



**TÍTULO**  
**TIENES QUE DECIDIR ESFORZARTE**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/g5mxox>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de decisiones y Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

**EDAD RECOMENDADA**  
De 14-16 años

**SINOPSIS**  
Álex es un chico difícil que parece que por fin ha encontrado algo que le motive. Una universidad holandesa está organizando unas jornadas sobre graffiti y quiere viajar a Ámsterdam pero, como no tiene dinero, está dejando de ir a clase para ponerse a trabajar. La orientadora del instituto, Julia, le propone un plan distinto, eso sí, deberá esforzarse si quiere conseguirlo.

**REFERENTE TEÓRICO:** Probablemente, y contando con el panorama social actual, algo fundamental para trabajar con el alumnado es la necesidad del esfuerzo para conseguir cosas que deseamos. Cuando nos marcamos un objetivo a lograr, en el proceso para llegar a conseguirlo tendremos que decidir si estamos dispuestos a esforzarnos por ello.

**RAZÓN DE SER:** El planteamiento que Julia, la orientadora, le hace a Álex en la escena seleccionada es claro y directo. Con una frase sencilla: Tú verás, deposita en él la responsabilidad de decidir qué está dispuesto a hacer para lograr lo que desea. Esa decisión no implicará sólo un esfuerzo, también conllevará la asunción de una serie de normas que, hasta ahora, le ha sido difícil respetar. Con esta secuencia y la actividad planteada, el alumnado podrá reflexionar sobre la importancia del esfuerzo en muchos momentos de la vida.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Se inicia la actividad preguntando al alumnado qué cree que significa el concepto: Cultura del esfuerzo.

A continuación se indican unas notas que pueden ilustrar el significado de este concepto:

- Muchos niños se convierten en gente adulta que no sabe lo que es el esfuerzo porque les hemos acostumbrado a que lo consigan todo con mucha facilidad... Es más fácil dar que negar..." (Cristina Ramírez, Profesora universitaria de Psicología evolutiva en Barcelona).
- Nos cuesta esforzarnos porque no nos damos cuenta de que, una vez establecido el hábito, el esfuerzo resulta menos gravoso (Elena Martín, Profesora de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid).

Finalmente se genera una definición a partir de las aportaciones del grupo, que puede parecerse a:

*Cultura del esfuerzo no significa ahorrar a otra persona el esfuerzo, sino proporcionarle estrategias que le ayuden a afrontar las dificultades con las que se vaya encontrando.*

A continuación se genera un breve debate a partir de las siguientes cuestiones:

- ¿Qué pensáis que tiene que ver esta frase con cada una de las personas que estamos aquí?
- ¿Pensáis que esto es una cosa sólo para jóvenes?
- ¿Por qué se insiste tanto especialmente a los y las jóvenes sobre esto? ¿Qué preocupación puede existir?

**2ª Fase**

Después de responder a las preguntas planteadas, se proyecta la secuencia audiovisual en la que Álex habla con la orientadora, Julia.

- ¿Qué es lo que Álex quiere conseguir?
- ¿Cómo lo ha estado intentando lograr hasta ahora? ¿Ha sido una buena opción?
- ¿Qué propuesta le hace la orientadora?
- ¿Qué tiene que aportar él?
- ¿Creéis que estará dispuesto?
- ¿Cuáles son los obstáculos más claros que se puede encontrar por el camino?
- ¿Cómo creéis que puede resolverlos?

Es importante orientar al alumnado hacia la consideración sobre cómo, muchas veces, evitamos aquellas cosas que nos suponen un esfuerzo sostenido en el tiempo (ej. estudiar o trabajar), porque nos resulta costoso y poco atractivo, sin tener en cuenta que, pensando de manera realista, las cosas sin esfuerzo son difíciles de lograr. Entre todos y todas se pueden buscar ejemplos que reflejen lo difícil que es conseguir cosas sin esfuerzo...

### 3ª Fase

*Volviendo a la secuencia, cuando Julia le propone a Álex empezar a gestionarle la beca, le dice claramente que tendrá que esforzarse. La frase concreta es: "Tú verás, ¿cómo lo interpretáis?"*

Con el objetivo de que entiendan que a la hora de conseguir algo somos nosotros mismos quienes decidimos cómo proceder para lograrlo siendo un elemento clave el esfuerzo, se les pregunta qué les gustaría alcanzar de aquí a 10 años y cómo harán para conseguirlo. Algunas preguntas que animarían el debate pueden ser:

- ¿Podrías conseguirlo sin esfuerzo?
- ¿Lo que deseáis es realista o depende de otros factores fuera de vuestro control (ej. suerte)?

Sobre los objetivos propuestos, se pedirá que, individualmente, establezcan unos pasos a seguir para lo-

garlos, una especie de hojas de ruta que serán comentadas en gran grupo. El profesorado relacionará todo lo expuesto con la necesidad del esfuerzo y responsabilidad personal.

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para profundizar se trabajará sobre el cómic que se presenta en esta página.

- ¿Qué opináis de lo que se refleja en estas viñetas? ¿Refleja una realidad?
- ¿Quiénes son sus ídolos personales y cuánto están relacionados con la cultura del esfuerzo?
- ¿Qué podemos hacer para intentar cambiar esto?

Además, se les pedirá que elijan un personaje famoso al que admiren y que parte de sus logros se hayan debido al esfuerzo. Durante la semana le caricaturizarán con un dibujo recogiendo datos sobre su itinerario personal de esfuerzo, de manera que el resto de la clase, en la puesta en común, tenga que adivinar de qué personaje se trata (P.e.: Neymar, indicando desde cuándo juega al fútbol, qué tipo de entrenamiento tenía y alguna de las cosas que su entrenador y tiempo atrás, Alcides Magri, le decía para que su juego fuera más maduro: ¿Quieres mejorar? ¡Juega al ajedrez! Necesitas trabajar más el cerebro, porque todos saben chutar y correr, la diferencia es quién piensa más rápido.)

