



EL VALOR DEL REFUERZO POSITIVO REALISTA EN LA CRIANZA

En los últimos 30 años se ha hecho hincapié en la importancia de fomentar en nuestros hijos el desarrollo de una autoestima sana. La autoestima es el reflejo directo de un autoconcepto basado en la confianza en uno mismo, la creencia de que puede llevar a cabo sus objetivos y el sentimiento de valía personal. Evidentemente, el refuerzo positivo siempre ha estado en el centro de las herramientas que utilizamos padres, profesores y psicólogos para contribuir a crear en los niños este atributo fundamental para su sano desarrollo psicológico.

No obstante, en los últimos años hemos sido testigos de numerosos estudios que han empezado a sembrar la duda sobre si realmente el refuerzo positivo produce una autoestima sana. Dentro de algunos sectores relacionados con la crianza ha empezado a generarse un rechazo absoluto al refuerzo como herramienta educativa y terapéutica.

CUANDO EL REFUERZO NO FUNCIONA

Lo cierto es que no todo el refuerzo positivo tiene el efecto beneficioso esperable en los niños. Autores como Carol Dweck han demostrado que algunos cumplidos como "Eres buenísimo en Inglés" o "Eres muy inteligente" hacen que los niños creen que sus habilidades están basadas en talentos en vez de en el esfuerzo. Esto es un problema porque cuando los niños se encuentran con una dificultad en un área determinada, lo asumen como si



Centro Psicológico Gran Vía

hubiesen alcanzado el límite de su talento y por tanto de nada sirve esforzarse más.

Otros trabajos (como el de Eddie Brummelman, et al) han explorado los efectos del cumplido exagerado en los niños. Ejemplos de este tipo de refuerzo serían afirmaciones como "Ese dibujo es absolutamente maravilloso" (en vez de algo más realista como "Es un dibujo bonito"). A menudo los padres y profesores piensan que cuanto mayor sea el cumplido más efecto tendrá en el niño y en su autoestima. No obstante, suele suceder desgraciadamente lo contrario, ya que en niños que parten de una autoestima baja, el cumplido exagerado termina por hacer creer al niño que sólo una verdadera obra de arte o un trabajo que roce la excelencia será lo suficientemente bueno como para satisfacer a un adulto. Esto, en vez de motivar al niño, le hace reticente a enfrentarse a nuevos retos por miedo a fracasar, eligiendo habitualmente tareas más sencillas en las que el fracaso sea menos probable. Los niños con autoestima alta no se ven afectados de manera negativa por el refuerzo positivo exagerado, pero lamentablemente, estos autores demostraron que los padres utilizan este tipo de refuerzo mucho más frecuentemente con niños que tienen de hecho baja autoestima, como intentando compensar por dicha carencia, pero de hecho perjudicando inadvertidamente al niño.

Un niño puede mostrar claras señales de que ha recibido un refuerzo positivo excesivo, inadecuado y nocivo, y algunas de las cuales son, según Michele Borba:

- **El niño se refiere a sí mismo** y no valora el esfuerzo grupal en la consecución de un objetivo: Por ejemplo, dice "lo he hecho genial" en vez de decir "hemos trabajado mucho y nos ha salido muy bien".

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- **Dependencia de los halagos:** El niño pregunta al adulto si ha realizado bien la tarea, porque necesita de su aprobación para conservar la autoestima.
- **El niño es demasiado competitivo:** Se compara a si mismo constantemente con los otros niños, llegando en ocasiones a minusvalorarlos para poder sentirse mejor con respecto a sus logros.

Llegados hasta este punto es importante que prestemos atención al tipo de refuerzo que estamos dando al niño para poder modificarlo de manera que vuelva a convertirse en una herramienta eficaz.

EL REFUERZO REALISTA COMO HERRAMIENTA

Es debido a lo anterior que Carol Dweck y sus colaboradores han sugerido que el refuerzo debería estar orientado al esfuerzo ("Has trabajado muy duro para hacer este ejercicio") en lugar de a la habilidad del niño. De esta forma, el aprendizaje que obtiene el niño es que si aparece una dificultad en su camino, lo que debe hacer es esforzarse más, en vez de darse por vencido.

Numerosos estudios subrayan el valor del refuerzo realista y adecuado en la crianza, y esto pone de manifiesto la importancia de mantener el refuerzo positivo como herramienta educativa. Un halago bien hecho impulsa al niño a aprender, aumenta la persistencia y fomenta su resiliencia. Para hacerlo de manera adecuada, y conseguir que se convierta en una fuerza motivadora para nuestros niños, los autores Henderlong y Lepper (2002) aconsejan que el cumplido sea:

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

- **Sensible al desarrollo del niño:** Sobre todo los niños muy pequeños se benefician notablemente del refuerzo positivo, sobre todo si los cumplidos que reciben de sus padres están orientados a fomentar la independencia y la exploración. Los niños más mayores, pueden sin embargo interpretar los cumplidos de forma negativa y ver intenciones ocultas tras ellos si los perciben como carentes de sinceridad (Kelley et al, 2000).
- **Sincero y específico:** Los halagos no sinceros no sólo son probablemente ineficaces, sino que además pueden ser perjudiciales, siendo interpretados por el niño como una falta de comprensión o un intento de manipulación por parte de los adultos que los emplean.
- **Basado en habilidades o cualidades que los niños puedan modificar:** Con frecuencia, el cumplido basado en cualidades como la inteligencia o el talento hacen que los niños tengan miedo a fracasar y dejar de ser considerados de esa forma positiva por los adultos de su entorno. Este tipo de cumplido además, hace a los niños creer que el talento es algo que o se tiene o no se tiene, dejándoles indefensos cuando algo no les sale bien puesto que no pueden hacer nada de todas formas ya que carecen del talento necesario.
- **Descriptivo, en relación a objetivos realistas y obtenibles:** Los cumplidos de tipo descriptivo (como por ejemplo: "Me ha gustado como has empezado la carta exponiendo la situación"), es más eficaz ya que incluye feedback valioso que ayuda al niño a entender que es exactamente lo que se espera de él. Esos objetivos deben ser realistas y obtenibles para que el niño sienta que es realizable, y no que nuestras aspiraciones con respecto a sus logros son irreales o inalcanzables (por ejemplo: "Es increíble lo bien que has escrito la



Centro Psicológico Gran Vía

carta. Nadie podría hacerlo mejor"). Los halagos que aparecen conectados a expectativas imposibles se convierten en una fuente de presión y frustración para el niño. Los cumplidos eficaces pueden ser simples afirmaciones sobre lo que el niño ha logrado ("Has conseguido hacer eso tu sólo") o preguntas ("¿Cómo has aprendido a hacer eso?") que ayuden a una descripción del esfuerzo empleado por parte del niño.

- **No basado en logros que sean fáciles de obtener para el niño:** Si reforzamos a un niño por llevar a cabo una tarea que a él le resulta sencilla, es posible que el mensaje que reciba sea que no le consideramos lo suficientemente inteligente o capaz para llevarla a cabo, ya que en la cultura occidental, los niños a partir de los 12 años vinculan el cumplido con una menor habilidad y un mayor esfuerzo necesario en relación al objetivo a cumplir.
- **No relacionado con cosas o tareas que al niño le encante llevar a cabo:** Cuando halagamos a un niño por hacer algo que le gusta hacer corremos el riesgo de reducir su motivación al respecto. De manera no consciente, el refuerzo le hace plantearse al niño si realmente está haciendo la tarea porque quiere o a cambio del reforzador. Esto hace que parezca que dicha tarea no es un placer, sino un deber, y si en algún momento se suprime el reforzador, el niño pierde interés en la tarea. Por ejemplo, si a un niño le gusta dibujar, y cada vez que se sienta a hacerlo le decimos que nos encanta que dibuje, el niño empezará a modificar su actitud pensando que tal vez en realidad dibuje sólo para tenernos contentos (ahora es como una obligación y no un placer), y si en algún momento dejamos de decirle lo mucho que nos gusta, lo más probable es que piense que entonces ya no merece la



Centro Psicológico Gran Vía

pena. En sentido literal el refuerzo continuado de algo que a un niño le gusta hacer cambia la actitud del niño sobre dicha actividad. Por supuesto esto no quiere decir que nunca podamos decirle a un niño al que por ejemplo le gusta recoger la mesa que estamos contentos de que nos ayude, ya que para que se altere la actitud del niño tendríamos que repetirlo continuamente cada vez que le veamos recogiendo la mesa. No existe ningún problema en reforzar al niño ocasionalmente por algo que le gusta hacer.

- **No comparando al niño con otros, si no fomentando la adquisición de habilidades:** Aunque la comparación social ha demostrado ser eficaz para aumentar la motivación en los niños, el problema reside en que ésta sólo es eficaz cuando los niños son de hecho mejores que el resto, ya que en cuanto dejan de serlo (por ejemplo porque se encuentran con un niño con más habilidad para la tarea que ellos), suelen perder la motivación. Además, debemos evitar enviar el mensaje a los niños de que la competitividad y la superación del otro es el objetivo principal, ya que esto elimina la motivación intrínseca y hace pensar al niño que el esfuerzo solo merece la pena si está orientado a superar a los demás, haciendo además que eviten nuevos objetivos por miedo a fracasar y que alguien les supere, sintiéndose indefensos e inseguros ante el fracaso, en vez de aprender de sus errores. Además, si cambiamos el sujeto de la frase podemos ayudar al niño a autorregularse: por ejemplo, en vez de decir "Estoy muy orgullosa de todo lo que has estudiado para el examen, podemos decir "Debes estar muy orgulloso de ti mismo por haber estudiado tanto".

Siguiendo estas pautas podemos recuperar y mantener el refuerzo positivo como una importante herramienta en la crianza que pueda ser



Centro Psicológico Gran Vía

empleada tanto en la crianza como en el ámbito pedagógico y la terapia psicológica, fomentando verdaderamente el desarrollo de una autoestima sana en los niños que se extienda a todas las áreas de su vida y se mantenga en la adultez.

Bibliografía y otras webs de consulta:

- Carol S. Dweck (2007). *The Perils and Promises of Praise*
- Henderlong & Lepper (2002). *The effect of praise on Children's Intrinsic Motivation: A Review and Synthesis. Psychological Bulletin vol.128, No 5, 744-795*
- <http://micheleborba.com>
- <https://psychologytoday.com/blog/ulterior-motives/201404/the-dangers-extreme-praise>
- <http://parentingscience.com/effects-of-praise.html>
- <http://pss.sagepub.com/content/15/3/728.abstract>

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39