

REFUERZO POSITIVO

Cómo educar a un adolescente es una pregunta que se hacen muchísimos padres, puesto que es una etapa en la que se presentan una gran cantidad cambios tanto físicos como emocionales y que se caracteriza por cierta rebeldía. Si bien no hay una respuesta única o universal, sí hay métodos que contribuyen a reforzar el mensaje que queremos transmitir a los jóvenes, como el refuerzo positivo.



Básicamente, el refuerzo positivo consiste en reconocer al adolescente las acciones que hizo bien, ya que en esta etapa se está ávido de reconocimiento y brindárselo redundará en cierta satisfacción para él y, por ende, en la repetición de esta conducta.

Dicho fenómeno se explica de la siguiente manera: al reconocer al adolescente ciertas conductas, éste libera hormonas que lo hacen sentir bien, lo cual lo motiva a seguir haciéndolo, más que los regaños o castigos de sus padres.

Un ejemplo del refuerzo positivo es reconocer al adolescente por hacer su tarea temprano, o bien sacar buenas notas en sus estudios. Es importante hacer dicho reconocimiento inmediatamente después de que el adolescente realice la actividad que deseamos, ya que de lo contrario es probable que se desanime al ver que sus padres no reconocieron su esfuerzo. También es importante manifestar la aprobación claramente, es decir, no sólo decirle que estuvo bien lo que hizo, sino explicarle los motivos. Por ejemplo, si le pedimos que diera de comer a las mascotas durante nuestra ausencia y efectivamente lo hizo, es preciso decirle: "qué bueno que le diste de comer a los animales, porque no sabíamos cuánto íbamos a tardar e iban a estar hambrientos. ¡Bien hecho!".



Por su buena acción, puedes recompensar a tu hijo con algún incentivo. No tiene que ser algo material o una gran recompensa, basta con que él se dé cuenta que su acción no pasó desapercibida. Por ejemplo, puedes hacerle su comida favorita ese día y aclararle que la comida se debe a su buena acción. De esta manera, el adolescente tendrá una motivación para seguir haciendo bien las cosas.