

COLUMNA PARA PADRES SC (DES) MOTIVACIÓN EN ADOLESCENTES

Como expusimos en la columna anterior, la adolescencia es una etapa complicada para los adolescentes y para su entorno. Una de las dificultades más comunes con la que te puedes topar como padre es la **desmotivación**, que puede darse en el ámbito académico, bajando su rendimiento, y/o en el ámbito familiar, “mostrando lata o desinterés” por panoramas o hobbies que antes le atraían.

Es natural del adolescente distanciarse de todo lo conocido, especialmente de sus padres y otros adultos, buscando maneras distintas de hacer las cosas e identificándose con los amigos. Esto es normal y sano, ya que es esa crítica y energía de la adolescencia la que finalmente los lleva a desarrollar su propia personalidad, original y creativa.

Esto choca con nuestra manera adulta de ver las cosas: nosotros queremos que las cosas sigan como están, y los adolescentes sienten el impulso de crear un mundo nuevo.

Si bien el adolescente busca esos cambios, también pierde lo familiar y seguro, y esto puede hacerlo sentir desorientado, desconectado, o desanimado.

¡Tips!

- Dado que el alejamiento es inevitable, los padres deben hacer esfuerzos por mantenerse cerca y tener una **buena comunicación**, ya que todos – adolescentes y adultos– necesitamos ser miembros de una comunidad conectada. El alejamiento o la indiferencia pueden causar mucho daño. Una forma de aportar a la comunicación es dedicándole tiempo exclusivo para conversar y contarle los recuerdos de tu propia adolescencia, sus sensaciones y dificultades.
- **Despertar su interés a partir de sus necesidades.** Los intereses de los adolescentes van cambiando y a veces

puede que no tengan claro qué es lo que les gusta. Tú lo observas y conoces mejor que nadie y puedes sugerirle actividades. Sugerimos aquellas en que puede compartir con sus pares y sentirse parte de una comunidad, tales como grupos scout, talleres deportivos, grupos de música o baile etc.

- **Guíalo en su esfuerzo.** Durante esta etapa es común observar baja tolerancia a la frustración y abandono de las actividades que no les resultan bien. Sin embargo es importante incentivarlos a perseverar y a perder el miedo a equivocarse, **felicitándolo por el proceso y no por el resultado.** Puedes usar frases como: *“me gusta ver que lo estás intentado”*, *“se nota que te has esforzado”*, *“estamos aquí para lo que necesites”*, *“te apoyamos”*.
- **Evita comparaciones** con otros hijos, compañeros o contigo mismo. En vez de eso **destaca sus cualidades y su autenticidad.** Por ejemplo le puedes decir *“he visto que eres muy buena escuchando a otros, podrías tratar de...”*. Es importante no proyectar tus propios sueños en ellos, ya que cada adolescente es único y tiene distintos caminos.
- **Dale responsabilidades:** como padre debes fomentar la comprensión de que la libertad conlleva nuevas responsabilidades. Plántele estas responsabilidades con motivación, no como una carga. Ejemplos: si le pides que cuide a su hermano menor *“a él le encanta estar contigo, tu eres un ejemplo para él”* también *“yo se que eres capaz de hacerte cargo de esto, confío en ti”*.

¿Quieres saber más?

Te recomendamos el siguiente libro: *“Tormenta Cerebral”* – Daniel J. Siegel