trabajar cansados

Jaime Nubiola y María Rosa Espot

Todos nos sentimos cansados de vez en cuando. Es cierto que muchos problemas y preocupaciones emocionales pueden inducir a la fatiga, al igual que un exceso de actividades o la presencia de una enfermedad. Sin embargo, muchos cansancios tienen su origen en dormir pocas horas, en excesos continuos de alcohol o en el mal comer día tras día. Hay una clase de cansancio que vale la pena también citar, que es el generado por el aburrimiento. Combatir el cansancio adecuadamente pide detectar cuanto antes su origen.

Hablar de vencer el cansancio es hablar de ganar la batalla a la falta de energía ante las actividades diarias que hay que realizar, de salvaguardar la capacidad para pensar y de proteger el estado anímico propio. Como bien sabemos todos, una alimentación sana y correcta, la práctica de ejercicio físico y dormir lo suficiente, son tres factores básicos para vencer el cansancio y por supuesto también para prevenirlo.

Sin embargo, hablar de vencer el cansancio, es decir, de lograr hacer lo que toca hacer aunque uno se sienta sin fuerzas —¡o sin ganas!—, es sobre todo hablar de *esfuerzo personal* y de tener razones propias para ejercitar ese esfuerzo. Los profesores tenemos que estar preparados para dar a nuestros alumnos argumentos sólidos y profundos que despierten las ganas y la ilusión de ser personas esforzadas.

Se trata pues de lograr que los alumnos tengan sus razones para practicar el esfuerzo y se convenzan de que realmente «vale la pena» esforzarse en su trabajo diario.

¿Desde qué enfoque el profesor debe exigir a sus alumnos?, ¿cuánto hay que exigir?, ¿qué sentimientos genera la exigencia?, son cuestiones que los educadores debemos pensar para poder practicar una exigencia positiva, alentadora y efectiva, que persuada al alumno a buscar, con esfuerzo, la excelencia —que no la perfección— personal.

La exigencia del profesor

Al contrario de lo que algunos piensan, en nuestra sociedad altamente competitiva la exigencia está bien vista. Al mismo tiempo que hay una tendencia generalizada a una vida cómoda y sin esfuerzo, existe el convencimiento de que alcanzar un alto nivel de excelencia tiene mucho que ver con la exigencia y el esfuerzo, particularmente en el ámbito académico. Por así decirlo, cuanta más exigencia se presupone en una institución educativa, un perfil de mayor calidad se le otorga. De hecho, son muchos los que asocian la excelencia de un centro educativo con el grado de exigencia del profesorado y el nivel de esfuerzo de los alumnos.

Exigencia y esfuerzo son términos muy barajados al referirse a la calidad educativa. Se da por sentado que la exigencia y el esfuerzo sacan a la luz lo mejor de cada alumno. No obstante, no parece que eso sea siempre así, es decir, que ambos elementos garanticen por sí mismos un aprendizaje de calidad.

Los profesores tenemos que estar preparados para dar a nuestros alumnos argumentos sólidos y profundos que despierten las ganas y la ilusión de ser personas esforzadas.

Todos sabemos que realizar bien el trabajo diario, día tras día, pide ejercitar la voluntad. Por lo tanto, los profesores debemos ayudar a los alumnos a no dejarse llevar por la pereza, el cansancio o la desidia, cuando se manifiestan en sus vidas y muy en particular en sus quehaceres escolares —o académicos— dificultando en gran manera su aprendizaje. Los mejores profesores saben exigir a sus alumnos el trabajo preciso y necesario. En este sentido, el profesor no sólo ha de estar dispuesto a exigir al alumno, sino que además ha de estar preparado para que ésta sea amable, positiva, alentadora y enriquecedora, es decir, ha de estar capacitado para ofrecer y practicar la buena exigencia que siempre va acompañada de razones profundas convincentes.

La buena exigencia no genera emociones negativas (ansiedad, angustia, autodescalificación personal); está enfocada desde la excelencia, que no es la perfección ni el perfeccionismo; no pone la mirada únicamente en los resultados, sino que la pone en la persona; siempre va acompañada de la actitud interna de conocer y escuchar al alumno para acertar cuánto y cómo hay que exigirle. Pero, sobre todo, la buena exigencia es enriquecedora, es decir, ayuda al alumno a descubrir el sentido por el cual vale la pena esforzarse; da razones y argumentos profundos. La buena exigencia es un valor altamente educativo. Permite aprender a trabajar cansados.

El esfuerzo del alumno

«El alumno no siempre va a estar motivado para aprender; hace falta esfuerzo», afirma con contundencia Inger Enkvist, catedrática de la Universidad de Lund. «Aprender a leer y escribir o matemáticas básicas —continua Enkvist— requiere trabajo y nadie se siente llamado a dedicar un esfuerzo tan grande a asimilar una materia tan complicada. Se necesita apoyo, estímulos (…)». Desde luego, estas palabras contrastan vivamente con el discurso de las nuevas corrientes de innovación educativa, defensoras de que todos los alumnos quieren aprender y por lo tanto —afirman— es una buena opción dejar que ellos, los alumnos, tomen la iniciativa y aprendan solos.

Somos muchos los profesores que cuestionamos la certeza de esa extendida creencia innovadora, y la efectividad educativa del modo de proceder en las aulas que propone. La gran diversidad existente en las aulas, indiscutiblemente, es una realidad de la sociedad de hoy. Esta diversidad abarca muchos aspectos de la persona —por lo tanto de los alumnos— entre los que están el deseo de aprender y la disposición al esfuerzo que conlleva el aprendizaje de materias o conocimientos objetivamente difíciles para ellos, o cuando llega la desgana o la fatiga.

Todos sabemos que realizar bien el trabajo diario, día tras día, pide ejercitar la voluntad. Por lo tanto, los profesores debemos ayudar a los alumnos a no dejarse llevar por la pereza, el cansancio o la desidia, que dificultan en gran manera su aprendizaje.

Ante esta evidencia, parece un llamativo desconocimiento de la realidad —por no decir una ingenuidad— no advertir que en las aulas abunda la pereza, la apatía, el hastío o simplemente la comodidad: estos factores tienen mucho que ver con los fracasos escolares. Lo que queremos decir es que los profesores, además de contar con esas actitudes poco favorecedoras del aprendizaje, hemos de hablar a los alumnos del valor del esfuerzo presentándoselo como algo positivo y liberador.

En definitiva, se trata de enseñar a los estudiantes a ejercitarse en pequeños —o quizá no tan pequeños— vencimientos. Si hay esfuerzo, a buen seguro habrá entrenamiento y aprendizaje. Es más, para que el esfuerzo sea positivo y efectivo ha de surgir del propio estudiante, de su propia voluntad, lejos de cualquier trato coercitivo escolar, académico o familiar. El alumno tiene que asumir como propios esos objetivos de vencimiento al cansancio, o a cualquier otra dificultad. Ha de tener sus propias razones.

Parafraseando a Juan Luis Lorda, gobernar la voluntad es gobernar los deseos y el ánimo para enfrentarse a las dificultades. Sin esfuerzo es difícil que haya aprendizaje. El esfuerzo abre puertas. El esfuerzo razonado es el mejor instrumento para trabajar cansados; con nuestra ayuda de profesores comprometidos, los alumnos han de tener la posibilidad de descubrirlo y así poder adoptarlo en su vida.

María Rosa Espot. (Barcelona). Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Barcelona y doctora en Humanidades por la Universitat Internacional de Catalunya. Desde 1978 es profesora en el Colegio La Vall en Bellaterra, Barcelona, España. Es autora de los libros *La autoridad del profesor. Qué es la autoridad y cómo se adquiere* (2006); en colaboración con J. Nubiola, *Aprender a divertirse* (2011) y *Cómo tomar decisiones importantes* (2016).
Contacto: mrespot@la-vall.org
Jaime Nubiola. (Barcelona, 1953). Profesor de Filosofía en la Universidad de Navarra, España. Entre sus libros se cuentan *El taller de la filosofía*, *Pensar en libertad*, *Invitación a pensar* y en colaboración con F. Zalamea, *Peirce y el mundo hispánico*. Es director del Grupo de Estudios Peirceanos. **Contacto:** jnubiola@unav.es

Vanguardia educativa Artículo escrito para la revista Vanguardia Educativa. Año 8. Número 31. Febrero 2018.