

# AHALEGINA ETA PERTSEBERANTZIA KULTURAREN GARRANTZIA

## Experimentos educativos: La forma de elogiar impulsa o mata el esfuerzo y la motivación.

«Si los padres quieren ofrecer un regalo a sus hijos, lo mejor que pueden hacer es enseñarles a amar los desafíos, sentir curiosidad por los errores, disfrutar del esfuerzo y seguir aprendiendo. De esta manera, nuestros hijos no tendrán que ser esclavos de las alabanzas. Tendrán un camino que dure toda la vida para construir y reparar su propia confianza. Alabar la inteligencia de los niños perjudica la motivación». Quien así habla es Carol Dweck, profesora de Psicología de la Universidad de Standford que llevó a cabo un experimento que nos ofrece claves muy importantes para motivar a nuestros hijos a esforzarse y dar lo mejor de ellos.

### Dos formas de elogiar y dos reacciones ante el esfuerzo

Carol y su equipo llevaron a cabo un interesante experimento con 400 estudiantes. Cada uno de ellos fue invitado a montar un puzzle. Al terminar, la mitad del grupo fue felicitado con expresiones que alababan su inteligencia, como «¡Vaya, debes de ser muy inteligente!». La otra mitad del grupo recibió felicitaciones por el esfuerzo: «¡Has trabajado duro!».

Dweck quería comprobar si esta forma diferente de felicitar podría tener influencia en la actitud y mentalidad de los estudiantes. Y el resultado fue sorprendente, porque todos los estudiantes fueron invitados a resolver una prueba. Se les dio a elegir entre una prueba fácil y otra más complicada. Dos tercios de los chicos que habían sido elogiados por su inteligencia eligieron el test sencillo. Parece lógico, no quisieron arriesgarse a perder su etiqueta de inteligentes. Por contra, el 90% de los niños elogiados por su esfuerzo eligió el test más complicado.

Por último, todos los estudiantes realizaron una prueba tan complicada como la primera que habían hecho. Sorprendentemente, el grupo elogiado por su inteligencia empeoró su puntuación en esta prueba un 20% con respecto a la

anterior. Y el grupo elogiado por el esfuerzo aumentó su puntuación en un 30%.

### Un cambio radical de perspectiva sobre el esfuerzo y la inteligencia

Como señala [Matthew Syed en BBC](#), «este estudio revela un punto de vista radicalmente nuevo sobre cómo implicamos a nuestros hijos -deberíamos alabar el esfuerzo, nunca el talento, que tendríamos que enseñar a nuestros hijos a ver los retos como oportunidades de aprendizaje en lugar de verlos como amenazas y que deberíamos enfatizar cómo las habilidades pueden transformarse».

Si quieres aplicar este cambio radical en tu día a día, te damos algunas claves:

1. Evitar obsesionarse por el resultado y **poner el foco en la actitud, el interés y el esfuerzo** de nuestros hijos al realizar alguna tarea o afrontar algún reto.
2. **Resistirse a poner etiquetas** que, aunque nos parezcan muy positivas, puedan limitar el interés de nuestros hijos por afrontar nuevos retos. Ya hemos leído que los estudiantes alabados por su inteligencia no querían perder su estatus y por tanto evitaban afrontar retos más complicados.
3. Transmitir el **gusto por esforzarse** y hacer las cosas con ganas e interés y ser ejemplo en este sentido.
4. En esta nueva perspectiva, el **error no es un fracaso** sino una oportunidad para poner a prueba nuestro esfuerzo y ejercitar nuestras habilidades e inteligencia

### ¿Cómo educar en la cultura del esfuerzo en medio del escándalo de los másteres?

Muchas veces las noticias nos lo ponen muy difícil a la hora de educar. **En medio del escándalo por el presunto trato de favor de altos cargos a la hora de obtener títulos de máster**, nos preguntamos: ¿cómo podemos educar para fomentar la cultura del esfuerzo? **¿Cómo podemos ayudar a nuestros**

**hijos a entender la importancia de la honestidad y del aprendizaje sin trampas? Lo vemos con la opinión de nuestros expertos.**

El pasado sábado, en nuestro evento de Barcelona, la autora de cuentos infantiles Begoña Ibarrola habló con Carlos Escudero, Lucía Galán y Leo Farache de educar para comprender la actualidad. Y Carlos Escudero le preguntó sobre la corrupción: **"Frente a la corrupción hay que enseñar a ser honesto. Y limpiar la casa"**, contestó Begoña. Hoy un caso de presunta corrupción afecta de lleno al mundo de la educación y parece constituir un agravio frente a la cultura del esfuerzo y al interés genuino por aprender. Y puede llevar a nuestros hijos mayores a renegar del esfuerzo, a menospreciar la importancia de estudiar y aprender y a apostar, como decía Begoña en nuestro evento, **"por los valores del tener en lugar de los valores del ser"**.

Si esta crisis de valores ha llegado a tu casa y quieres dar argumentos a tu hijo a favor del esfuerzo, del aprendizaje, de la honestidad, te damos algunas pistas.

**Educar en la cultura del esfuerzo es alabar el interés o el proceso**

Desde bien pequeñitos, como nos dice Gregorio Luri, **en lugar de alabar lo listos que son o un logro, "¿no sería más interesante alabar el interés, el esfuerzo?"**. Ya hemos hablado en alguna ocasión del [experimento de Carol Dweck](#), que concluyó que se esforzaban más por autosuperarse los niños a los que se les alababa el esfuerzo en lugar de felicitarles por el logro o lo listos que son. Por lo tanto, parece interesante que, cuando nuestro hijo se ate los zapatos, no le felicitemos por hacerlo o le digamos que es muy listo sino que hablemos de su esfuerzo y le hagamos ver lo bien que sienta superar retos por uno mismo.

Y como se equivocará, por supuesto, se trataría de ayudarle a entender los errores son oportunidades de aprendizaje y no sobreprotegerlo haciendo las cosas por él.

**Educar en la cultura del esfuerzo es dejar de obsesionarse por las notas y centrarse en que quieran aprender**

Ya desde Primaria nos preocupa que nuestro hijo saque buenas notas y nos obsesionamos por esto, incluso llegando a cometer importantes errores para su educación, como decirles que les queremos mucho porque han sacado notable. Y esto tiene dos peligros: el primero, que nuestro hijo se sienta muy presionado para sacar buenas notas, lo que no ayuda a su aprendizaje. Y el segundo: que esté dispuesto a cualquier cosa, incluso a hacer trampas, para conseguirlo.

Una escena real nos advierte de estos peligros: un profesor de primero de Primaria (sí, de primero de Primaria), viendo que sus alumnos estaban muy preocupados por las notas en sus primeros exámenes, propuso la siguiente idea: quien dejara el examen en blanco en su mesa obtendría un 10 automáticamente. Pero quien respondiera al examen **obtendría su nota, "que es solo vuestra, que es fruto de vuestro esfuerzo, que no es de vuestras madres o padres, y que por ser solo vuestra vale muchísimo"**, les dijo a sus alumnos. Solo un niño dejó el examen en blanco en la mesa del profesor tras esta tremenda lección de honestidad que seguramente se habrá quedado grabada en las cabecitas de estos niños.

Así que siguiendo la idea de Gregorio Luri, ¿no será mejor alabar y fomentar sus ganas de aprender, cultivarlas sin presión y alimentar su curiosidad? ¿No será mejor que entiendan el examen como una forma de comprobar lo que han entendido y una manera de aprender de los errores que como una prueba de su propia valía?

## **Educar en la cultura del esfuerzo es fomentar el ser en lugar del tener**

Nos decía Begoña en el evento que los medios de comunicación parecen fomentar la cultura del tener. Sin embargo, señalaba, numerosos estudios demuestran que la felicidad y el bienestar están mucho más vinculados a la cultura del ser. Sentirse capaz, superar retos, aprender, avanzar, disfrutar del esfuerzo y del logro y ser honestos y fieles a nosotros mismos crea sin duda más bienestar, más "paz interior", como subrayaba el neuropsicólogo Álvaro Bilbao hablando de la toma de decisiones, que tener.

Y en nuestra plataforma podrás disfrutar de contenidos exclusivos e interesantes reflexiones de expertos como [Gregorio Luri](#) que te ayudarán a educar con más conciencia.

## Mi hijo no se esfuerza por nada

Padres y madres, y también profesores, queremos que los chavales se esfuercen para conseguir sus objetivos, para aprender, para superarse, para crecer. Sin embargo, muchas voces denuncian agoreras que se ha perdido la cultura del esfuerzo, que nuestros hijos lo quieren todo fácil y no quieren esforzarse. Independientemente de que esto sea cierto, ¿cómo podemos promover la cultura del esfuerzo en casa? Os ofrecemos las claves.

### Por qué es importante que nos esforcemos

Entender que para lograr algo debemos trabajar mucho y no desistir a la primera nos ayuda a persistir, a creer que podremos lograrlo, a tratar de superarnos, de aprender, de mejorar. **Si no entendemos lo necesario que es el esfuerzo, no aprenderemos demasiado**, no nos moveremos mucho del sitio en el que estamos, no aportaremos nada muy significativo y viviremos a medias y, probablemente, frustrados por haber conseguido poco. Seguro que no es esto lo que queremos para nuestros hijos.

Además, nos contaba Gregorio Luri en su ponencia de [nuestro último encuentro](#) que en las pruebas de PISA los resultados de los alumnos españoles son del nivel de los mejores al inicio de la prueba y empeoran según la prueba avanza. Por eso Luri cree que **“la perseverancia es el factor decisivo para el éxito escolar”**. Y la perseverancia no es más que el esfuerzo mantenido en el tiempo.

### Los éxitos cuestan esfuerzo

Fernando Botella, experto en talento y liderazgo, subraya que un atleta se prepara 4 años para 90 segundos de competición. O que Pablo Picasso llegó a decir “pintar como los niños me llevó toda la vida”. También nos contaba [Álvaro](#)

Bilbao en nuestro último evento que "Miguel Ángel estuvo "cuatro años con el cincel para poder sacar esa estatua de la roca", refiriéndose al David, o Einstein "tardó casi 20 años en desarrollar una fórmula que cualquier niño puede copiar en un cuaderno". Son historias que demuestran la importancia del esfuerzo mantenido en el tiempo, la perseverancia, para alcanzar nuestros objetivos y crecer. Fernando Botella considera que es importante "explicar a nuestros hijos que los éxitos vienen después de mucho trabajo".

### **¿Cómo fomentamos el esfuerzo y la atención?**

Luri considera que en la sociedad de la información en la que vivimos, la atención y el esfuerzo son claves para no perderse en la maraña de datos o entretenimiento que tenemos al alcance de la mano, atender a la información disponible y seleccionar la más relevante.

Para Luri, además de invitar a la lectura, algo muy importante que podemos hacer padres, madres y profesores para fomentar la cultura del esfuerzo es ser ejemplo.

De hecho, un estudio llevado a cabo por la psicóloga Carol Dweck demuestra los efectos positivos de alabar el esfuerzo y los efectos negativos de alabar el resultado o la inteligencia. De los 400 estudiantes que realizaron una prueba, a 200 se les alabó como inteligentes y a otros 200 el esfuerzo. Luego se les dejó elegir entre una prueba más fácil y otra más difícil. El 67% de los chicos alabados por su inteligencia eligieron la opción más fácil, porque no querían poner en peligro su calificación de inteligentes, así que no se arriesgaron. Sin embargo, el 92% de los que fueron elogiados por su esfuerzo eligió la opción que suponía un reto.

### **Claves para fomentar el esfuerzo**

Resumiendo, ¿cómo podemos fomentar la cultura del esfuerzo en nuestros hijos?

1.- **Ser ejemplo de esfuerzo.** Contarles a nuestros hijos lo que nos han costado algunos de nuestros logros, mostrar que no nos rendimos aunque nos cueste, es buena idea si queremos que nuestros hijos entiendan por qué es importante esforzarse.



**2.- No sobreprotegerlos.** Si nuestros hijos pueden conseguir algo por sí mismos, aunque les cueste más, es preferible fomentar que lo hagan, porque su satisfacción personal será mayor. No olvidemos que considerarnos capaces es fundamental para tener una buena autoestima.

**3.- Hablar sobre el esfuerzo:** Historias de deportistas o artistas, como las que hemos contado aquí, pueden ayudarnos a entender la importancia del esfuerzo, de trabajar para conseguir un objetivo.

**4.- Alabar el esfuerzo y no tanto lo listos o buenos que son:** Es muy tentador decir a nuestros hijos que son los más guapos, los más listos, los mejores en todo... Pero así no fomentamos que se esfuercen, sino que tengan miedo a perder ese genial estatus. Si valoramos su esfuerzo, su interés, si hablamos con ellos de lo bien que se sienten cuando se esfuerzan, hayan o no logrado el resultado, estaremos fomentando que aprecien esforzarse.

ARTIKULO HAUEK "[Gestionando hijos-as](#)" blogetik hartuta daude.  
ESTOS ARTÍCULOS están tomados del blog "[Gestionando hijos-as](#)"