

Las diferencias entre las alabanzas y el aliento

(Modificado a partir de una tabla de Bonnie G. Smith y Judy Dixon, madres educadoras de Sacramento)

Las investigaciones realizadas por Carol Dweck, Ph.D. profesora de Columbia University, han comprobado lo que Adler enseñó hace años: la alabanza no es buena para los niños. Las alabanzas pueden crear "adictos a la aprobación" en lugar de niños con autoestima sana. Dweck también descubrió que las alabanzas impiden tomar riesgos. Los niños que fueron alabados cuando terminaban una tarea por ser inteligentes, eligieron tareas más fáciles posteriormente. No querían arriesgarse a cometer errores. Por otra parte, los niños que fueron "alentados" por sus esfuerzos, están dispuestos a elegir tareas más desafiantes cuando se les da la oportunidad. Todos los libros sobre Disciplina Positiva enseñan el valor de dar aliento en lugar de dar alabanzas. A continuación tenemos un extracto tomado de "Disciplina Positiva" sobre las diferencias entre alabar y alentar.

DIFERENCIAS ENTRE LA ALABANZA Y EL ALIENTO

	Alabar	Dar Aliento
Definición del diccionario	1. Expresar un juicio favorable de algo. 2. Glorificar especialmente al atribuir la perfección. 3. Una expresión de aprobación.	1. Infundir valor. 2. Incitar; estimular.
Se dirige a	El que realiza la acción; "Qué buena niña."	La acción; "Buen trabajo."
Reconoce	Solo el producto completo y perfecto; "Lo hiciste bien."	El esfuerzo y el mejoramiento: "Diste lo mejor de tí." O, "¿Cómo te sientes por lo que lograste?"
Actitud	Condescendiente, manipuladora: "Me gusta la manera como está sentada Susi."	Respetuosa, apreciativa: "¿Quién me puede enseñar cómo debemos estar sentados ahora?"
Mensaje "Yo"	De juicio: "Me gustó cómo hiciste eso."	Auto-dirigido: "Aprecio tu cooperación."
Se usa con mayor frecuencia con	Niños: "Eres una niña tan buena."	Adultos: "Gracias por ayudar."
Ejemplos	"Estoy orgullosa de ti porque te sacaste un diez." (Le roba a la persona la propiedad de un logro.)	"Ese diez refleja tu trabajo arduo." (Reconoce la propiedad y la responsabilidad por el esfuerzo.)
Invita a	Que los niños cambien en función de los demás. "Adictos a la aprobación"	Que los niños cambien por sí mismos. "Dirección interna."
Sitio de control	Externo: "¿Qué piensan los demás?"	Interno: "¿Qué pienso yo?"
Enseña	Qué pensar. Dependencia de la evaluación por parte de los demás.	Cómo pensar. Autoevaluación.
Meta	La conformidad. "Lo hiciste bien."	El entendimiento. "¿Qué piensas/estás aprendiendo/sientes?"
Efecto sobre el sentido de valor propio	Sentirse valioso ante la aprobación de los demás.	Sentirse valioso sin la necesidad de la aprobación de los demás.
Efecto a largo plazo	Depender de los demás.	Confianza en uno mismo, independencia.