

Ejercicio para alentar en lugar de alabar

Para fomentar que nuestros hijos e hijas crezcan con una autoestima alta y, en la medida de lo posible, evitar que se conviertan en adictos a la aprobación externa, debemos alentar en lugar de alabar.

Breve repaso

Si de forma reiterativa utilizamos las alabanzas, los premios y los halagos con nuestros hijos, a largo plazo podemos provocar que sus actos dependan de la aprobación externa. Si no reciben esa “chuche cerebral”, pueden sentir inseguridad e incluso tomar decisiones con el único objetivo agradar a los demás, renunciando a ser ellos mismos.

Esto no ayuda a que crezcan con una autoestima alta, con seguridad en sí mismos; tampoco favorece la resiliencia, ni la capacidad de ser resolutivos. Nuestra labor es guiarles para que entiendan la importancia de la autoevaluación, poner el foco en el proceso, más que en el resultado. De esta forma no tendrán tanta dependencia al reconocimiento externo.

No es una tarea fácil porque estamos muy acostumbrados a alabar a nuestros hijos. Creemos que es la mejor manera de motivarles, que se trata de un “refuerzo positivo”. Pero ahora ya no educamos a corto plazo, buscamos educar para su vida adulta y valoramos los efectos que puede tener a largo plazo nuestra manera de educar.

En este ejercicio vamos a practicar el transformar los halagos en aliento; cómo podemos hacer que el foco esté centrado en sus fortalezas y no en la valoración que hagan los demás de él.

Ejemplo:

- Mamá: ¿te gusta mi dibujo?
- Papá, ¿has visto que buenas notas he sacado? ¿Estás contento?

Nuestro consejo cuando se nos escapa una alabanza es incluir la coletilla “y lo importante es que te guste a ti”.

Ejercicio práctico

A continuación encontrarás una tabla con dos columnas, en la izquierda debes poner la frase que normalmente dices a tu hijo cuando crees que se ha “portado bien” o ha conseguido algún logro y, en la derecha, la misma frase transformada en aliento. Es decir, poniendo el foco más en el esfuerzo y en sus fortalezas. Describe situaciones cotidianas de vuestro día a día y no olvides, cuando transformes la frase, utilizar frases adaptadas a tu forma natural de hablar.

*Sería interesante realizarlo con todas aquellas situaciones que se repitan con frecuencia.

ALABANZA	ALIENTO
Ejemplo: ¡Me encanta tu dibujo, es precioso!	Ejemplo: Cariño, tienes que sentirte orgulloso de tu dibujo.
Ejemplo: Tus notas son fantásticas. Estoy muy orgulloso de ti.	Ejemplo: Se nota que te has esforzado mucho este trimestre, ¡te lo mereces!

ALABANZA

PREGUNTAS

¿Qué tal te sientes sustituyendo las alabanzas por aliento? como en todo, puede que al principio te cueste, pero será cuestión de práctica que se convierta en un hábito. Describe cómo actúan tus hijos cuando les das aliento.
