

# **Cómo tratar a un adolescente conflictivo**

*Por Cristian García Castells, Psicólogo. Nº de Colegiado CV13551.*

## Contenido

Cómo tratar a un adolescente conflictivo .....	1
Introducción .....	2
Comportamientos de riesgo .....	2
En busca del cambio .....	3
Tus objetivos .....	4
Adolescentes responsables .....	5
Pautas a seguir .....	6
Ceder la responsabilidad .....	12
Cambiar nuestras opiniones .....	12
Cuando todo vaya de mal en peor .....	13
No es egoísmo, es autorrespeto .....	15
Respetar y respetarse: Asertividad .....	17
Responder positivamente .....	20

## Introducción

Muchos padres encuentran problemático tratar con sus hijos cuando estos llegan a la adolescencia. Esto puede suceder por diversos motivos, siendo uno de los más relevantes que poco a poco han dejado de ser niños y en el proceso ganan independencia, por lo que empiezan a tener vida propia fuera del entorno familiar, salen con sus propios amigos y en general se alejan cada vez más de la influencia paterna.

Cuando tenemos a nuestro cargo niños y niñas pequeños solemos tenerlos siempre cerca para poder reprenderlos, aconsejarles y controlarlos cuando creemos que no actúan correctamente, pero al crecer y convertirse en adolescentes esto es inviable. Y es que su nueva independencia va acompañada de mayor movilidad, nuevas amistades y un código moral e ideología propia.

Esta moral será inmadura, ya que no se puede formar el modo de pensar de un individuo de la noche a la mañana, pero será ahora cuando nuestros hijos empiecen a pensar en ciertos temas que antes no les interesaban en absoluto. La labor de los padres cambia a partir de aquí y deben dejar de controlar la vida de su hijo/a, para asumir en cambio un rol de guía.



Los adolescentes se encuentran, por así decirlo, en tierra de nadie. No son adultos todavía, pero tampoco son niños. Guiarlos es la forma en que podemos seguir dándoles nuestra opinión sin ejercer un control directo sobre ellos, sin negarles la opción a decidir las cosas por ellos mismos pero manteniendo nuestro apoyo.

Por ejemplo, una de las preocupaciones más recurrentes en padres de adolescentes es lograr que estos eviten comportamientos de riesgo. Actuar como guía en este caso implicaría transmitirles la información al respecto de forma clara, separando la objetiva de nuestras opiniones, ofreciéndoles apoyo cuando sea necesario y marcándoles unos límites apropiados y justos.

## Comportamientos de riesgo

Nos referimos a comportamientos de riesgo cuando hablamos de conductas que implican una probabilidad de daño físico, psicológico o moral relativamente elevada. El consumo de drogas es un ejemplo típico, pero existen muchas otras. Hay que tener en cuenta que lo que para unos es una conducta de riesgo no lo es necesariamente para todos. Por ejemplo, el consumo de alcohol es un comportamiento considerado de riesgo para los adolescentes, aun cuando la ingesta no sea cuantiosa o diaria. La conducta sexual sería otro buen ejemplo.

No son pocos los adolescentes que presentan estas u otras conductas peligrosas, pero como hemos dicho el control de los progenitores es cada vez más limitado. Esto es así en gran parte

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

porque en esta etapa de su desarrollo el adolescente empieza a querer controlar su propia vida y tomar por sí mismo sus decisiones.

Puede ocurrir además, que por diversos motivos los adolescentes presenten conductas opositoras, se revelen contra la autoridad paterna, presenten comportamientos de riesgo a niveles totalmente inaceptables, mientan continuamente, falten a clase o incluso lleguen a cometer algún delito o fugarse de casa. En algunos casos los padres no encuentran como enfrentar esta situación y es en esas ocasiones en que puede requerirse ayuda profesional.

### En busca del cambio

La buena noticia es que si reconoces algo de lo anterior en tu adolescente es que al menos has logrado reconocer que existe un problema, y este es por supuesto el primer paso para poder solucionarlo. A partir de aquí deberás intentar por todos los medios poner fin a la situación problemática, buscando ayuda si es necesario. No obstante, antes de continuar me gustaría destacar algo muy importante:

*“Nadie puede hacer más por tu hijo que tú mismo. Profesionales y expertos te pueden aconsejar, explicar pautas y darte apoyo moral, pero en última instancia no habrá nadie más motivado que tú para ayudarle. Para ello necesitarás no solo técnica, sino también paciencia y perseverancia.”*

Partiremos de una situación desagradable, buscaremos qué origina y mantiene el problema, y luego cómo puedes actuar para mejorarlo. Sin embargo, difícilmente darás a la primera con una solución perfecta y en cambio tendrás que ir probando y perfeccionando, según vayas aprendiendo qué funciona mejor con tu hija/a. Como he dicho, la paciencia y la perseverancia son extremadamente importantes y para mantenerlas deberás estar motivado. La motivación te ayudará a sobrellevar y superar la preocupación, la sensación de impotencia, la culpabilidad y el dolor.

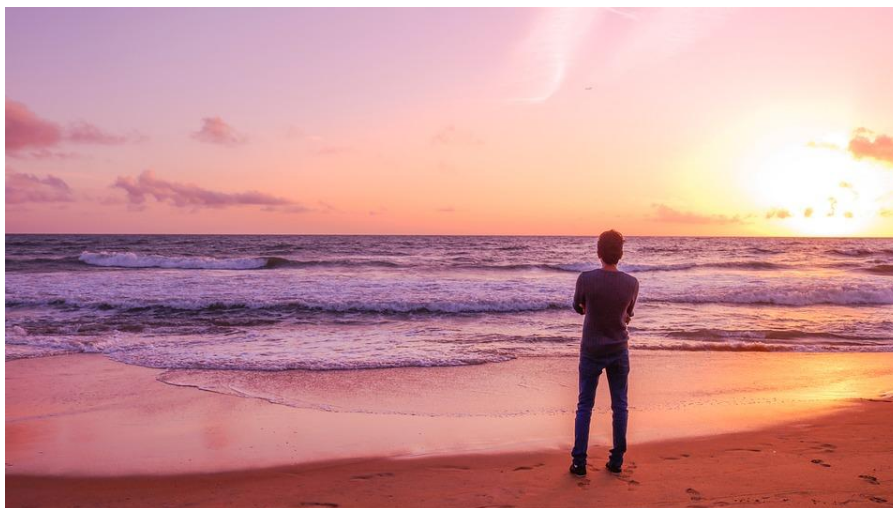
Deberás buscar una nueva forma de actuar y educar que ayude a tu hijo/a a cambiar aquellos aspectos de su comportamiento que le causan o le pueden causar problemas. Puesto que el estilo educativo que adoptes es muy importante, tendrás más posibilidades de éxito si ambos progenitores o tutores estáis de acuerdo y unís vuestros esfuerzos. Esto será especialmente importante en aquellos casos en que ambos padres estén separados, pues la conflictividad entre ellos puede generar desequilibrios adicionales en la relación entre el hijo, su padre y su madre, que se traducirán en problemas de comportamiento. Recordemos pues que la finalización de una relación de pareja no debe afectar necesariamente al rol que los padres venían desempeñando ni a cómo coordinan sus esfuerzos para educar al hijo en común. Una separación o un divorcio no implica dejar de ser padres.

Si estás leyendo este texto seguramente sea porque o bien tu hijo/a o el de alguien que conoces presenta problemas de comportamiento importantes, como puede ser mentir continuamente, faltar al respeto a sus padres, profesores y compañeros, actuar agresivamente, saltarse las clases, robar o beber entre muchos otros. Lo primero que has de saber es que no hay que perder la esperanza, ya que el que presente estas conductas ahora mismo no implica que esta vaya a ser su actitud en un futuro o que pueda terminar siendo un adulto inadaptado, ni mucho menos.

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacgc.es>  
[cgcastells@gmail.com](mailto:cgcastells@gmail.com)

La realidad es que cuando un adolescente presenta esta clase de comportamientos, si se interviene a tiempo es muy probable que se consiga corregir la conducta problema. La prueba está en los miles de padres que han sufrido situaciones similares y han logrado superarlas. Bien cierto es que todas las familias pasan por una etapa en que la convivencia con los hijos adolescentes se complica, pero igualmente cierto es que incluso aquellos que presentan las conductas disruptivas más desafiantes pueden cambiar poco a poco su forma de ser hasta llegar a convertirse en adultos perfectamente integrados en la sociedad.



Esto resulta alentador, pero por supuesto lo que querrán los padres es que sus hijos rectifiquen su conducta cuanto antes. Si te encuentras en esta situación, no puedes asumir que el cambio sucederá en un futuro si tú no hacemos algo al respecto, pero tampoco deberías obsesionarte con lo que no has hecho bien hasta ahora o cómo podrías haber evitado la situación actual. Vivimos en el presente y por tanto es ahora cuando puedes actuar, teniendo bien claro que debes cambiar la forma en que interactúas con el adolescente de ahora en adelante.

Con esto último me refiero a que será necesario primero cambiar tu conducta para lograr influir en la de tu hijo/a. No obstante, si este cambio es circunstancial, también lo serán los resultados. Deberás perseverar a pesar de que a veces te sientas derrotado, incapaz de hacer cambiar a tu hijo, o deprimido por la situación. Como dije antes, si alguien puede ayudar a tu hijo, eres tú.

Llegados a este punto, solo me queda entrar en materia y empezar a desgarnar los objetivos que te marcarás y las pautas a seguir para alcanzarlo.

### Tus objetivos

Lo primero si quieres ayudar a tu hijo/a es saber qué es lo que deseas cambiar y cómo. La mayoría de los padres tienden a adoptar una actitud y comportamiento enfocados a lograr un objetivo demasiado general. Así, cuando el niño se porta mal le reñimos, siendo el objetivo simplemente “lograr que se porte bien”. A veces con esto es suficiente, pero con el paso de los años como ya se ha dicho los adolescentes van ganando en personalidad y es entonces cuando objetivos demasiado difusos pueden jugar en tu contra.

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

Las metas muy generalistas te marcan un camino a seguir, pero uno demasiado amplio, lo que hará que a veces no sepas exactamente cómo actuar. Y si tú no lo tienes claro ¿cómo lo va a tener tu hijo? Por ello debes empezar por concretar objetivos, pudiendo encontrar tres niveles distintos:

- 1<sup>er</sup> nivel o inmediato: Son metas que pretenden modificar un comportamiento muy concreto que se da en el momento o continuamente. Por ejemplo dejar de saltarse las clases, de faltar el respeto al profesorado o de decir mentiras.
- 2<sup>o</sup> nivel o a medio plazo: Se trata de objetivos más generales, pero aun así bastante definidos. Por ejemplo que logre finalizar sus estudios satisfactoriamente, que mejore la relación con sus iguales o con el resto de la familia.
- 3<sup>er</sup> nivel o a largo plazo: En este caso hablamos ya de los objetivos más amplios y posiblemente ambiciosos, ya que pretenden un cambio global en la actitud y vida del adolescente. Por ejemplo que sea una persona responsable, que sepa convivir en sociedad o que sepa cuidar de sí mismo sin correr riesgos innecesarios.

Estos tres niveles son igualmente importantes a su manera, interactuando cada uno con los otros. Deberás definir tus objetivos inmediatos, a medio y a largo plazo, ya que solamente teniéndolos siempre presentes podrás tomar la mejor decisión en cada momento. Si por ejemplo tu prioridad es que respete al profesorado, sabrás que es sobre este tema sobre lo que debes informarte, asistir a las tutorías, hablar de ello con tu hijo/a, y darle ejemplos y alternativas de comportamiento preferibles al que ostenta ahora mismo.

### Adolescentes responsables

Como ya he dicho, cambiar la actitud del adolescente requiere en buena medida cambiar la actitud de sus cuidadores. Según la gravedad de la situación, estos cambios deberán ser más o menos drásticos. Por tanto, es posible que alguna de las siguientes sugerencias te parezcan extrañas, pero ten en cuenta que todas ellas han sido validadas por expertos en psicología y educación.

La primera de estas sugerencias es quizás la más chocante: no controles la vida de tu hijo. Esto es importante porque en realidad mantener un control permanente y absoluto sobre su vida es algo imposible y además innecesario. Cuando un padre o madre se preocupa mucho por su hijo, sobre todo si este presenta conductas como las ya descritas, tenderá a volcarse en él o ella y buscar una solución a toda costa. Pero a menudo se nos olvida que son personas con ideas y opiniones propias y que aunque sus decisiones nos pueden parecer equivocadas no podemos tomarlas por ellos.

Por ello, si te empeñas en mantener el control te frustrarás continuamente y tendrás que llevar a cabo un grandísimo esfuerzo, que además de no lograr el resultado deseado te desgastará emocionalmente y te impedirá seguir adelante con tu propia vida.

Además, el objetivo más importante siempre es a largo plazo y por tanto tu interés principal no debería ser que tu hijo/a, por ejemplo, estudie más sino que se acabe convirtiendo en una persona responsable. Y para ello es necesario que aprenda a gestionar su propia vida y obligaciones y no a simplemente a hacer lo que le digan. Pero vayamos poco a poco y veamos que puedes hacer para empezar a cambiar sus conductas problemáticas.

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

## Pautas a seguir

Como antes decía, es especialmente importante tener claros nuestros objetivos, y por ello nada mejor que empezar precisamente por redactar una lista enumerando todo lo que desearías cambiar en la conducta o actitud de tu hijo.

Bien en tu ordenador bien mediante los siempre fiables papel y lápiz, apunta todo aquello que te venga a la cabeza que consideres que debe cambiar en el adolescente en cuestión. La lista puede abarcar desde grandes problemas a asuntos relativamente menores, pero es importante que intentes no dejarte nada. Aun así, si más adelante te das cuenta de que se te pasó algo por alto, apúntalo. Ten en cuenta que consultarás esta lista en un futuro, de ahí que sea importante escribirla y no dejarlo todo en manos de la memoria.

Aquí te dejo varios ejemplos, aunque tu lista será única y representativa de vuestro caso particular:

- Miente constantemente.
- Nunca ordena sus cosas.
- No valora lo que cuestan las cosas ni el esfuerzo que sus padres hacen trabajando para conseguirlas.
- Cuando se va con los amigos vuelve a la hora que le da la gana y sin avisar.
- Se salta las clases.
- Pasa muchas horas delante del móvil/ordenador/televisor/videoconsola.
- Le falta el respeto a los profesores.
- Nos insulta.
- Me quita dinero de la cartera.
- No cuida su higiene.
- No hace los deberes.
- Nunca ayuda en las tareas del hogar.
- Se muestra agresivo/a y/o amenazante conmigo.
- Nos echa en cara que no le ayudamos, no valora todo lo que hacemos por él.
- Nos exige dinero constantemente para pagarse sus caprichos.
- Roba cosas de casa para empeñarlas.
- No logra tener amigos por culpa de su actitud beligerante.



Ahora toca dividir tu lista en dos mitades, distinguiendo entre aquellos comportamientos que te afecten directamente y aquellos otros que afecten a la vida del menor pero no a ti, al menos de una forma directa.

Siguiendo los ejemplos mostrados anteriormente, conductas que no te afectan directamente pero que sí afectan al normal desarrollo y vida del adolescente serían:

- Saltarse las clases: Ya que afecta a su educación y futuro, pero no al tuyo.
- Pasar demasiadas horas con el móvil/ordenador/televisor/videoconsola: el uso abusivo de las nuevas tecnologías de la comunicación puede desencadenar muchos perjuicios, pero todos ellos afectan directamente a la persona que presenta dicha conducta y solo de forma colateral a quienes le rodean.
- Faltarle al respeto a los profesores: De nuevo, esto tendrá efecto en su educación y futuro, pero no tanto en el tuyo.
- No cuidar su higiene: Este tipo de conductas mermará sus relaciones sociales y posiblemente también su autoestima, pero a ti solamente te afectará en tanto que te resulte desagradable y penoso el aspecto que presente.
- No hacer los deberes: Nuevamente, afectará a su educación y también a su autodisciplina, ya que no se acostumbrará a tener un ritmo de trabajo, vital para cualquier trabajo que en un futuro pudiera desempeñar.
- Presentar una actitud beligerante que le impide relacionarse normalmente con los demás: Acostumbrarse a presentar comportamientos agresivos mermará sus relaciones sociales e incluso le impedirá el inicio de nuevas relaciones.

Por otra parte, el resto de conductas presentadas como ejemplo sí afectarán a los padres del adolescente de forma más directa, influyendo en las relaciones y contexto familiares:

- Robar a los padres: Influye directamente en la economía doméstica, alterando la normal gestión de la misma.
- Mentir constantemente: A veces las mentiras no tienen un efecto directo, aunque sí pueden generar ansiedad y preocupación en los progenitores. Otras en cambio, además afectarán a sus vidas al poder estar relacionadas con los permisos que le otorga o niega al adolescente uno de los progenitores sin estar el otro presente, el dinero que se le ha dado previamente, las promesas que se le hicieron, etc.
- No ordenar sus cosas: Los pequeños desordenes no son preocupantes, pero si el menor nunca se encarga de ordenar, tal deber recaerá sobre sus cuidadores o bien la suciedad imperará en la habitación del adolescente. Ambas opciones afectarán a la vida familiar en conjunto.
- No tener en cuenta el valor de las cosas: Tener una visión irreal del valor y esfuerzo con que se consiguen los bienes de toda clase causará que sea exigente en demasía y por ello sus demandas no tendrán en cuenta las posibilidades reales de la familia, mermando excesivamente los recursos de la misma y dañando esto las relaciones entre sus miembros.
- Volver a la hora que quiere y sin avisar: El horario anárquico del adolescente altera gravemente al horario de los padres, pues estos suelen adaptar hasta cierto punto el

suyo al del menor. Además el no saber cuándo volverá o si está bien puede generarles ansiedad.

- Insultar a su padre y/o madre: A nadie le gusta que le falten el respeto y los insultos son de hecho uno de los modos de relacionarse más agresivos. Lógicamente, su uso mermará las relaciones paternofiliales.
- No ayudar en las tareas del hogar: Hemos de asumir que los adolescentes no suelen ser todo lo colaboradores que quisiéramos en casa, pero para todo existe un límite. Si en tu caso tu hijo no ayuda nunca en las tareas del hogar, siquiera con las más sencillas como recoger la mesa tras comer, posiblemente empieces a sentir que te esclaviza y te trata como a un sirviente y no como a un padre/madre. La falta de respeto llevará al rencor y al resentimiento y por supuesto esto dañará gravemente vuestra relación, así como la autopercepción de los progenitores.
- Ser agresivo/a y/o amenazante con sus padres: A los efectos antes mencionados a causa de la falta de respeto, se añadiría la tensión que genera la conducta agresiva e incluso en casos extremos la sensación de peligro que hace insostenible el ambiente familiar.
- Echarnos en cara que no le ayudamos, no valorando todo lo que hacemos por él: Una vez más, esta actitud te puede acabar haciendo sentir poco valorado/a, aumentando los sentimientos negativos respecto al menor, lo cual añadirá conflictividad a la ya de por sí complicada relación padres-hijo.
- Exigir dinero constantemente: Con efectos similares a lo anterior, a los que además añadiremos la alteración de la economía familiar.
- Robar cosas de casa para empeñarlas o venderlas: Aquí no solo hablamos de un adolescente que delinque, sino de una situación en que las víctimas son sus propios padres.



Por supuesto, en tu lista pueden figurar elementos muy distintos a estos, pero siempre debes clasificarlos entre aquellos que te afectan directamente y aquellos que no.

Teniendo en mente esos dos listados, a partir de este momento deberás cambiar tu actitud para cambiar la de tu hijo. Piensa en todas las cosas que has escrito y reflexiona sobre las que tienes poder para cambiar y sobre

cuáles no. Te darás cuenta de que para la mayoría, la responsabilidad real es de tu hijo y no tuya. A partir de cierta edad, no puedes castigarle con no salir con sus amigos sino hace sus deberes, por lo que en última instancia es decisión suya (y su responsabilidad por tanto).

No te queda otra opción pues que confiar en que aprenderá de sus errores y empezará en algún punto a tomar mejores decisiones. Entonces ¿qué papel tienen ahora los padres? Aconsejarle pero confiando en él/ella.

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>

[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)



Imagino que estarás pensando que este paso es difícil de seguir, incluso quizás creas que imposible. Al fin y al cabo estamos hablando precisamente de un adolescente que ha demostrado reiteradamente que no toma buenas decisiones. No obstante permíteme que te hable del efecto Pigmalión o la profecía autocumplida.

Este curioso efecto psicológico nos dice que cuando tenemos una creencia respecto a alguien, esta creencia tiende a confirmarse pues nuestra propia conducta será coherente con esas mismas creencias. Por así decirlo, cuando consideramos que un niño no es trabajador, lo trataremos consciente o inconscientemente como tal, el niño lo percibirá, interiorizará dichas ideas y se comportará como se espera de él, en este caso trabajando poco. De ahí el nombre de profecía autocumplida, pues la propia expectativa es la que genera el cumplimiento de la previsión.

Lo grave es que da igual que nuestras creencias estén fundamentadas o no, pues causaremos efecto en la persona valorada igualmente. Este efecto se ha estudiado sobre todo en el ámbito académico y escolar, donde encontramos que los estudiantes que mejores resultados obtienen son aquellos cuyos profesores creen que lo harán mejor. Como inicialmente consideran que obtendrán mejores resultados, se esfuerzan más para sacar lo mejor de ellos, se centran en darles una mejor educación y les dedican en general más tiempo, de modo que efectivamente estos niños acaban obteniendo mejores resultados. Por otra parte, aquellos de los que se esperan peores resultados son tratados en consonancia y efectivamente, suelen obtener malas notas o al menos peores que sus compañeros más privilegiados.

Este efecto es extrapolable a toda clase de ámbitos: laboral, familiar, social, etc. Lo más preocupante de ello es que llega a afectar a la personalidad de la persona, pues su autoconcepto, (es decir, la idea que tienen de ellos mismos), se forma sobre todo durante los años previos a la etapa adulta, en parte en base a lo que percibimos que los demás opinan y esperan de nosotros. Es decir, que el autoconcepto y autoestima de nuestros hijos y alumnos depende en gran medida de cómo les tratamos y motivamos.

Otro concepto a tener en cuenta para fundamentar el anterior consejo es la indefensión aprendida, fenómeno que explica que cuando un individuo llega a la conclusión de que su esfuerzo no sirve de nada (por ejemplo, si tanto los días que estudia como los días que no se le sigue diciendo que es un vago) acabará por asumir que su mejor opción es no hacer nada y al menos ahorrarse tiempo y esfuerzo. Este proceso de aprendizaje no es necesariamente consciente pero sí muy poderoso, pues se trata de un instinto común no solo a todos los seres humanos sino también observado en otras especies animales (lógicamente, expresado en su caso a un nivel conductual completamente distinto).

Volviendo al tema que nos ocupa, has de tener en cuenta que tu hijo/a ya es casi un adulto y por tanto ha de empezar a valerse por sí mismo, gestionar su vida. Por tanto tu prioridad no debe ser cuidar de él y protegerle de sus errores, sino lograr que se dé cuenta de ellos por sí mismo y reconduzca su modo de vida. Para ello, nada mejor que cambiar nuestro rol y meditar muy bien en cómo queremos influir en su forma de pensar. Existe una brillante frase que ejemplifica como si logramos cambiar el autoconcepto del adolescente, cambiaremos poco a poco su forma de comportarse:

*“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, en ambos casos tienes razón”*  
(Henry Ford)

Cristian García Castells, Psicólogo

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

Cambiando tu actitud, lo que buscas es comunicarle a tu hijo que no tienes una imagen totalmente negativa de él y que sabes que es capaz de aprender de sus errores, mejorar y sacar lo mejor de sí mismo. En definitiva, que no es un caso perdido. Además, así evitarás reñirle o expresar tu disgusto continuamente y en cambio te podrás centrar en reforzar sus conductas positivas con elogios o cumplidos, ayudándole a distinguir cuando está mejorando.

Quizás se vea más claro con un ejemplo. Imaginemos un caso clásico (quizás sea el tuyo), el de un chaval que ha no da importancia a su formación, no estudiando ni haciendo sus deberes, llegando quizás a saltarse las clases. A continuación expongo una serie de frases y cómo es probable que afecten al adolescente:

<b>Frase</b>	<b>Posible efecto</b>
Estoy harto de decirte que estudies	Precisamente, de tanto oírlo el adolescente no siente ya necesidad de estudiar, se ha acostumbrado a esta situación. Además, si recientemente ha estudiado, aunque no sea ese mismo día, sentirá que no se tienen en cuenta esos esfuerzos y renunciará más firmemente al estudio.
Deberías estudiar	Tan genérica y manida es la frase, que está harto de oírla y no reacciona ante ella.
Si no estudias, no sé que voy a hacer contigo	A efectos prácticos, el adolescente sabe que no se va a hacer nada con él. Se ha acomodado a su actual estilo de vida y las amenazas vacías no le intimidan.
Estoy bastante preocupado porque no estudias	Aquí al menos expresas tus sentimientos y existe la posibilidad de que el adolescente dedique un instante a reflexionar sobre ello.
Pienso que podríamos hablar sobre tu futuro, para que decidas que deseas hacer.	El padre/madre pasa a actuar como consejero y no como responsable de la situación. Esta actitud, si se mantiene en el tiempo puede hacer que el menor sea más consciente de su realidad y decida tomar medidas.
Creo que tienes la capacidad para decidir adecuadamente sobre este tema.	Informas al adolescente de que consideras que aunque se puede equivocar, esto no necesariamente será así ya que posee la capacidad de tomar buenas decisiones. De esta manera le cedes la responsabilidad y deberá meditar acerca del tema en cuestión.
A partir de ahora tú decides sobre tus cosas, y creo que lo harás bien.	Le hacemos saber que confiamos en él/ella y que no nos entrometeremos pues es plenamente responsable de sus actos.
A partir de ahora tú decides sobre tus cosas, pero si necesitas ayuda o consejo dímelo.	Similar a la anterior, la diferencia radica en que aunque le cedemos la responsabilidad, dejamos abierta la puerta a la cooperación.

Si te fijas, las frases con efectos más positivos de las anteriores reúnen ciertas características, como por ejemplo:

- Emplear la 1ª persona para verbalizar tus sentimientos y deseos, y no tanto exigiendo o criticando lo que puede o debe hacer el menor y no está haciendo.
- Sin simples y directas. Cuando hables con tu hijo/a acerca de temas conflictivos, conviene decir las cosas una sola vez, pues si se ha dicho claramente el mensaje se

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacgc.es>  
[cgcastells@gmail.com](mailto:cgcastells@gmail.com)

habrá entendido. Si en una misma conversación repetimos lo que queremos o esperamos, el receptor se agotará rápidamente de oír el mensaje y reaccionará peor ante él.

- Usan preferentemente afirmaciones y no negaciones o preguntas. Las primeras informan de hechos, mientras que las segundas indican o pueden ser interpretadas como prohibiciones, y las terceras tienden a no ofrecer soluciones sino tan solo plantear el problema.
- No emiten juicios de valor negativos. Es decir, si el adolescente no hace los deberes y quieres referirte a ello, di “no has hecho los deberes” o “me gustaría que te esforzases más”, pero no “eres un vago” o “no vales para estudiar”.
- Ofrecen consejo solo cuando es pedido. Para adoptar el rol de consejero, es importante dar los consejos cuando se nos pide, pues de lo contrario estaríamos interviniendo en la vida del adolescente y sus decisiones, y por tanto no cambiaríamos realmente nuestra actitud, ni la suya.

Por tanto, a grandes rasgos lo que pretendemos es cambiarnos nosotros como medio para cambiar al adolescente. Para ello, evita tener el hábito de tomar sus decisiones y asumir sus responsabilidades, pero ello por sí solo tampoco valdrá de nada si tu cambio es solo superficial. Por eso también necesitas cambiar tu forma de pensar acerca de él/ella y sobre su situación, pues si en el fondo opinas que no tiene solución, en cierta forma le estás efectivamente condenando a que no la tenga. Tu mejor baza para ayudarle es precisamente dejar que sea él quien se ayude.

Y es que cambiando tu opinión y actitud respecto al adolescente, lograrás a largo plazo que sea él mismo quién cambie su autoconcepto. Esto es, lógicamente, más sencillo de decir que de hacer, pero has de evitar desanimarte y renunciar a tus objetivos pues si recuperas tus viejos patrones de interacción con el adolescente, mostrándole tus frustraciones, miedos, resentimientos y enfado, le estarás dando la atención negativa a la que precisamente se ha estado acostumbrando estos años atrás.

Hablamos de atención negativa para referirnos a aquellas conductas consistentes en prestarle atención a una persona, el adolescente en este caso, aunque sean conductas destinadas a expresar sentimientos negativos mediante una actitud igualmente negativa. Por ejemplo un comportamiento de atención positiva sería cuando felicitamos a alguien, mientras que atención negativa sería cuando le reñimos.

Los adolescentes que presentan conductas conflictivas o disruptivas lo hacen por muy diversos motivos, pero normalmente juegan un papel importante fenómenos como el antes mencionado efecto Pigmalión, que causará que cada vez que se les riñe interioricen más y más lo que los demás opinan de su persona. Pero el ser humano es social por naturaleza y por tanto a pesar de lo dicho hace un momento, necesitarán relacionarse igualmente. Es por ello que algunos niños y adolescentes, cuando se les niega el reforzamiento positivo, acaban acostumbrándose a recibir solo atención negativa. Esto no necesariamente sucede a raíz de un razonamiento consciente, pero la idea es que acaban por actuar mal



*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

ya que así al menos se les presta algún tipo de atención.

Es por esto que si le transmites tus frustraciones al adolescente, es probable que en realidad esté acostumbrado a ellas y así lo único que lograrás es que retome sus hábitos para seguir provocando esas emociones en ti y que le sigas atendiendo. Si quieres dejar de reforzar sus conductas irresponsables y peligrosas, cambia tu discurso por uno más positivo y si perseveras en él al final lograrás acabar con las viejas costumbres, instaurando unas nuevas y mejores. Si el adolescente se acostumbra a que si se porta bien, colabora y es responsable, recibe otro tipo de atención más agradable, estarás reforzando ahora ese tipo de conductas, mucho más positivas.

### Ceder la responsabilidad

Sin embargo, aplicar todo lo anterior no es precisamente sencillo. Al fin y al cabo puede resultar muy duro dejar que alguien de quién siempre te has sentido responsable cometa sus propios errores. No obstante, ten en cuenta que es algo que todos los padres deben hacer en algún momento quieran o no. Al fin y al cabo, si intentas controlar permanentemente su vida, el mensaje que le transmites es que no lo consideras capaz de gestionarla él solo y que te necesita. Haciendo tal cosa solamente lograrás o bien que acabe realmente siendo incapaz de decidir por sí mismo (al asumir finalmente que las descripciones que se hacen de él son ciertas e inamovibles) o bien que sienta que no le respetas y se enfrente a ti, aumentando el conflicto existente.

En aquellas ocasiones en que te resulte especialmente difícil mantener la actitud descrita, recuerda que no siempre conseguirás la respuesta deseada de forma inmediata y que esta es una carrera de fondo. La perseverancia será clave, ya que modificar la percepción que tiene el adolescente de sí mismo, percepción que recordemos se ha ido configurando a lo largo de todos sus años de vida, no es algo que pueda lograrse de la noche a la mañana. Serán necesarias pues la paciencia y la perspectiva para interpretar sus errores como baches a lo largo de un camino que finalmente le conducirá a una mejor actitud con los demás y con su propia vida.

En suma, deberás abandonar la costumbre de tomar las decisiones por él/ella, dejando que las tome por sí mismo/a. Puede ser tentador decidir tú y mantener el control de la situación, creando una sensación de seguridad que no necesariamente corresponde con la realidad, pero si de verdad quieres abandonar viejos hábitos sigue estos consejos y empezarás a disfrutar otros aspectos de la paternidad, como aprender a disfrutar cuando haga buenas elecciones en su vida. Y no solo cuando tome buenas decisiones, sino también cuando aprenda de sus errores.

Otro aspecto interesante es cuando el adolescente escucha lo que le dices, y aunque finalmente decida por sí mismo, el mero hecho de que reflexione acerca de lo que le transmitiste en forma de consejo resulta agradable.

Con el paso del tiempo, verás cómo cambiar tu forma de tratarlo y las opiniones que tienes de él, cambiarán a su vez la relación entre ambos y la forma en que lo ves será cada vez más positiva. Estamos hablando pues de una mejora lenta, pero continua.

### Cambiar nuestras opiniones

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacgc.es>

[cgcastells@gmail.com](mailto:cgcastells@gmail.com)

No obstante, cambiar la opinión que tenemos de alguien con quién hemos convivido desde hace tanto tiempo y del que probablemente conocemos todos sus defectos y manías, puede ser realmente complicado. Complicado, que no imposible.

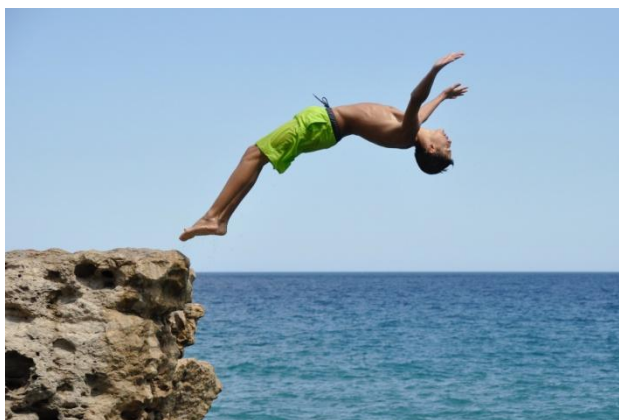
Es muy posible que cada día veas como realiza alguna conducta o presenta alguna actitud que te recuerda y refuerza esas opiniones negativas. Al fin y al cabo, si ves cada día como no estudia ni trabaja, ¿cómo vas a pensar que no es un vago? Un punto clave aquí es no opinar solo con lo que sucede, sino con lo que puede ocurrir. No trabajaremos con imposibles, pero sí con potenciales. Un adolescente sin interés en su formación académica no necesariamente ha sido siempre así, ni necesariamente lo será siempre, y tal vez nuestra intervención y forma de tratarlo sea vital para ayudarlo.

Sin embargo, es él y no otro quién ha de aprender que todas sus acciones y decisiones tienen consecuencias, a veces desagradables tanto para él como para los demás, y que estas consecuencias pueden aparecer a corto y a largo plazo, de formas a veces insospechadas.

Además, este aprendizaje debe darse sin que sus padres o tutores estén regañándole o sermoneándole de continuo. Al final y al cabo, si siempre le adviertes, dejará de prestar atención a esas consecuencias ya que sin ser consciente se acostumbrará a que le cubras las espaldas, o si llega a la conclusión de que las consecuencias de las que le adviertes nunca se dan, terminará por no hacerte caso en absoluto al no dar credibilidad a esas advertencias.

Lo que concluimos mediante esta línea de pensamiento es que al final es el propio adolescente el único que puede evitar los peligros y riesgos innecesarios y tomar decisiones adecuadas para llevar una vida ordenada y responsable. Y por ello la educación que se le da debe centrarse en que entienda esto para que actúe en consecuencia.

Sus padres/cuidadores no siempre van a estar para ayudarlo y si por miedo a que no sepa gestionar su vida estos toman continuamente la responsabilidad, en realidad no le estarán haciendo ningún favor aunque a simple visto pudiera parecer que sí. Si se perpetúa esta sobreprotección puede acabar por ser un adulto emocionalmente frágil y/o dependiente, que tenderá a culpar a los demás cuando las cosas no salgan como quiere, justificando así sus propios errores.



### Cuando todo vaya de mal en peor.

No obstante, al dejar que tu hijo sea responsable, es probable que empiece a comportarse cada vez peor al darse cuenta de que tiene el control absoluto sobre su vida. En este caso te sentirás desilusionado, engañado, enfadado o incluso todo ello a la vez y mucho más.

Estos sentimientos pueden llegar a dominarte e influir consciente o inconscientemente en tus interacciones con él, pero merece la pena que tengas en cuenta que si le transmites tu frustración, le estarás prestando atención negativa tal y como comentaba antes. Llegados a

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

este punto, probablemente esté acostumbrado a que esta sea la atención que le prestas y por tanto la que busca. Estarás pues reforzando sus conductas irresponsables.

Recuerda además todo lo que apuntaste en tu lista, distingue aquellas cosas que hace que le perjudican a él y cuales perjudican a quienes le rodean. Enfrentarte y reñirle por actos que afectan mayormente a su vida no te reporta ningún beneficio más allá del alivio inmediato que puedes sentir al expresar tus frustraciones.

Por último, al tratar con adolescentes problemáticos, puede que nos acostumbremos a percibir todo como un problema, incluso los eventos más nimios. Intenta calmarte antes de reprenderle o enfrentarte a él y valora si lo sucedido es realmente un problema o una conducta permisible. Recuerda que todos hemos sido adolescentes y hemos cometido errores. Empatizar con él puede ser una buena forma de abrir un diálogo sincero, mientras que reñirle por todo en cambio logrará que no discrimine cuando se comporta de una forma aceptable y cuando no.

Verás que, aunque voy incidiendo en diversos aspectos del trato más efectivo para corregir el comportamiento de adolescentes problemáticos, la idea general siempre es la misma: Cuando el muchacho no se comporte como quisieras, mantente firme y no asumas sus responsabilidades. Además, es importante que al adoptar esta nueva política de no intervención también evites lamentarte en voz alta, hablarle con un tono reprobatorio o agresivo (aunque sea de temas no relacionados) y expresar disgusto con el lenguaje corporal (por ejemplo, mover la cabeza negando, mirada hacia arriba expresando exasperación, etc).

Pero claro, mostrarse amistoso, relajado y aceptar su actitud puede ser difícil aunque llegues a la conclusión de que es su problema y no el tuyo, por ejemplo si te enteras por terceros de alguna conducta que el adolescente te ha ocultado y que puede ser considerada grave. En este caso, decide si una conversación con él/ella servirá de algo y si consideras que merece la pena, no vayas con segundas y expón el problema con claridad. Explica claramente que no vas a responsabilizarte, pero que si necesita ayuda o consejo no tiene más que pedirlo. Se trata de ser su padre, madre o cuidador, pero no su canguro o su guardián.

Recuerda sobre todo basar tus interacciones con el adolescente (y ya puestos en general) en la asertividad. Este término define una forma de comunicar distinta a las habituales. Por un lado encontramos gente que se comunica de forma agresiva, imponiendo su opinión y exigiendo, a veces incluso sin ser del todo conscientes de ello. Otros en cambio rehúyen el conflicto y adoptan una postura pasiva, acomodándose a los demás para no enfrentarse a nadie y agradar al resto. Esta segunda postura puede parecerle mejor que la primera, pero no lo es tanto si tenemos en cuenta que esto hará que quién actúe así puede acabar por no poder expresar sus propios deseos e inquietudes.

La asertividad se encuentra en un punto medio, aunque en realidad tiene características propias que ninguna de las anteriores presenta. Se trata de expresar las ideas, opiniones y emociones propios, haciendo valer los derechos de uno, pero sin avasallar al interlocutor y sin negar su propio punto de vista. Busca pues, el diálogo civilizado pero teniendo claro que no por ello debes renunciar a tus metas.

Ser asertivo no es algo que se aprenda de la noche a la mañana pero algunos consejos generales al respecto son hablar con frases en primera persona, centrándote en tus sentimientos y emociones, y cuando quieras hacer notar una conducta del otro que te ha

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

molestado o que te preocupa, hazlo haciendo énfasis en cómo te hace sentir dicho comportamiento en lugar de acusar directamente al otro de haberlo hecho sin más. Expresa todo lo que consideres necesario, pero deja espacio para que el otro exponga también su opinión y punto de vista.

### No es egoísmo, es autorrespeto

¿Recuerdas la lista que hiciste al principio y cómo la dividimos en dos, según fueron problemas que solo afectan al adolescente o también a ti? Ese paso era necesario para distinguir en que momentos debes intervenir y en cuales es mejor mantenerte al margen.

No se trata de mirar únicamente por uno mismo y ser egoísta, sino de respetarte y aprender a cuidarte. Recuerda que aunque adoptes una nueva actitud no has dejado de intentar ayudar al adolescente en ningún momento y, al fin y al cabo, cuanto más objetivo y emocionalmente estable logres permanecer, mejor podrás ayudarle.

Se trata de llevar la asertividad a tus relaciones familiares, tener en cuenta tus sentimientos y necesidades sin perder de vista el objetivo final, que es ayudar al adolescente. Plantéate las siguientes cuestiones:

- Cuenta a todas las personas de las cuales eres responsable. Cuando lo hayas hecho, contesta a la siguiente pregunta.
- Entre esas personas que has contado ¿te has incluido a ti mismo/a?
- Si la respuesta a la pregunta anterior es negativa, reflexiona un momento acerca de ello. Pregúntate también si recientemente te has prestado a ti mismo/a toda la atención y cuidados que sabes que necesitas.
- Si percibes que efectivamente deberías dedicar más tiempo a cubrir tus necesidades, reflexiona por qué no lo has hecho hasta ahora.
- Compara lo anterior con el tiempo y energías que has dedica al cuidado del adolescente, cuáles de estos esfuerzos han logrado un resultado y cuáles no.
- Medita acerca de las frustraciones que sientes debido al comportamiento del adolescente y por qué te sientes así exactamente.
- Tras ello, reflexiona de nuevo, esta vez acerca de lo que has hecho por el adolescente, lo que podrías haber hecho y en todo caso si lo hiciste lo mejor que supiste. Ten en cuenta que nadie es un padre/madre perfecto, que todos cometemos errores y que por muy bien que lo hagas el comportamiento del adolescente depende en gran medida de él, no de ti.
- Teniendo en cuenta lo anterior, pregúntate si le debes algo a tu hijo y si él te debe algo a ti. Recuerda en todo caso que cada persona es en última instancia responsable de su propia vida.
- Si tienes claro qué es lo que puedes hacer por tu hijo/a y lo que no, haz lo que esté en tus manos, sin frustrarte por aquello que está más allá de tus posibilidades. No obstante, no olvides que tú también tienes derecho a ser tratado con respeto, a ser feliz y a tener tiempo para ti mismo. Recuerda que también eres una persona a tu cargo y que debes procurar cuidarte tanto a nivel físico como emocional.

Como decía antes, no es ser egoísta. No vas de repente a dejar de preocuparte por el adolescente, más bien se trata de asumir un cambio de actitud, adoptar una postura más

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacgc.es>

[cgcastells@gmail.com](mailto:cgcastells@gmail.com)

saludable tanto para él/ella como para ti. Para ello, deberás tener en cuenta tus derechos en la misma medida que tienes los del adolescente o del resto de tu familia. No es olvidarte de los demás, sino acordarte de ti también.

El cambio de actitud además tendrá un efecto positivo adicional que todavía no he comentado. Y es que cuando interactuamos con otra persona, normalmente nos percatamos de cuando actúa por obligación y cuando lo hace por gusto. La energía, el ánimo, la actitud, serán muy diferentes en ambos casos, y para quién lo presencie será mucho más agradable ver que la conducta se realiza por voluntad propia y no porque es “lo que se debe hacer”.



El ser humano es, por así decirlo, un animal social. Vivimos en sociedad y ello implica que poseemos unas habilidades sociales (más desarrolladas en algunos que en otros) vitales para interactuar con los demás. Por ejemplo, cuando detectamos que una persona actúa por obligación, interpretaremos que a esa persona le podemos pedir favores y le estaremos agradecidos, o bien directamente sabremos que podemos pedirselos sin considerar siquiera si estamos en deuda con ella o no, dependiendo de nuestra forma de ser y de ver el mundo.

Hay incluso gente que se acostumbra a hacer lo que quiere con quienes les rodean, exigiendo que se le haga caso y obedezca, que se le consienta. Y cuando no es así se irritan y enfadan. Este suele ser el caso de las personas a quienes desde pequeñas se les han consentido todos sus caprichos y conductas negativas, o bien no se les aplicó ninguna consecuencia de forma sistemática y coherente cuando actuaban mal.

Siguiendo este razonamiento, es posible que el adolescente que te preocupa presente comportamientos disruptivos precisamente porque con el paso de los años ha aprendido, sin tú darte cuenta, que sus derechos parecen ser prioritarios a los tuyos, que siempre se le pone a él por encima. En este caso, el mensaje que se le ha dado es “No estoy a tu nivel, tú importas más”. Este no es necesariamente vuestro caso, pero si es así el adolescente puede acabar por percibirte como poco más que una herramienta dispuesta a solventar sus necesidades.

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacgc.es>  
[cgcastells@gmail.com](mailto:cgcastells@gmail.com)



Este aprendizaje es peligroso, pues puede ser el origen de las conductas que figuraban en tu lista, tanto las que te afectaban a ti como las que no lo hacían de forma directa, pues sus expectativas de que en casa se le trate con tantos privilegios se pueden extender a otros entornos. Así, puede que intente imponer su criterio y deseos al resto, y tal vez lo logre o tal vez no. En el segundo caso quizás le genere una gran frustración al haber interiorizado que tiene ese derecho pero luego estas ideas contrastar con la realidad, pudiendo llegar a imponer sus deseos por otras vías, lo que podría derivar en conductas delictivas.

### Respetar y respetarse: Asertividad

Como verás, podemos dividir la problemática adolescente en dos grandes elementos, la falta de autoestima y motivación, y la falta de respeto por los derechos ajenos. Ambos problemas, aunque pueda resultar paradójico, no son ni mucho menos excluyentes. Una persona por ejemplo, podría tener una baja autoestima e intentar compensarla haciendo valer sus derechos por encima de los ajenos, como método de protección y para potenciar así su amor propio (aunque de esta manera fácilmente acabe perdiendo el apoyo de los demás lo cual a su vez puede mermar su autoestima).

Otra posibilidad que combina ambos problemas sería el caso del adolescente que se percibe como poco relevante en la sociedad pero percibe que sus cuidadores son aún menos importantes que él/ella. Puede incluso volcar sus frustraciones en ellos, al interpretar que es culpa suya el lugar que le ha tocado ocupar en la sociedad.

Estos ejemplos se podrían desarrollar mucho más, y también se podrían exponer muchos otros. Sin embargo lo más importante es tener en cuenta que cada persona es un mundo, todos somos distintos en tanto que nuestras vivencias, nuestro ambiente y nuestra personalidad son diferentes a los de los demás. Por ello es muy importante analizar cada caso en concreto, buscando las variables que han llevado al adolescente a ser y actuar como lo hace en la actualidad.

Por supuesto, si el problema te desborda y necesitas pautas más adaptadas a vuestro caso, busca un especialista en comportamiento infantil (Psicólogo infantil, Psicólogo Educativo, Psicopedagogo, etc.) para que te ayude. Recuerda que buscar el apoyo de un especialista no es una muestra de debilidad, sino de tu voluntad y determinación por ayudar al adolescente.

No obstante, puedes seguir todas las pautas generales hasta ahora mencionadas, pues te ayudarán en general a mejorar tu relación con el adolescente y en consecuencia la conducta de este. Un primer paso es poner en práctica la asertividad como primera opción a la hora de comunicarse. A continuación expongo algunos consejos generales para llevar esto a cabo.

Primero debes procurar controlar tu forma de expresar tus ideas y pensamientos. Una buena forma es utilizar más la 1ª persona y no la 2ª o 3ª. Vamos a comparar frases que utilizan estas dos formas de comunicación para expresar una misma idea:

<b>1ª Persona</b>	<b>2ª o 3ª Persona</b>
Necesito pensarlo un momento	Déjame pensarlo
Estoy decepcionado	Has hecho justo lo que no debías
Hoy comería pescado	Hoy comerás pescado
Me apetece ver esta película	Hoy no vas a ver tu programa

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacq.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

Lamento lo ocurrido	No has obrado bien
No lo entiendo	Explícate mejor
Haré lo que pueda	No te lo mereces

A primera vista pueden parecer similares, pero a la hora de la verdad producen un efecto muy distinto en el receptor. Cuando empleamos la 1ª persona, fíjate que las oraciones se centran más en los sentimientos, emociones, opinión o peticiones del emisor, mientras que las que utilizan la 2ª (o 3ª) tienden a ser órdenes, reproches, prohibiciones y críticas.

Las primeras dan paso al diálogo, quizás expresen alguna queja pero sin determinar una responsabilidad absoluta para nadie, mientras que las segundas claramente expresan que se echa la culpa al receptor.

Aprender a no emplear por defecto una comunicación agresiva o acusadora mejorará tu capacidad de expresión, sobre todo si afrontas las discusiones y disputas centrándote en tus sentimientos al respecto, pues así se abre la puerta al diálogo y le damos al interlocutor un nuevo motivo para afrontar el problema. Aquí lo que se debe pretender es dejar claro que la queja no se emite por capricho, sino porque un hecho concreto nos hace sentir mal de algún modo.

Esta forma de expresarse puede mejorar tus relaciones no solo con el adolescente, sino tus relaciones sociales en general, pues evita muchos malentendidos y clarifica que no se pretende agredir, sino buscar una solución.

Por supuesto la asertividad es mucho más que esto. Por ejemplo también se necesita conocer y tener claros en todo momento nuestros derechos y obligaciones con los demás, así como las de ellos para con nosotros. Con esto en mente, has de saber que en general se obtienen mejores resultados si pides las cosas en vez de exigir las, pues a nadie le gusta actuar por obligación. A la hora de expresar el deseo de que el otro haga algo concreto, en general será mejor decir “querría que” o “me gustaría que” en lugar de “debes de”.

Como ves, la forma en que expresamos nuestras ideas y deseos es importante pues cambia la forma en que el mensaje es percibido. Otro ejemplo es el uso de la negativa, muy usada en las discusiones, disputas y riñas. Mejor utilizar afirmaciones, ya que cuando negamos algo estamos limitándole al interlocutor sus posibilidades y aunque tal demanda sea justificada, a nadie le gusta que le coarten y limiten. Por tanto, mejor expresar lo que quieres y no lo que no quieres, ya que mandarás el mismo mensaje pero será recibido de modo muy distinto.

En relación a esto, también hay que tener en cuenta que si expresas tus peticiones con una negativa, el receptor sabe lo que quieres que no haga, pero no necesariamente lo que quieres que haga en su lugar, aunque para ti pueda ser obvio. Por ejemplo, puedes exigirle que no se pase el día sentado sin hacer nada, pero será mucho más efectivo pedir que haga una o varias tareas concretas.

De forma similar, conviene usar afirmaciones en vez de preguntas. Está claro que cuando quieras saber algo vas a tener que preguntar, pero encadenar muchas seguidas da la sensación de interrogatorio y puede provocar el rechazo por parte del interlocutor. Por ejemplo, si quieres saber dónde estaba el adolescente después de tantas horas sin pasar por casa, podrías decir “Estaba preocupado, creía que volvías a las diez”. Es una afirmación que expresa un

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>

[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

sentimiento perfectamente válido, no exige nada, pero implica una pregunta formulada de una forma menos agresiva y desde el respeto, al menos si se utiliza un tono calmado y neutral. Lanzar una pregunta directamente, como “¿Dónde estabas?” o “¿Dónde te habías metido?” seguramente obtendrá peores resultados y avivará el conflicto.

Con todo esto en mente, volvamos a la lista que antes confeccionaste, aquella que incluía todas aquellas acciones y actitudes del adolescente que te afectan directamente, por ejemplo la falta de colaboración en las tareas de casa, la falta de respeto, exigencias o el nulo interés por labrarse un porvenir y en cambio seguir viviendo de la caridad de sus padres.

Respecto a todo lo anterior, seguro que más de una vez, si se lo has contado a amigos o a otros familiares te preguntan cómo es que consientes tales cosas. “No lo consientas” es una frase que habrás oído mucho, pero que significa más bien poco. Al final y al cabo, seguramente ya sabes que no deberías consentirlo, pero lo que necesitas es un método concreto para lidiar con él/ella y cambiar la situación.

Sin embargo, cuando intentamos no consentirlo, parece que no tenemos otra opción que castigarlo, prohibirle que lo haga o amenazarle, y cuando el conflicto es muy intenso, llega un momento en que tales acciones no sirven absolutamente de nada.

De hecho, si llegas a este punto en que aquello que le dices al adolescente es ignorado sistemáticamente seguramente te sientas dolido y con la sensación de que no le importas (o incluso de que no importas en general). Posiblemente también creas que le has fallado y que has hecho algo mal como padre/madre.

En realidad, lo mejor que puedes hacer es olvidar dichas sensaciones y cambiar tu propia actitud como he venido diciendo hasta ahora. Recuerda que no eres un objeto, sino una persona con derechos propios y que aunque sea tu propio hijo puede estar ignorándote o desobedeciéndote por múltiples razones, pero ninguna de ellas te resta valor como persona.

En cuanto a tus obligaciones, si crees que le has fallado desengáñate. Sí, estoy seguro de que has cometido errores, pero mi seguridad proviene precisamente de que todos los padres podrían mejorar, aunque las debilidades al respecto de cada uno serán distintas. Piensa que aunque algo haya salido mal en el pasado, no necesariamente ha sido tu culpa pues el adolescente tiene sus propias ideas, personalidad y responsabilidad para con él mismo. Además, si estás ahora mismo leyendo esto es que no te has dado por rendido y sigues buscando una solución. Todos los padres y madres cometen errores, pero solo los buenos siguen intentándolo a pesar de lo mal que vaya todo.

Por otra parte, “no consentirlo” es un objetivo tan general que no te ayuda en nada, ni para marcarte una meta, ni para planificar tus acciones. Recuerda en cambio los objetivos que he ido planteando hasta ahora, como no descuidar tu propia felicidad y lograr que el adolescente se convierta en alguien responsable y honrado. Si en vez de esto mantienes en tu mente la idea de “no consentirlo” estarás abocado a un enfrentamiento directo, como si estuvieras compitiendo por ver quién tiene la razón o quién manda.

No debería preocuparte el qué dirán, pero si alguien te presiona recuerda que no le debes explicaciones a nadie, y que en realidad ya estás buscando un método para hacer frente al problema, y además de la manera que ha resultado ser más efectiva en la mayoría de casos.

*Cristian García Castells, Psicólogo*

<http://psicologiacqc.es>  
[cqcastells@gmail.com](mailto:cqcastells@gmail.com)

Todo esto cobra especial importancia si tienes en cuenta que adoptar una actitud o la otra determinará en gran medida el futuro del adolescente y de tu relación con él. Recuerda lo que dije antes del efecto Pigmalión o profecía autocumplida y reflexiona sobre cómo tu conducta y actitud general, así como la opinión que tengas del adolescente y cómo la expresas influirán en él/ella para bien o para mal.

### Responder positivamente

Como comprobarás, al final este método no consta tanto de acciones concretas sino más bien de adoptar una actitud general respecto al adolescente, buscando con este cambio que cada uno mantenga sus derechos y cumpla sus obligaciones. Si logras que él/ella se percate de esto en algún momento, reflexione sobre ello aunque sea un momento, seguramente empiecen a aparecer con el tiempo pequeños cambios en su forma de comportarse y de tratar contigo.

Una vez logréis esto, responder positivamente es clave. Piénsalo de esta manera, si el adolescente se comporta mal, le riñes, pero si cuando se porta bien o al menos mejora su conducta en algún aspecto no recibe una respuesta positiva, ¿qué motivación tiene para volver a actuar bien, si en realidad le supone un esfuerzo?

Si el adolescente nunca hace los deberes y un día lo ves con el libro en la mano, no le digas “eso deberías hacer más veces” sino algo como “muy bien, me alegra verte estudiando” o “no sabes la ilusión que me hace verte trabajando”. Una sonrisa, unas palabras amables, son grandes reforzadores que facilitarán que la conducta se repita. Puede que tengas mucha frustración acumulada, pero si en esos momentos la expresas aunque sea mínimamente, estarás impidiendo que tus objetivos se cumplan.

Tras esto, no esperes que a partir de ese momento la conducta buscada se repita continuamente, pues cambiar una actitud arraigada en el comportamiento de una persona es difícil. Deberás pues repetir el proceso todas las veces que haga falta, hasta que con el paso del tiempo y las repeticiones empieces a ver cambios reales. Llegados a ese punto, si quieres que la nueva conducta permanezca, mantén el refuerzo positivo sobre todo en su forma de reforzador social (felicitaciones, sonrisas y otros actos afectuosos, y en general una actitud amable y positiva) y reserva el reproche tan solo para aquellos momentos en que estés seguro de que es necesario.

Si el adolescente presenta varias conductas que quisieras que abandonase, observa la lista que hiciste y piensa en cuales son más urgentes y cuáles pueden ser toleradas (por ahora o de forma permanente), para así centrar tus esfuerzos y mantener tu actitud positiva si estás logrando avances en las conductas que consideras más importantes.

Por supuesto, tus metas más urgentes y por tanto importantes, deberían ser en general aquellas que te afectan más o que son más peligrosas para el adolescente o para quienes le rodean. Por ejemplo evitar que se comporte agresivamente, que comprenda que debe trabajar pues no puedes mantenerlo para siempre si no pone de su parte, y que te trate con respeto.

Respecto a este último apartado en que hemos hablado del valor del reforzamiento social positivo, es la clave para alcanzar el objetivo, mejorar la actitud general del adolescente y tu relación con él. Si ambos comprendéis que el otro necesita ser respetado y querido, con el paso del tiempo, paciencia y unas metas claras seguro que lo lográis.



**Cristian García Castells**  
**Psicólogo**  
Informes y peritajes | Terapias