

Ateneo Mercantil de Valencia
Tertulia sobre "El valor del esfuerzo"
27 de marzo de 2014

Invitada: Cristina Gutiérrez (Psicóloga, Criminóloga y Mediadora)

El esfuerzo supone el empleo de fuerza física o mental aplicado a una tarea, de modo sostenido en el tiempo, hasta alcanzar una meta u objetivo. Los objetivos propuestos deben ser realistas. Si no están a nuestro alcance, al ver que nuestro esfuerzo no da el resultado esperado, nos frustraremos y es fácil que seamos presa de la agresividad (volcada hacia fuera, los demás, o hacia dentro) . Además, los objetivos deben estar orientados al proceso y no a la meta. Se trata de disfrutar el camino. La tarea que nos lleva a la meta debe resultarnos atractiva y gratificante.

Para que la tarea emprendida sea fructífera ha de haber disciplina, constancia. Esto es, la cualidad de cumplir con una tarea tengamos o no ganas de llevarla a cabo. Además, hay que calcular los obstáculos con los que podemos encontrarnos en el camino. Incorporarlos como parte del proceso. Hemos de contar con ellos de antemano. El mayor obstáculo es la tentativa de abandono.

Se debe ser consciente de que siempre se avanza en zig-zag. A periodos de progreso, suceden retrocesos momentáneos. Forman parte del avance: progreso-retroceso-progreso.

Para lograr el éxito necesitamos de una actitud positiva hacia el esfuerzo y cualidades de base. Además, una auténtica motivación. Son variables de la personalidad que influyen en el esfuerzo: la tolerancia a la frustración, lo cual significa que la persona es capaz de diferir la gratificación cuanto haga falta. Es capaz de soportar que no le salgan las cosas una y otra vez, intentarlo de nuevo, buscando la solución. En el extremo contrario aparece el círculo frustración-agresividad.

Otro factor a considerar es la flexibilidad cognitiva o capacidad de contemplar una cuestión desde diferentes puntos de vista, buscando así soluciones. En el extremo contrario está el perfeccionismo, que también acarrea problemas. Asimismo la adaptabilidad al cambio, esto es, la capacidad de asumir cambios, de adaptarse a las situaciones. Y el pensamiento positivo, tratando de encontrar aspectos positivos a cualquier situación. Si no los hallo me pregunto qué puedo aprender de la misma, que me sirva para el futuro. Contemplo el vaso medio lleno. Y esto nos lleva al optimismo, que es el pensamiento que me hace persistir en las situaciones, a pesar de los

obstáculos.

Por último, son factores a considerar la capacidad de perseverancia y la motivación de logro.

Como valor, el esfuerzo está en desuso. En los últimos años no se ha valorado a la persona que se esfuerza y trabaja por labrarse un futuro. El esfuerzo, como valor, supone un compromiso consigo mismo y con las metas propuestas. Como el resto de los valores, el esfuerzo es susceptible de ser objeto de educación. Por tanto, a esforzarse se aprende desde pequeños. La familia, como primer agente socializador y más tarde el colegio, debe adoptar un enfoque educativo contrario a la sobreprotección, que consiste en frustrar a los hijos de vez en cuando, o más exactamente, en permitir que se frustren sin hacer un drama de ello. Y animar a intentar la empresa propuesta una y otra vez. De este modo incrementaremos su resiliencia, y los acostumbraremos a caerse y volverse a levantar. En términos psicológicos se trata de reforzar las conductas que se aproximan a la conducta objetivo.
