

Educar a los niños para motivarles en el esfuerzo

Enseñar a los niños **el valor del esfuerzo es la clave para formar adultos responsables**. El psicólogo **Javier Urra** nos explica cómo podemos cultivar la voluntad de los hijos. Os presentamos una entrevista hecha a este reconocido psicólogo con motivo de la presentación de su nuevo libro.



¿Cómo podemos estimular el esfuerzo de los niños, ahora que lo hacemos prácticamente todo por ellos?

Para que los chavales sepan que es importante muscular la voluntad y sepan que **el esfuerzo es importante, es fundamental que lo vean en los adultos**. Para predicar con el ejemplo, en primer lugar, es bueno plantearse retos: un recorrido en bicicleta, subir una montaña, participar en una carrera... logran que uno se demuestre a sí mismo que tiene capacidad, disciplina y que todo en la vida requiere esfuerzo. Segundo, debemos enseñar a nuestros hijos a ser críticos con algunos mensajes publicitarios que son falsos como "aprenda alemán en tres meses sin esfuerzo", falso.

¿Cómo podemos enseñar a los niños que en la vida no se consigue nada sin esfuerzo?

Los padres estamos **sobreprotegiendo** a nuestros hijos. Estamos haciendo una sociedad algodonosa, que es muy lesiva al final para el chaval, porque éste a la larga se va a tener que enfrentar con la realidad. **La vida es esfuerzo**, la vida es un dilema, la vida te va a abofetear bastantes veces y te va a pegar zarpazos. Somos vulnerables, pero somos capaces de volver a elevarnos y eso requiere conocerse, fortalecerse y ponerle sentido del humor a la vida, relativizar los problemas y mirar de vez en cuando a las estrellas y preguntarse qué está haciendo uno aquí, y de lo que estoy haciendo, qué es lo importante.

¿Qué pueden pedirle los niños a la vida?

A la vida hay que pedirle lo que la vida puede dar, no más. Y no se debe confundir felicidad con placer, que son dos conceptos distintos. Si pudiéramos imaginarnos escribiendo nuestro epitafio, ¿qué podríamos? ¿Te gustaría ser como un yogur y tener fecha de caducidad? Para evitar perder el tiempo en la vida, hay que ser una persona libre y para eso tienes que ser responsable. Se feliz, compártelo y disfruta de cada momento.

¿Cómo podemos motivar a los niños para que se esfuercen por su futuro?

Estamos en una sociedad compleja y esto de educar para **motivar en el esfuerzo** no es fácil. Antes, en mi época, te unías a una pareja y te tirabas toda la vida con ella. Ahora los procesos de separación son numerosos. Hoy podemos plantear a un niño: ¿qué quieres ser reconocido o famoso? ¿Ser aplaudido socialmente o irte a la cama siendo coherente contigo mismo? Me parece interesante **motivar, en lo posible, en la**

vocación, que es algo inaprensible, pero que da razón de ser a una vida y a una persona.

¿Qué alternativas podemos ofrecer a los niños contra el aburrimiento?

Hacer las cosas por ti mismo fabricando un día pan en casa o haciendo un armario... ofrece la oportunidad a los niños de saber cómo se siente uno cuando ha hecho algo con sus propias manos. **Las cosas no son aquí y ahora**, sino diferidas en el tiempo. Motivar supone enseñar a aprender, a enriquecerse y a hacerse planteamientos. No hay nada más ridículo que decir **¡me aburro!** con la capacidad que tenemos todos de nostalgia, de imaginación, de creatividad y de pensamiento alternativo, pero eso hay que ir mostrándoselo en el día a los niños.

¿Qué consejos les daría a los padres para educar niños fuertes?

Para educar hijos fuertes, les diría a los padres que no se pierdan los primeros meses, los primeros años de la vida de su hijo. Es importante **educarles en la responsabilidad**, para que los niños asuman las consecuencias de sus actos. Así, si un niño rompe un jarrón y reconoce que lo ha hecho él, aunque sepa que va a ser sancionado, eso es ser fuerte. Ser fuerte significa saber cómo afrontar la situación cuando un día tus amigos te dejan de hablar o vamos a cambiar de vivienda y tenemos que adaptarnos a los nuevos vecinos.

¿Cómo podemos enseñar a los niños a adaptarse a los cambios?

Hay que enseñar a los niños a ser flexibles. Hoy nos encontramos con muchos **jóvenes que son como de cristal, duros, pero frágiles** y necesitamos que sean como una pelota de goma, que la tiras contra el suelo, se deforma, pero luego cuando sube vuelve a su ser. La idea de adaptación, de flexibilidad es realmente esencial y constituye una buena base para educar a los niños.

Entrevista realizada por Marisol Nuevo

