



Moldeando el carácter de los adolescentes

Parte I

Introducción

Hemos estado hablando acerca de esa relación de padres e hijos adolescentes, que pasan de la niñez a la etapa adulta. Ya no se está tratando con niños sino con personas casi adultas, pero que aún no lo son; pues hay inmadurez en el desarrollo de su cerebro, en su carácter y en su desarrollo físico. Para esto es necesario el apoyo incondicional, continuo y constante de los padres.



Hemos estado hablando de cómo moldear el carácter a través de premios e incentivos, todo esto puede ser usado para cambiar el comportamiento del adolescente; sin embargo, varias cosas deben ser tenidas en mente para que una recompensa sea efectiva en el adolescente.

¿Qué cosas debemos tener presentes?

Primeramente, debemos tener presente que **la recompensa debe ser individual**, o sea, no es un modelo estándar para todos, sino que va de acuerdo al carácter del muchacho. Lo que a un muchacho puede parecerle una gran recompensa para otro no lo es. Este incentivo consiste en decirle a tu hijo: *“si haces esto, recibes esto”*. Recuerden que cada adolescente es diferente del otro y una recompensa puede no tener el mismo efecto en otro adolescente.

La segunda cosa que debemos ver es aprender a **utilizar la recompensa social**, además de decirle al muchacho, por ejemplo, *“si recoges tu cuarto toda la semana podrás usar el teléfono para hablar con tus amigos”*. Este tipo de incentivo es alabar lo que hizo el muchacho: *“qué bonito te quedó tu cuarto, qué bien recogido está”*. La recompensa social debe ser siempre utilizada a la par con el comportamiento; a la par de la recompensa debe ir una alabanza, un *“te felicito, estás mejorando, es notable tu esfuerzo”*.

Lo tercero es **no dar ninguna recompensa antes de que muestre el comportamiento deseado**; si queremos que la recompensa sea efectiva no se debe dar ninguna recompensa antes de que muestre el comportamiento deseado. Los padres a menudo usan recompensas, es verdad, pero cometen el error de recompensar al muchacho antes de que el comportamiento deseado sea visto. Esta no es una buena manera de usar este sistema de incentivos.

¿Le pagarías a alguien por pintar tu auto antes de que estuviera terminado? Probablemente te dejará el trabajo a medias o no lo hará como a ti te gusta, ¿por qué? porque ya le pagaste por adelantado. La misma cosa puede pasar cuando tú le das a un muchacho una recompensa y después esperas que él se comporte de cierta manera.

Cuando esperas un comportamiento, pero ya le diste a tu hijo la recompensa, entonces el muchacho puede actuar como el pintor del auto; deja las cosas a medias o te hace un trabajo mal hecho. Entonces, la recompensa debe estar basada en el comportamiento y se debe dar después de que veamos el comportamiento deseado en el muchacho.

Aprendamos de los ejemplos de aquellos que ya han pasado por esas etapas de crianza, que han sido padres que han criado adolescentes con éxito; aprendamos de aquellos autores de libros, que han vivido estas experiencias y de aquellos que nos enseñan sobre la conducta humana. Todo padre de familia, a fin de poder criar adolescentes sanos y obedientes y llevarlos a la etapa adulta sin que sufran aquellas cosas que desestabilizarán su vida futura, necesita prepararse.

¿Cómo lograr que una recompensa sea efectiva?

La recompensa que el adolescente se gane debe ser recibida; queremos que el adolescente responda al incentivo de la recompensa, entonces la recompensa que él se gane debe recibirla. A menudo, los adolescentes se ganan recompensas por sus buenos comportamientos, pero luego los padres se las quitan o no se las dan por otros comportamientos negativos que presentan. Este es un camino seguro para destruir

la efectividad del sistema de recompensas.

La recompensa debe ser dada inmediatamente después del comportamiento deseado, lo ideal es que si el muchacho hace algo ahora, debe ser recompensado inmediatamente, no la próxima semana o el próximo mes. La efectividad de la recompensa está en parte basada en qué tan cerca se da el comportamiento que estás tratando de incrementar o controlar.



Si yo estoy guiando el comportamiento de mi muchacho en base a incentivos y recompensas, si obedece y hace lo que tiene que hacer, pero no lo recompenso inmediatamente sino después, la efectividad de esa recompensa en vez de controlar el comportamiento va a deteriorarlo. ¿Qué tanto trabaja una recompensa en el muchacho? No está basado en cuánto lo recompensas o en cuánto le das, sino en la frecuencia. Si ya cambió el comportamiento, por consecuencia, debe recibir su recompensa inmediatamente.

Digamos que un muchacho quiere obtener su licencia de conducir pero no ha querido cooperar en la casa y ha estado argumentando por cualquier cosa. En lugar de decirle: *“si te portas bien todo el mes, te voy a llevar a que saques tu licencia de manejar”* sería mejor decirle: *“cada día que tú cooperes y muestres una buena actitud en la casa te voy a poner un punto en el calendario y cuando tenga 20 puntos, entonces te voy a llevar a que saques tu licencia.”*

Para obtener el incentivo o la licencia en este caso, le tardará al muchacho de 3 a 4 semanas; sin embargo, tú puedes inmediatamente recompensar el muchacho dándole un punto cada día por su buen comportamiento y esos 20 puntos pueden ser cambiados por el incentivo. Así, cada cosa en que el muchacho mejore debe ser recompensada.

A menudo, un sistema de recompensas no funciona porque los padres esperan mucho cambio muy rápidamente y no recompensan algo en que el muchacho ha mejorado, no importando qué tan pequeño sea. El muchacho que está sacando 70 de promedio en la escuela se le puede decir que si mejora sus calificaciones a 80 o 90 en su próximo reporte se le dará una recompensa.

En estos ejemplos, los padres probablemente estarán buscando un cambio en los muchachos, al modificar un comportamiento puedes hacer que sea logrado en pasos y buscar que ese comportamiento sea mejorado gradualmente. Moverse hacia una meta podría ser más importante que el resultado mismo de la meta. Una meta realística para un estudiante que tiene 70 de calificación sería que mejorara a un 80.

No esperes los cambios rápidamente. Cuando no recompensas algo en que el muchacho mejoró porque piensas que es un cambio muy pequeño, no estás manejando bien el hecho de que cada cosa que el muchacho mejore debe ser recompensada. Al usar recompensas la mejoría del comportamiento puede ser vista poco a poco o las metas deben ser puestas paso a paso. Pequeñas metas deben ser recompensadas.

No puedes cambiar el comportamiento del muchacho en un 100% de la noche a la mañana, tienes que ver cómo se comporta y cómo quieres que se comporte. La recompensa probablemente tiene que ser cambiada, esto es importante para que funcione. El propósito de la recompensa, recuérdalo, es cambiar el comportamiento; en la mayoría de los casos, las actitudes y los intereses también deben ser modificados.

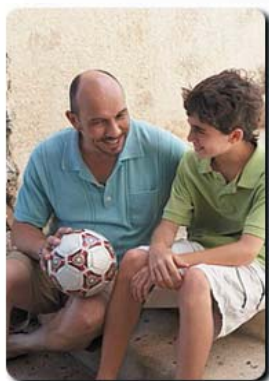
¿Cuándo cambiar las recompensas?

Una recompensa que en su inicio es importante para un muchacho, puede perder su efectividad al pasar el tiempo o conforme los padres la usan. Si una recompensa funciona muy bien en un principio, pero conforme se va usando ya no sigue siendo efectiva, tiene que ser cambiada porque a lo mejor se ha usado demasiado o por largo tiempo. Algunas recompensas también pueden ser parte de las reglas de la familia; una muchacha que gana una recompensa para quedarse despierta un tiempo más de la hora establecida para irse a dormir, podría ser que ella comoquiera se pueda acostar más tarde porque ya tiene una mayor edad. Entonces esa recompensa deja de ser efectiva.

Un muchacho que al principio usó el carro una noche por semana y luego ganó el que lo pudiera usar otra noche por hacer quehaceres extras, se le podría permitir usar el carro dos veces por semana por ser cooperador y ayudar a sus padres y hermanos. Además, cuando al principio estamos usando una recompensa debemos usarla consistentemente por un tiempo, antes de que uses otra, porque la anterior ya no te está funcionando. A menudo un padre puede

identificar un incentivo que es importante para el muchacho, pero debido a que el incentivo no funciona a la primera, segunda o tercera vez que es usado, el padre trata otro.

Las recompensas deben ser variadas o cambiadas pero no tan rápido, debe ser puesta de tal manera que el muchacho la pueda lograr. Cuando se comienza a usar un sistema de recompensas no debe ser muy complicado o difícil. Al establecer la meta no se debe esperar un gran cambio en el comportamiento del muchacho, sino que debe ser puesta de tal manera que el muchacho la pueda lograr.



Tienes que llevar al muchacho a que se acople a un sistema, si lo haces muy difícil al principio no podrá lograr la meta establecida, o sea, el cambio de comportamiento. Es muy importante que entendamos estos puntos si queremos que las recompensas sean efectivas; debemos aplicar incentivos y recompensas. pero deben ser aplicados efectivamente.

aplicados efectivamente.

Una buena regla a seguir es esperar del 30 al 40% de cambio en el comportamiento del muchacho al principio. Si el sistema de recompensas se hace muy complicado, si se requiere de mucho trabajo o cambio para que gane una recompensa, el muchacho puede pensar que la recompensa no vale el esfuerzo que tiene que hacer para ganarla. Por ejemplo, un padre decide que hay 10 cosas que el muchacho debe hacer al día para recibir el dinero que se le da a la semana. Algunos adolescentes prefieren quedarse sin dinero que hacer todo lo que se les pide.

Con esto estamos viendo un panorama distinto y muy agradable de cómo podemos lograr que los adolescentes obedezcan, entendiendo que a esta edad ellos dejan la niñez y que el trato de niños ya no va a funcionar más, ahora quieren trato de adulto porque ahora razonan, se desarrolla su forma de pensar y tienen el juicio crítico más desarrollado. En otras palabras, es necesario entender la edad y usar este sistema de incentivos y recompensas para estimular la obediencia en el adolescente y para lograr que su comportamiento mejore.

Los mismos tipos de castigo que utilizas con los niños pequeños pueden ser utilizados para los

adolescentes; sin embargo, el número de castigos disponibles para los padres de adolescentes disminuye gramáticamente conforme el niño va adquiriendo más edad. Conforme ese niño crece se hace más difícil la tarea.

Por lo general, el castigo puede ser definido como quitar o restringir algo que es importante para el adolescente o aquello que puede hacer un impacto en él si se le niega. Esto se refiere a una experiencia negativa. Los tipos de castigos que son usados por los padres se pueden agrupar en cinco áreas generales, algunos son efectivos y pueden ser usados frecuentemente, mientras otros son inefectivos y pueden ser usados con moderación e inclusive ser evitados.

Pérdida de privilegios y cancelación de actividades

Esto es a menudo llamado costo, para que responda y es una forma muy efectiva de castigo. El muchacho es castigado o multado con algo que es importante para él o la pérdida de privilegios o actividades que son de su agrado, por no haber terminado ciertas tareas o por malos comportamientos.

En otras palabras, ciertos comportamientos le costarán al muchacho ciertas cosas, cualquier tipo de actividad o cosa que es importante para el muchacho puede ser usada como la multa o consecuencia en este tipo de castigo. Un ejemplo es un muchacho que siempre llega tarde a la casa y no a la hora que le marcan sus padres. El tipo de castigo o el costo para que responda podría ser usado para cambiar este comportamiento, al muchacho se le dice: *“quiero que llegues a casa a las 10, si no llegas a tiempo hoy, se te va a restar a la hora de llegada de mañana”*. Si él llegó media hora tarde, al día siguiente o la siguiente salida se le da permiso de llegar a las 9:30.

El muchacho que continuamente le responde a sus padres se le podrá decir que cada vez que responda mal o dé una respuesta tonta o burlona, se anotará en una hoja; por cada vez que se anote durante el día se le reducirán 10 minutos del tiempo que usará el teléfono esa noche.

Esta es una forma efectiva de castigo pero debemos tener en mente varios puntos: primero tienes que definir claramente el comportamiento que será multado o castigo y exactamente cuál será el costo para el muchacho. Segundo, la pérdida de privilegios

debe ser consistentemente llevada a cabo cuando el mal comportamiento ocurre; ha sido probado que este tipo de castigo es más efectivo cuando se usan premios o recompensas por sus buenos comportamientos, lo que llamamos consecuencias positivas.

Cuarto, no establezcas un sistema de castigos donde la pérdida de privilegios sea irreal o donde el muchacho te deba algo. Por ejemplo, si le dices a un adolescente que constantemente te está respondiendo mal que cada vez que lo haga perderá 30 minutos del tiempo permitido para hablar por teléfono con sus amigos, probablemente hasta que llegue a la universidad no se le permitirá usar el teléfono. O si un padre le dice: *“por cada 100 que saques en el examen se te dará cierta cantidad de dinero; sin embargo, por cada 70 que saques tú me darás cierta cantidad de dinero”*, al final del año escolar, el muchacho le deberá al padre una cantidad mayor de dinero de lo que tiene.

Es importante también quitarle las actividades que le gustan, a menudo, este castigo se llama cancelación de actividades, es algo similar a *“vete a tu cuarto”*, pero envuelve mucho más que esta consecuencia. Para que este castigo sea efectivo es necesario que el muchacho esté envuelto en actividades que disfrute o le gusten para que al aplicarlo le puedan ser quitadas.

Muchos muchachos tienen la televisión, el estéreo, los videojuegos, la computadora y otras formas de entretenimiento en sus cuartos. Al decirles sus padres *“vete a tu cuarto”* no sería una gran pena para ellos, además los adolescentes tienden a pasar una gran cantidad de tiempo en sus cuartos, así que el decirle eso no sería un método eficaz.

Vamos a suponer que una muchacha sale a comprar ropa para la escuela con su mamá y comienza a discutir con la mamá acerca de los estilos que le gustan a ella. Su mamá podría decirle: *“voy a darte una advertencia cada vez que me respondas, si llegamos a 3 advertencias vamos a irnos a casa y pospondremos la compra hasta la próxima semana”*. El mensaje para la adolescente es que si no está dispuesta a comportarse adecuadamente en la tienda será removida de ahí.

Si tú te pones de acuerdo con tu adolescente de 16 años para ir con él y enseñarlo a manejar alrededor de 30 minutos, después de unos pocos minutos comienza a subirle la velocidad al carro y

como un castigo de cancelación de actividades, tú podrías decirle: *“por cada vez que te excedas del límite de velocidad te voy a reducir 10 minutos del tiempo que estaremos aquí”*. La actividad se cancela como un medio de castigo y esto puede ser algo importante para él.

Identificar el comportamiento que se desea cambiar

Tiene que ser identificado claramente el comportamiento que quieres que sea cambiado. Por ejemplo, el padre debería decir: *“no quiero verlos peleando ni una vez más, esto significa que no se golpeen, insulten, burlen o provoquen mutuamente”*. Ahora, si el muchacho sabe exactamente cuáles son los comportamientos por los cuales merece el castigo de cancelación de actividades, después algunos tipos de advertencia como este se le deberán dar al muchacho.

“La próxima vez que te vea haciendo esto tendrás que irte a tu cuarto o sólo te voy a dar 3 advertencias y cuando llegemos a la tercera esto es lo que va a pasar”. Es muy importante que tengamos en mente



que el muchacho debe saber por cuánto tiempo se le impedirá una actividad y que debe hacer para ser libre del castigo.

Por ejemplo, la joven que ha sido restringida de continuar en las tiendas para sus compras de la escuela, su mamá no le debería decir que la va a llevar de compras cuando ella lo decida, sino que se le deberá dar ya sea un periodo de tiempo (*“iremos de compras la próxima semana”*) o cuando ella muestre un comportamiento específico para volver a ganar el ir de compras.

Esto es: *“si cooperas ayudando en la casa sin argumentar o poner objeción a lo que se te diga en estos próximos 3 días, entonces iremos de compras este sábado”*. Si usamos el castigo de cancelación de privilegios debe ser utilizado constantemente, debe ser empleado varias veces para modificar el comportamiento.

Este castigo debe ser usado de manera práctica y sin emociones, en otras palabras, el padre no deberá dar largos discursos o poner demasiada atención en esto, no deberá molestarse en estarle

repitiendo lo mismo, sino seguir con el castigo que el comportamiento del muchacho amerita.

Mantente firme, no pidas disculpas, ni te enojas; al contrario, tienes que mantenerte firme a lo largo del camino. Todo esto va enfocado a saber cómo criar, ayudar y conducir al adolescente por esa etapa de crecimiento donde dejan de ser niños, se dirigen a la etapa adulta y se quieren comportar como adultos, pero aún no tienen la madurez ni el carácter formado.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com