

Temas de interés

POSTERGACIÓN DE GRATIFICACIONES

El hecho de estar todos los días recibiendo a los niños en la mañana nos permite, no sólo ver como llegan anímicamente, sino que también observar cómo son esos últimos minutos antes de separarse de los papás. En alguna de estas instancias nos tocó ver cuando un alumno de preescolar quería entrar al colegio con 2 juguetes que traía de la casa. Sabiendo que no estaba permitido ingresar juguetes, la primera reacción del papá fue quitárselos, pero al ver que esto implicaría llanto, pelea y tiempo, decide ceder, acercándose a la puerta y comentándole a la miss de turno "...No los quiso dejar en el auto, pero no es tan grave, se los va a mostrar a los amigos. Mañana si que no trae juguetes de la casa".

La capacidad de demora de gratificación **nos permite controlar nuestros impulsos básicos** y ajustar las conducta a nuestras metas y expectativas. De hecho, una de las características que define al ser humano es la **VOLUNTAD**, pudiendo **dejar para más adelante el hecho de experimentar placer con tal de lograr objetivos más importantes**.



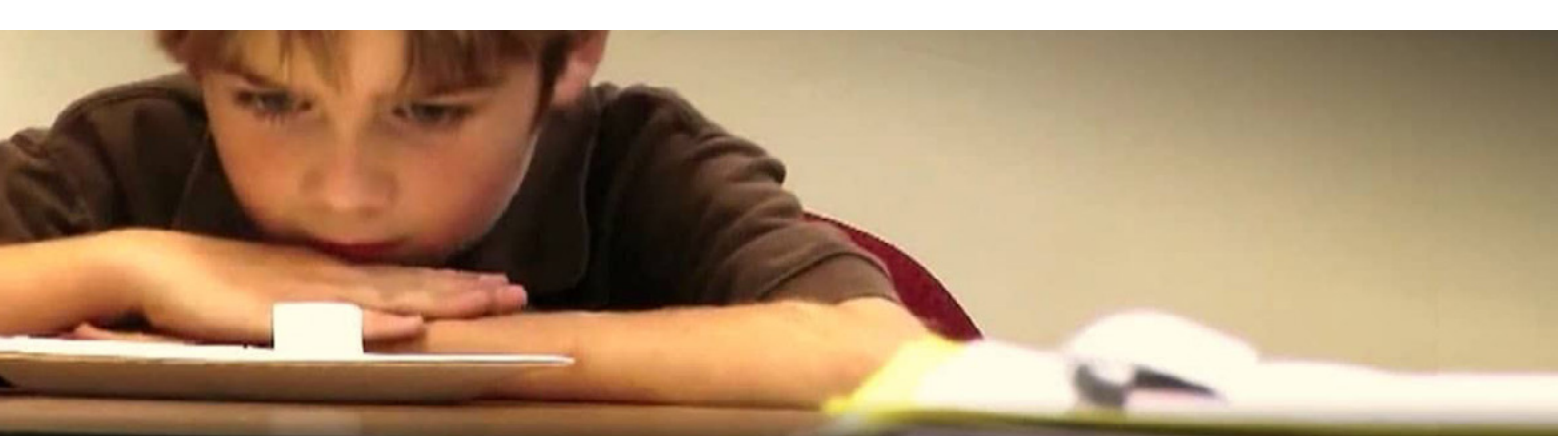
El estudio más clásico en este tema, es el realizado por el psicólogo Walter Mischel en la década de 1960, el "Experimento del malvavisco".

[Ver video](#)

El seguimiento de este estudio y de los niños que ahí participaron, mostró que quienes lograron desarrollar el autocontrol y postergar la recompensa inmediata se transformaron en jóvenes y adultos:

- Más autónomos.
- Con mejores resultados académicos.
- Más respetuosos con su entorno.
- Más capaces de afrontar retos que requieren esfuerzo.
- Con un mayor bienestar emocional.

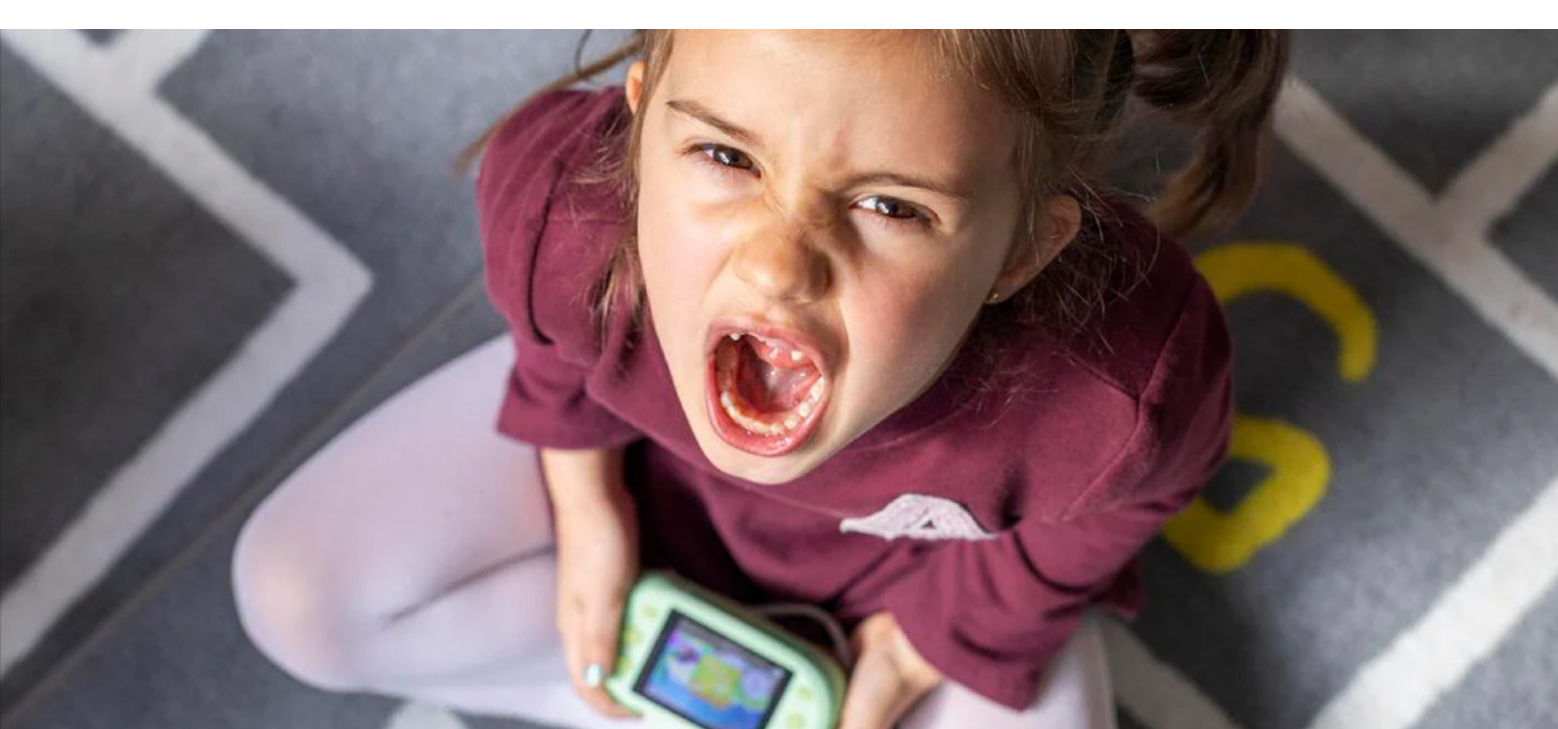
También se vieron adultos más autodisciplinados, resilientes, con mejor capacidad de tomar buenas decisiones y empáticos.



Investigaciones más recientes han encontrado que **la capacidad de retrasar la gratificación puede ser influenciada por** factores como el **entorno**, la **confianza** en que la recompensa futura realmente llegará y la **enseñanza de estrategias** para resistir la tentación. También se ha descubierto que **esta capacidad no es fija** y puede desarrollarse con la práctica, la educación y un entorno favorable.

Si bien es muy difícil que un niño menor de 4 años pueda postergar la búsqueda de satisfacción, por una condición de inmadurez y falta de desarrollo del lóbulo frontal, estas conductas, como muchos otros rasgos psicológicos del desarrollo, no se manifestarán con el simple paso del tiempo, **es necesario mantener un nivel de estimulación y refuerzo constante para entrenar esta capacidad**, algo parecido a lo que ocurre con el lenguaje, las matemáticas, tocar un instrumento, practicar un deporte, etc.

En el caso puntual de las pantallas, es bueno saber que están diseñadas para entregar este tipo de gratificación instantánea. Los videos y aplicaciones proporcionan estímulos que generan pequeñas dosis de dopamina en el cerebro, lo que nos hace sentir bien de inmediato, pero generando grandes desregulaciones al ser privados de éstas. El acceso constante a pantallas unido a la inmadurez cerebral de los niños aumentan la falta de autocontrol generando, por ejemplo, pataletas.



¿Cómo afecta a nuestro hijos, la gratificación inmediata y el poco desarrollo del autocontrol?

- Niños, adolescentes y adultos que tienden a romper con problemáticas de reglas y normas.
- Mayores problemas de concentración.
- Dificultad para concretar proyectos a largo plazo que requieran cumplimiento paulatino de metas.
- Dificultad en las relaciones sociales.
- Niños, adolescentes y adultos poco tolerantes a la crítica.
- Más agresivos al momento de defender su postura.
- Con dificultades para negociar la postergación de sus deseos.

Como papás y adultos significativos, ¿cómo podemos trabajar y fomentar esta autorregulación?

Dar ejemplos prácticos:

- Esperar al final del día para comer algo rico.
- Ahorrar para comprarse algo que quieran.
- No ceder a las pataletas o caprichos.
- Practicar conscientemente "la espera".

Establecer rutinas y reglas claras:

- Determinar rutinas claras y predecibles para los niños, facilita que entiendan que cualquier recompensa (tiempo libre, jugar, comer algo rico, etc.) requiere de esfuerzo, responsabilidad y compromiso previo.

Apoyo emocional

- Es importante destacar que postergar la gratificación no significa negarles a los niños, sino ayudarlos a entender que algunas cosas valen más cuando se obtienen en el momento adecuado.

Modelar el comportamiento:

- Los niños aprenden observando a sus padres. Si ven que los adultos en su vida pueden esperar y planificar a largo plazo, es más probable que estén ahorrando para algo, explícales el proceso y la importancia de esperar para obtener algo mejor.
- Hacer juegos que requieran paciencia, respetar turnos, toma de humor y no tener miedo de perder la autoridad. No asociar la tarea formadora a la "mano dura".

- **Reconocer y reforzar el esfuerzo:** Cuando los hijos logran postergar una gratificación, reconozcan su esfuerzo, refuerzan la paciencia y autodisciplina que han desarrollado.