

## **La forma de elogiar a los niños condicionará su vida.**

### **10 alternativas y cómo hacerlo**

Los elogios bien utilizados, pueden ser un arma poderosa para reforzar la autoestima de nuestros hijos. Sin embargo, en una sociedad en la que el menor es continuamente sobreprotegido y alabado por sus "pequeños logros", **los cumplidos pueden tener el efecto contrario.**

Desde el año 2000, se han publicado diversos estudios y experimentos sobre **el efecto negativo de los elogios y alabanzas en los niños.** Una de las mejores pruebas y más representativas de este fenómeno, fue realizada en los Estados Unidos.

El experimento desafiaba a más de 400 niños de quinto grado escolar a resolver una serie de rompecabezas relativamente fáciles. Cuando finalizaban las pruebas, **algunos eran elogiados por su inteligencia, mientras que otros por su esfuerzo.**

En la segunda ronda (mucho más complicada) los alumnos podían elegir entre **un nuevo desafío parecido o diferente al anterior.** La mayoría de los niños elogiados como "inteligentes" eligieron un desafío similar. En cambio, la mayoría de los que fueron elogiados por su "esfuerzo" prefirieron hacer algo diferente.

La base del comportamiento humano es, y ha sido siempre, **buscar el placer y evitar el dolor**. En este caso, evitar las tareas que se nos dan mal **para evitar el fracaso**. Así, **los niños optan por el camino fácil**, dedicando toda su energía a aquellas actividades que dominan con facilidad para obtener así su ansiado reconocimiento.

### ***Elogiar el proceso, no la persona***

Los niños **esperan la aprobación de sus padres**, es así, están "programados" para ello. Por ejemplo, si a un niño de 3 años lo felicitamos y reforzamos por haberse atado correctamente los zapatos, es probable que al día siguiente repita la acción. Desafortunadamente, también será probable que decida no intentar abrocharse la camisa.

Él desea que volvamos a felicitarle por los cordones, y como es una tarea que ya sabe hacer, **prefiere limitarse a ella**, en vez de desilusionarnos por no conseguir abotonarse la ropa.

Si en vez de elogiar al niño – "*qué listo eres*", "*qué bueno*" –, **alabamos el proceso, el esfuerzo o la estrategia** –"*veo que te has esforzado mucho para atarte los zapatos*", "*que buena manera de abrocharte has inventado*"– reforzaremos la conducta sin desincentivar su capacidad para aprender y asumir nuevos retos.

## **Mentalidad fija vs. mentalidad en desarrollo**

Según los estudios realizados por la doctora [Carol S. Dweck](#), de la [Universidad de Stanford](#), en base a los elogios recibidos durante la infancia, los niños pueden desarrollar dos tipos de mentalidades.

**La mentalidad fija**, es decir, los niños creen que las cualidades como ser inteligente, creativo, agradable, simpático, listo... son fijas, aspectos inmutables de la personalidad.

En otras palabras, **creen que son como son y que no pueden cambiar**. Por mucho que estudien no serán más listos, por mucho que pinten no serán más creativos, por mucho que practiquen piano no serán músicos pues nacieron sin oído musical o ritmo. Los niños con mentalidad fija, creen que su potencial es el que es y está limitado solo a ciertas cosas, aquellas en las que destacan y que, como son más hábiles, prefieren cultivar. Todo lo demás queda excluido.

Los niños con **mentalidad en crecimiento**, piensan que, igual que las piernas se ejercitan al caminar o al correr, su cerebro es **algo que puede crecer y mejorar a través de la práctica, el esfuerzo y la dedicación**.

Como adultos y adolescentes

El cumplimiento nos condiciona según nuestras capacidades y, conforme pasan los años y las responsabilidades y tareas se complican, **nuestra autoestima se tambalea**.

**¿Cómo voy a asumir la dirección de mi oficina si yo no soy bueno con el trabajo en equipo? ¿Cómo voy a invitar a esa chica a salir si no tengo don de palabra?** Yo soy creativo, pero no puedo montar un negocio porque no soy responsable.

Creer ciegamente en las cualidades que nos han remarcado, provoca en el adulto un efecto inesperado: **la total y absoluta desconfianza hacia otras habilidades** que, en principio, no consideramos nuestras.

Inconscientemente, nos asustamos de no dar la talla y, para protegernos de esa conclusión precipitada, nuestro cerebro lanza una medida evasiva de emergencia: **subestimar la importancia del esfuerzo y sobrevalorar la necesidad de ayuda**(primero de los padres, después de los amigos y superiores). Cuando no podemos ser ayudados porque es nuestra responsabilidad, optamos por la única vía posible: **la evitación.**

### **¿Cómo debemos reforzar conductas?**

Lo mejor sería dejar de alabar innecesariamente, pues como vimos anteriormente, los experimentos muestran que el elogio crea el efecto contrario al deseado. Utilizando un grupo de estudiantes de primaria, [Mary Budd Rowe](#), demostró que quienes fueron elogiados profusamente por los maestros, comenzaron a responder a las preguntas con un tono más provisional e inseguro. Se habían convertido en el niño bonito y **no querían decepcionar si se equivocaban.** Se llegó al punto en el que si el profesor fingía no estar de acuerdo con la respuesta, siendo esta correcta, los estudiantes se retractaban.

Para colmo, **los niños desarrollan tolerancia a la alabanza**, necesitando dosis cada vez frecuentes; tanto que, si los padres o maestros dejan de elogiar, los pequeños pierden el interés. Reconocer y valorar **el proceso, el esfuerzo o la estrategia** del menor es la mejor manera de hacer que los niños se sientan orgullosos de sus propios logros.

El objetivo es que ellos **aprendan a reconocer sus propios triunfos** y establezcan una relación directa entre el esfuerzo y la consecución de una meta.

## **10 alternativas al elogio**

Al principio te costará un poco, pues estamos tan acostumbrados a las alabanzas que los elogios salen de nuestra boca sin que lo pensemos. Sin embargo, tras unos días **midiendo tus palabras y valorando que es el esfuerzo del proceso lo que tienes que resaltar**, las interacciones serán Aun así, y para que veas algunos ejemplos, aquí tiene **10 fórmulas alternativas para mostrar aprobación** a la vez que incentivamos al menor:

1. **“¡Mmmm!”, “vaya, vaya, vaya”, ¡ohhhh!, ¡guau!**  
**+ Sonreír y asentir:** cuando no sabemos qué decir, es mejor esto que un elogio. Son formas de mostrar **satisfacción, sorpresa e interés** por lo que el niño nos está enseñando. Obviamente, debemos esperar o preguntarle para que nos cuente más cosas acerca del proceso para concretar apreciaciones sobre su esfuerzo.
2. **“¡Vaya! ¿Qué has hecho? Cuéntame”:** la pregunta, es una fórmula magnífica, el menor estará encantado de darnos más detalles.

3. **"Te has esforzado mucho para hacer esto, ¿verdad? ¿Estás orgulloso?"**: en vez de centrarnos en el resultado (si es bonito o no) nos centramos en el esfuerzo y fomentamos la motivación interna del niño.
4. **"Se te ve muy contento, ¿estás feliz de haber conseguido hacer esto?"**: ya sea pintar un dibujo, atarse los cordones, recoger el cuarto, no ensalzamos "lo bien que pinta, lo ordenado que es, o su habilidad", sino su sensación de logro y en su auto-motivación.
5. **"Veo que has..."**: simplemente describimos lo que ha hecho, estamos reconociendo su trabajo pero de una manera neutral, sin caer en alabanzas.
6. **"¡Lo has conseguido!"**: la efusividad por su éxito está justificada cuando somos conscientes del gran esfuerzo que le ha supuesto.
7. **"¡Fíjate! ¡Antes no podías hacer esto y ahora sí!"**: de esta forma nos enfocamos en su capacidad para aprender y establecemos una relación entre la dedicación y el resultado, algo que le ayudará a no frustrarse cuando inicie nuevas actividades.
8. **"¡Gracias! Me gusta que hayas hecho esto para mí"**: cuando el niño ha hecho algo para regalárnoslo, por supuesto hay que agradecerse, pero no por ello hay que alabar. Piensa en un adulto: cuando recibes un regalo de un cliente, te muestras agradecido pero no te opones a ensalzar su generosidad, lo bueno que es porque te ha dado algo material, o su suerte por poder permitirse esos gestos.
9. **"¡Esto no lo habías hecho nunca! ¿Cómo has aprendido?"**: mostrando sorpresa hacia una acción autodidacta, fomentamos su proceso de aprendizaje.
10. **"Me gusta lo que has hecho, ¿podrías enseñarme a hacerlo?"**: con esta reacción, una de mis preferidas, le estamos enviando al niño el mensaje de que **su trabajo nos gusta tanto** que deseamos aprender de él, y que él tiene la capacidad necesaria para enseñarnos.

Recuerda **ser concreto** y reconocer los logros **en el momento**, ya que pasado un tiempo el niño no sabrá a que nos referimos. Sea cual sea la situación, siempre debemos **mostrar paz y armonía** en nuestras interacciones, establecer contacto visual con nuestro hijo y sonreír, además de reforzar su esfuerzo con muestras de cariño como palmadas o abrazos.

Fuentes: [motessoriencasa.com](http://motessoriencasa.com), [Universidad de Stanford](http://Universidad de Stanford), [marcianosmx.com](http://marcianosmx.com), [lamenteesmaravillosa.com](http://lamenteesmaravillosa.com), [montessorimischief.com](http://montessorimischief.com), [wikipedia/mentalidadfija](http://wikipedia/mentalidadfija)

Aurora Rustarazo  
AESPW