# ¿Cómo motivar a un adolescente?

(How To Motivate A Teenager)

Por Dra. Jane Nelsen

Hay muchas razones por las cuales a los adolescentes les falta motivación - para hacer lo que sus padres quieren que ellos hagan- (habrás notado que no carecen de motivación para hacer lo que ellos quieren hacer como hablar por teléfono, patinar, ir de compras, ir a una fiesta, etc.) Por ahora mencionaremos sólo algunas razones:

1. Las quejas de los padres invitan a la resistencia
2. Los adolescentes se sienten “amados condicionalmente”; “Soy aceptado únicamente si vivo de acuerdo con sus expectativas”. Esto los lastima y ellos se desquitan fallando.
3. A los hijos no les está permitido explorar la relevancia por ellos mismos. Ellos son “aleccionados”, pero no exploran. ¿Cuántos padres dicen a sus hijos lo que pasó, por qué pasó, cómo deberían sentirse al respecto y qué deberían hacer acerca de ello? Es mucho más efectivo realizar preguntas como “qué” y “cómo” (punto No. 4).
4. Los padres no permiten que sus hijos aprendan del fracaso -un excelente motivador- Una de las mejores maneras de ayudar a los hijos a aprender a ser responsables (motivados) es ser conscientemente irresponsable. Permítales fallar y después sea empático y ayúdelos a explorar qué pasó, cómo se sintieron acerca de ello, qué aprendieron, y qué podrían hacer en el futuro si desean obtener un resultado diferente.
5. En relación con la motivación para hacer las tareas, etc.; una vez más los adolescentes son aleccionados en lugar de ser invitados a realizar una lluvia de ideas y encontrar una solución que funcione para todos. Los adolescentes se sienten más motivados a seguir un plan que ellos mismos ayudaron a crear.
6. Los padres esperan que los adolescentes “recuerden hacer sus tareas” como si ello fuera un indicador de su responsabilidad. La mayoría de adultos responsables no eran necesariamente adolescentes responsables. Aún cuando los adolescentes están más motivados a seguir un plan que ellos ayudaron a crear, pueden olvidar seguirlo ya que no está en los primeros lugares de su lista de prioridades. Esto no significa que sean irresponsables. Significa que son adolescentes. Un recordatorio amigable no debería convertirse en un asunto importante. Usa tu sentido del humor y recuérdales sin abrir la boca. Señala, usa bromas o escribe una nota. Si tienes que decir algo, pregunta: “¿Qué parte del acuerdo olvidaste hacer?”.
7. Los adultos necesitan ser amables y firmes mientras confiamos en los adolescentes, una vez que han llegado a un acuerdo sobre un plan a seguir. Es tan sencillo ser amable mientras se recuerda el plan como lo es ser poco amable - de hecho es más sencillo, porque todos se sienten mejor y las cosas se hacen sin lucha de poder. (Entender que es más fácil y más eficaz es la parte más difícil. ¿De dónde sacaron los adultos la loca idea de que para que los adolescentes hagan las cosas mejor primero hay que hacerlos sentir mal?)
8. Los padres no están enseñando a sus hijos habilidades para resolver problemas a través de reuniones familiares y sesiones de lluvia de ideas individuales.
9. Los padres no ayudan a los niños a aprender habilidades para manejar el tiempo involucrándolos en la creación de tablas de rutinas. La palabra clave es “involucrarlos”.
10. Los padres dan a sus hijos muchas cosas y entonces se preguntan cómo pueden ser sus hijos tan malagradecidos y encima quieran más y más y más.
11. Los padres no saben cómo decir “te amo y la respuesta es no”.
12. Los padres están más interesados en resultados a corto plazo más que en resultados a largo plazo. Por ejemplo “Te haré trabajar en tu tarea ya, aun cuando eso signifique que nunca darás lo mejor de ti porque estás demasiado ocupado sintiendo rabia o rebelándote.

El siguiente fragmento del libro *"Positive Time Out and 50 Other Ways to Avoid Power Struggles in Homes and Classrooms*” (Tiempo fuera positivo y otras 50 formas de evitar luchas de poder en casa y en clases), brinda ejemplos reales de los doce puntos que hemos tratado.

Jake, de ocho años no hizo su tarea. Su papá confiscó su bicicleta y le dijo que estaba castigado (tiempo fuera negativo) hasta que la tarea estuviera hecha. Su papá pensó que esto era una consecuencia lógica por no hacer la tarea. Jake estaba tan enojado que se sentó en su habitación y pensó acerca de cómo rehusarse a hacer su tarea o cómo hacer sólo lo mínimo suficiente para lograr desquitarse con su padre. Ciertamente Jake no dio lo mejor de sí.

Emma de dieciséis años no hizo su tarea. Su padre le pidió una cita para dialogar y le preguntó, “¿cuándo te parece mejor, esta noche a las 6:30 o a las 7:00?” (Darle a Emma la opción de elegir le permite ejercer cierto poder, lo cual usualmente invita a cooperar en lugar de ponerse a la defensiva. Esperar, incluso un período corto de tiempo, permite tanto a adultos como a niños un tiempo fuera de calma en lugar de la clase de ataque y defensa que se presenta cuando una discusión ocurre durante un momento de cólera). Emma pensó que sabía lo que se venía y eligió las 6:30 para la charla. A las 6:30 Emma se sorprendió cuando su padre comenzó diciéndole, “Me pregunto si te amas tanto como yo te amo a ti”.

Emma rió y dijo “¿De qué estás hablando, papá?”

Su padre le dijo, “Bueno, sólo quiero que sepas cuánto te amo. Porque por eso, lo que te hace bien es mi prioridad. Me pregunto si te amas a ti misma tanto y si piensas en qué es lo mejor para ti”

Emma sospechaba algo, “¿Esta es tu manera de chantajearme para que haga mis tareas?

Su padre le contestó, “Por qué trataría yo de obligarte a realizar tus tareas si tú no crees que eso es lo mejor para ti. Los dos sabemos que no puedo forzarte a hacer algo que no quieras hacer. Sin embargo, estoy dispuesto a ayudarte a explorar qué es lo mejor para ti y estoy dispuesto a ayudarte a crear un plan que funcione para que puedas lograr aquello que consideres sea lo mejor para ti.”

Emma dijo, “Está bien papá. Haré mi tarea.” Papá invitó a Emma a discutir el problema en lugar de usar sermones y castigos, ante lo cual ella se resistiría, resentiría y se rebelaría. Emma pronto se dio cuenta de que hacer su tarea sería lo mejor para ella.

Su padre le dijo, “Cariño, no estoy de acuerdo en tenértelo que recordar a cada momento. Ello crearía un conflicto entre nosotros. No quiero que gastemos nuestro tiempo de esa manera. Tú no estarías de acuerdo en hacer tu tarea si no estuvieras de acuerdo en que es por tu bien. Qué tal si avanzamos un paso. Puedes encontrar útil crear una rutina vespertina regular que incluya un buen momento para hacer tus tareas, un momento que funcione para ti y que no tenga que intervenir. Mañana por la noche puedes mostrarme lo que has decidido. Tengo fe en que sabrás qué clase de plan funcionará mejor para ti.

Emma estuvo de acuerdo. La noche siguiente mostró a su papá el siguiente plan:

3:30-4:00 Descansar después de un duro día de escuela.  
4:00-4:30 Hablar por teléfono con mis amigos

4:30-5:30 Hacer las tareas  
5:30-6:00 Descansar (y tal vez ayudar un poco) antes de la cena  
6:00-6:30 Cena  
6:30-7:00 Terminar la tarea en caso de no estar completa

7:00-8:00 Ver mis programas de TV favoritos

El papá le dijo, “parece un buen plan. Ahora, esa rutina puede ser la que mande en lugar de serlo yo. Creo que vas a encontrar esta clase de organización muy útil a lo largo de tu vida”.

¿Por qué los niños no cooperan?

Muchos padres no creen que sus hijos estarían tan dispuestos a colaborar como lo fue Emma. Si esos padres han establecido un patrón de luchas de poder en lugar de guiar a sus hijos a usar su propio poder de una manera útil entonces esos niños seguramente no cooperarán. Lo que los padres generalmente entienden por cooperar es “haz lo que te digo que hagas”. Esta definición no invita a la cooperación, invita a la rebelión.

Cuando los niños no quieren cooperar, puede ser que los padres y maestros no han creado un ambiente que invite a cooperar en el cual los niños estén verdaderamente involucrados en crear planes, pautas y lluvias de ideas para encontrar soluciones. Muchos niños tienen más práctica en tratar de proteger su “sentido de sí mismos” a través de resistencia y rebelión y en contra de ser controlados en lugar de hacerlo a través del auto control y la cooperación.

Emma estaba acostumbrada a que sus padres volcaran en ella toda la responsabilidad por sus actos. Ellos habían gastado muchas horas en reuniones familiares regulares con lluvias de ideas para encontrar soluciones a los problemas. Emma había estado involucrada creando rutinas (la hora de dormir, la mañana, la hora de comer) desde que tenía dos años. Sus padres establecieron este proceso temprano en su vida.

Tal vez la pregunta correcta debería ser, “¿Cómo motivar a los padres a usar métodos efectivos para motivar adolescentes?”.