por su propia impaciencia y tienden a solucionar aquellas cosas que sus hijos se están esforzando por hacer. Este “ya te lo hago yo” puede interferir de forma negativa en el aprendizaje de la competencia, pues en lugar de animarles a que sigan intentándolo, tratamos de evitarles cualquier tipo de sufrimiento y solucionamos el problema, y les negamos la sensación positiva de logro conseguido y realización personal. Dominar la impaciencia y dejar a los niños intentarlo una y otra vez será crucial en el proceso de enseñar esta competencia y no favorecer niños dependientes, inconstantes y caprichosos.

### Actitudes que dificultan el aprendizaje de la competencia

-el excesivo proteccionismo.

-**la cultura del me apetece** : Es importante que nuestras hijas e hijos **se acostumbren a hacer no sólo lo que les apetece, sino también lo que deben hacer** aunque no les apetezca, y en este sentido es importante que los padres y madres les marquen unas metas realistas apropiadas a su edad o capacidades( por ejemplo encargos y explicarles qué gana él o ella , la familia o la clase con ese encargo (motivación ) y conforme van creciendo que se las marquen ellas o ellos solos( por ejemplo de estudio, de amistad...). Tenemos que ayudarles a marcarse metas.

-**una marcada valoración del ocio** y la inactividad por encima del trabajo o la actividad física, porque se inculcan valores desfavorables en los hijos. La cultura del ocio como algo ganado por el esfuerzo realizado es algo positivo. El ocio es imprescindible para poder descansar y coger energías para esforzarnos más. La actividad física, el deporte, ayuda a la cultura del esfuerzo

## DEFINICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

---

**-el miedo al compromiso.** Comprometerse con algo o alguien (por ejemplo con alguna persona, proyecto, empresa, equipo, etc...) es algo importante, pues cuando alguien acepta un compromiso de alguna manera está ejerciendo su libertad y voluntad y saltando por encima de las dificultades y problemas que puedan surgir a lo largo del tiempo. Su decisión va a depender de su voluntad no de sus sentimientos ni de circunstancias externas que pueden ser cambiantes. El comprometerse significa que estoy dispuesto, a pesar de todas las circunstancias cambiantes que pueda haber, a seguir adelante. El ayudar a los hijos e hijas a comprometerse en la medida de sus capacidades y edad es importantísimo para en una visión positiva del esfuerzo (por ejemplo, comprometiéndose con su equipo deportivo, su grupo de amigas y amigos, actividades escolares, la organización de fiestas de curso, o en los consejos escolares.....)

### Frases

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa” Gandhi*

*“Más se estima lo que con más trabajo se gana” Aristóteles*

*“Trate a las personas como si fueran lo que deberían ser y las ayudará a convertirse en lo que son capaces de ser” Goethe.*

*“Detrás de cada logro hay otro desafío.” Teresa de Calcuta*

*“La disciplina es la mejor amiga del hombre: lo lleva a realizar los anhelos más profundos de su corazón.” Teresa de Calcuta*

*“El verdadero buscador crece y aprende, y descubre que siempre es el principal responsable de lo que sucede”. Jorge Bucay*

*“No existe el fracaso, salvo cuando dejamos de esforzarnos”. Juan Pablo Marat*

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”. Mahatma Gandhi*

*“Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia, sólo será cuestión de tiempo recoger sus frutos”. Thomas Carlyle.*