

# Introducción

La cabeza es redonda para que nuestros pensamientos puedan cambiar de dirección.

FRANCIS PICABIA

«Si no te dejas nada en el plato podrás jugar en el jardín media hora más.» «El primero en terminar las sumas podrá limpiar la pizarra.»

Como tantas otras personas, yo estuve durante mucho tiempo usando los premios para manipular el comportamiento de mis hijos.

Sí, considero que darles premios a los niños es una forma de manipulación porque los usamos para intentar que hagan lo que queremos. Quizás esta afirmación sorprenda a algunas personas. A lo mejor los castigos ya no les parecían adecuados: cuando los aplicamos, manipulamos a los niños para que cedan a nuestros deseos, con lo que impedimos que descubran por sí mismos cómo quieren vivir. Pero los premios, aunque esta idea les choque a muchos, tampoco son aconsejables, porque cuando premio a un niño le estoy dejando claro que soy yo la que decide lo que es bueno: no dejar nada en el plato es siempre bueno para todo el mundo, no comértelo todo es malo, es desperdiciar la comida y el dinero. Yo, como adulto, sé lo que es mejor. Me pongo en un pedestal. Sé lo que la gente debe o no debe hacer, y prefiero que los que me rodean se amolden a esta idea. No doy premios porque

sí. Sea consciente o no de ello, tengo en el fondo un motivo: que la siguiente vez que el niño reciba el premio se comporte como yo quiero, con la esperanza de volver a recibirlo.

Tal vez estés pensando: «Es verdad. Claro que sé lo que es mejor para mis hijos. En mi calidad de adulto soy responsable de criarlos. Si dejo que hagan lo que les venga en gana, será el caos». Dejar de premiarles no significa dejar que hagan lo que quieran. Hay otras opciones en lugar de los premios, como verás más adelante. Pero me refiero a que cuando se los damos, el que los recibe acaba dependiendo de nuestra aprobación para sentirse satisfecho consigo mismo.

Tal vez no se te haya ocurrido considerar los premios de este modo y los párrafos anteriores te han llenado de curiosidad. Sigue leyendo, pero permanece atento, porque tu idea de cómo criar a los hijos podría cambiar por completo. Fue lo que a mí me ocurrió.

Cuando digo «premiar» me refiero a dar o prometer algo a alguien si hace lo que le pido: «Como has ordenado tu habitación, iremos a la ciudad a comer un helado». A medida que vayas leyendo el libro, verás por qué no soy partidaria de esta clase de premios, aunque el *aprecio* que va unido a ellos sí que me parece bien. Pero el aprecio siempre se puede expresar de otra manera, como, por ejemplo: «¡Qué acogedora y agradable es tu habitación cuando está limpia y ordenada!» O: «¿Te lo estás pasando bien ordenando tu habitación?» Son mensajes personales o en forma de pregunta que expresan interés por el otro. Todos necesitamos sentirnos reconocidos. Nos gusta que nos tengan en cuenta y el aprecio es una forma maravillosa de hacerlo.

Para permitir a los niños «crecer con confianza» hay varios requisitos esenciales. Para que un bebé crezca con confianza es esencial que durante la primera etapa de su vida establezca un vínculo afectivo estable con uno o más adultos afectuosos. Una forma de lograrlo es ofreciéndole un ambiente tranquilo y estructurado. Pero por más que intentemos responder a sus deseos, seguiremos decidiendo la ropita que llevará, el alimento que ingerirá, si lo sacaremos a pasear y muchas otras cosas más. A medida que crece va decidiendo cada vez más por sí mismo lo que hará o no. Durante este proceso nos preguntamos hasta qué punto hemos de guiarle, ponerle límites y aflojar las riendas. Yo lo veo como un proceso gradual en el que los padres comenzamos guiando a nuestros hijos y poniéndoles límites en casi todo, y acabamos siendo simplemente una presencia con la que saben que pueden contar.

En vez de querer criarlos para que sean clavaditos a nosotros, confiamos en el potencial de cada niño para crecer y ser autodisciplinado. Se trata de dejar de querer representar el papel del que «manda» y en su lugar estar a su lado, estimulándole y apoyándole.

Si somos padres o educadores, o si trabajamos o nos estamos planteando trabajar con padres o educadores en algún otro contexto, tal vez no sea fácil crear el espacio para aplicar este nuevo enfoque en el profesorado o en la familia.

Yo soy madre de tres hijos. A veces cuando estaba cansada o agobiada de trabajo era demasiado estricta y exigente. En mi trabajo de logopeda solía usar pegatinas y álbumes de fotos como premios. Sin embargo, había algo que no me acababa de convencer. Por otro lado, conservo unos bonitos recuerdos de cuando me guiaba por lo que sentían los niños o cuando dejaba que mis decisiones y soluciones surgieran de las conversaciones mantenidas con ellos. Pero después de leer *Comunicación no violenta*, de Marshall B. Rosenberg, y *Crianza incondicional: de*

*los premios y castigos al amor y la razón*, de Alfie Kohn, decidí no seguir dudando. Opté por renunciar a los premios y castigos, salvo cuando no se me ocurría otro modo de resolver la situación. Tomar esta decisión no me llevó demasiado tiempo ni esfuerzo y, quién sabe, tal vez tú también te descubras deseando hacer lo mismo cuando leas este libro.

Si es así, empezarás a ser cada vez más consciente de ello. Seguramente emplearás cada vez menos los premios y castigos. Conocerás y usarás otras alternativas compatibles con confiar en los niños y darles espacio. Pero te aconsejo que las apliques primero en situaciones relativamente fáciles, porque lleva su tiempo acostumbrarse a estos nuevos métodos. Al fin y al cabo, no puedes esperar circular por una ciudad a la hora punta después de tu primera clase práctica de conducción.

Tuve la suerte de trabajar de logopeda en mi consulta y de ocuparme de criar a mis hijos. Podía experimentar con ellos con toda libertad. Mientras tanto, obtuve la titulación de formadora internacional en Comunicación No Violenta.

Vivir sin premios ni castigos es totalmente compatible con el método que difundo. Pero a veces sigo sintiéndome sola cuando los amigos, los conocidos o las personas que conozco en mi trabajo dejan de escucharme al decirles que los premios y castigos son a mi juicio una forma de manipulación. Por suerte, veo que la paz, la alegría y la confianza de los niños aumentan cuando los trato con empatía, interés y sinceridad en lugar de ofrecerles elogios y premios.

Los adultos también se sienten a gusto conmigo cuando no les reprocho si no pueden hacer lo que les pido ni los premio poniéndolos por las nubes cuando acceden a mis deseos. Pero en este libro trato las relaciones entre los padres o educadores y los niños. Los lectores pueden sacar sus propias conclusiones en cuanto a las relaciones con los adultos.

Si hago tanto hincapié en los efectos de los premios es porque sé que nos afectan mucho, ya que los percibo casi a diario. En el pasado era «adicta» a la aprobación, y no estoy exagerando. No dudo de que mis padres me quisieran y seguramente expresaron su amor educándome para que fuera una persona buena y trabajadora creyendo que era lo «correcto». Pero lo hicieron alabándome constantemente cuando a sus ojos yo me amoldaba a su ideal y castigándome cuando hacía cualquier cosa que no coincidía con él. El resultado es que hoy día todavía me entra el pánico a veces cuando alguien me critica y me siento insegura si los demás no ven y me dicen lo bien que estoy haciendo las cosas.

Pero gracias a la ayuda de varios psicólogos y a mi propio esfuerzo, ahora puedo funcionar razonablemente bien sin necesidad de recibir aprobación alguna. Escribir este libro me ha ayudado enormemente.

Tal vez reconozcas algunos aspectos de esta historia. Ojalá este libro ahorre sufrimiento a algunos niños. ¿No crees que sería maravilloso que aprendieran a confiar en sí mismos y no siguieran dependiendo el resto de su vida de lo que los otros piensan de ellos?

En un mundo sin premios ni castigos, nuestra vida cambiaría por completo. En este mundo:

- Nos relacionaríamos con entusiasmo con el mundo, tanto en nuestro interior como en el exterior, porque nos centraríamos en el proceso en lugar de en el objetivo (el premio).
- Aprenderíamos sin trabas al no estar limitados por el miedo a fracasar o a quedarnos sin premio.
- Nos sentiríamos seguros y libres para experimentar a nuestras anchas.

- Aprenderíamos que cada persona es única y especial y dejaríamos de poner etiquetas y de juzgar.
- Nos mantendríamos receptivos y llenos de curiosidad.
- Intentaríamos hacer de otra manera lo que vemos que no nos sale bien.
- No dependeríamos de la aprobación de los demás para sentirnos realizados.

Algunas personas tal vez se opongan a algunos pasajes de este libro. Criar a los hijos no es fácil a veces y quizá piensen: «Una cosa es lo que la autora dice y otra muy distinta ponerlo en práctica». O quizá se las tengan que ver con sus defectos cuando no estén de humor para emplear este método. Si eres una de ellas, te resultará más fácil pensar que mis sugerencias no tienen ni pies ni cabeza que admitir que lo que estás haciendo no siempre te funciona.

Te pido que leas este libro sin castigarte por lo que tal vez concluyas que estás haciendo «mal». Considera lo que descubras con curiosidad y detente un momento para asimilar el efecto de mis palabras sin juzgarlas. Yo no tengo la patente de la verdad. Siempre empiezo mis talleres sobre «Comunicación no violenta» y «Crecer con confianza» diciendo a los participantes que en medio de la sala meteré en un bol imaginario una serie de conocimientos, ideas, sabiduría y sugerencias. Y luego les invito a sacar lo que les sea útil y a dejar el resto. Te invito a leer el libro con el mismo ánimo.

Si algo merece la pena,  
vale la pena hacerlo aunque sea imperfectamente.

MARSHALL B. ROSENBERG

**1**

**¿Por qué sin premios ni castigos?**





Probablemente todos nos preocupamos cuando nuestros hijos hacen cosas que no nos parecen bien. Seguramente pensamos que es importante que se amolden a las normas de la sociedad porque de lo contrario tendrán problemas. A veces deseamos que dejen de hacer algo por razones prácticas, ya que no está bien que sigan comportándose de ese modo. Nos gusta gozar de paz y tranquilidad o tememos que rompan algo. Al castigar a nuestros hijos estamos intentando que no vuelvan a portarse mal o que dejen de «hacer travesuras».

El resultado podría ser que no vuelvan a hacer nunca más aquello por lo que les hemos castigado. Pero no lo harán por complacernos ni porque ya no sientan la necesidad de «hacer travesuras», sino por miedo, culpabilidad o vergüenza. Los niños temen que los volvamos a castigar. Piensan que los mayores se han enfadado por su culpa y que ellos son responsables de los sentimientos y las necesidades de los demás. Se avergüenzan de haberse comportado mal. Si siguen oyendo constantemente que son tontos, vagos, desagradecidos y torpes y se les castiga por ello, se avergonzarán de quiénes son y empezarán a dudar de sí mismos.

Wendy ha aplastado mientras jugaba con la pelota una hilera de tulipanes del jardín de los vecinos de enfrente. Como castigo, no podrá jugar en la calle durante una semana.

Cuando sus amigas llaman a su casa para que salga a jugar, ella aún está avergonzada por haber hecho algo malo.

Cree que los vecinos y sus padres están enfadados por su culpa. Cuando la dejan salir de nuevo, ya no se atreve a jugar con la pelota por miedo a provocar otro desastre.

Seguramente le chocó ver los tulipanes aplastados y quizá se sintió muy incómoda. No era necesario castigarla para que viera que se había metido en un problema. Aunque un adulto no la hubiera reñido, se habría sentido responsable de todos modos del incidente. A lo mejor habría recogido los tulipanes del suelo para llevárselos a los vecinos disculpándose por haberlos roto o les habría preguntado si podía hacer algo al respecto. Tal vez les habría dicho que la próxima vez tendría más cuidado con la pelota o que a partir de ahora jugaría un poco más lejos de los tulipanes. Hay el riesgo de que los aplaste de nuevo, pero el castigo no garantiza que ésto no volverá a suceder.

Los premios, como los castigos, también pueden provocar miedo, culpabilidad y vergüenza. Si te premian por haber hecho algo bien, sientes que debes seguir dando la talla para no defraudar las grandes expectativas que han puesto en ti. Y entonces te da miedo fracasar y, si yerras, te castigas y avergüenzas de tus fallos.

Gerry ha escrito un artículo muy ameno para el periódico del colegio. El profesor de inglés le ha puesto por las nubes y le ha pedido que escriba una columna en el periódico con regularidad. Pero la siguiente vez que *tiene* que escribir un artículo se estresa mucho. Le da miedo defraudar al profesor.

Cuando después de estrujarse los sesos escribe por fin el artículo en el ordenador, se avergüenza del resultado. El

profesor al leerlo se lleva un buen chasco y Gerry se siente culpable por ello.

Tal vez tú también te estresas cuando se espera algo de ti. Tu pareja invita a varios amigos a comer a casa y te pide que cocines algo especial para ellos. Les cuenta con todo lujo de detalles lo bueno que eres cocinando. Te pones nervioso. Intentas preparar un delicioso plato al horno..., pero te olvidas de ponerle sal y encima se te quema.

A mi modo de ver, los premios y los castigos son un tipo de manipulación. Al igual que los elogios y las críticas. Podemos castigar a un niño dándole una colleja, prohibiéndole salir de su habitación o privándole de necesidades básicas como dormir o comer. Los comentarios censuradores y despectivos y las amenazas producen el mismo efecto. Los niños los temen e intentan evitarlos haciendo lo que se les dice. Les premiamos dándoles pegatinas, caramelos, dinero y regalos. El resultado es que hacen lo que les pedimos sólo por los premios. Cuando les decimos: «Te has portado muy bien» o «¡Has hecho lo correcto!», pasa lo mismo. «Bien» y «correcto» son juicios de valor, al igual que «mal» e «incorrecto». Si nos gustan los dibujos que nuestro hijo ha hecho, él se alegrará. Y si no nos gustan, ya no seguirá dibujando por el placer de dibujar. Los elogios hacen, como los premios, que nuestro hijo dependa de nosotros.

Empleo la palabra «manipulación» porque castigamos o premiamos a nuestros hijos para que cedan a nuestros deseos. Pero un niño no es un trozo de arcilla que moldeamos para que se ajuste a nuestros ideales. Al castigar o ignorar lo que está *mal* y elogiar o premiar lo que está *bien*, intentamos que los niños se comporten de una determinada forma: la nuestra. Ellos lo captan enseguida y concluyen que a lo mejor sólo les

queremos si hacen lo que les pedimos: es decir, que nuestro amor es condicional.

Pero podemos mostrarles lo que pensamos de sus actos sin premiarles o castigarles: señalarles que algunos comportamientos son inconvenientes en la vida (¡Uy, has manchado el mantel!) y otros la enriquecen (¡La leche ha ido a parar a tu barriguita!) El tono de voz también es muy importante. Sin darnos cuenta, nuestras palabras, o incluso nuestro lenguaje corporal, transmiten una actitud de aprobación o censura.

No estoy diciendo que no queramos a nuestros hijos, pero podemos aprender a lamentar ciertas conductas y a alegrarnos de otras. Si un niño vive su conducta de este modo, la podremos lamentar o celebrar juntos. Lo más importante es mostrarle que cualquier clase de conducta se puede ver como una parte «dada» del proceso de aprendizaje y que refleja las habilidades que ha adquirido hasta el momento y lo que le pasa por dentro. Cuanto más capaces seamos de aceptar las cosas como *son*, más espacio tendrán nuestros hijos para crecer.

Los halagos producen los mismos efectos que los premios, aunque se suelen decir para expresar algo agradable. ¿En qué se diferencia un halago de un elogio? Los elogios sirven para expresar aprobación, en cambio los halagos son para decirle algo agradable a alguien. Pero la cosa no se acaba aquí. Observa los halagos que recibes de los adultos, como «¡Hoy estás radiante!», «Has sido muy valiente al decirle a tu jefe que disentías de él». ¿Cómo te sientes cuando los escuchas? ¿Contento? ¿Fuerte?

También nos criticamos unos a otros. «Este abrigo no te queda bien», «¡Cierra el pico, estúpido!» ¿Cómo te hacen sentir estas críticas? ¿Infeliz, inseguro?

En ambos casos, dependes de lo que los demás piensen de ti.

Los halagos y las críticas crean este efecto perjudicial porque vivimos en una sociedad que nos está manipulando constantemente. Cuando exclamamos con admiración «¡Hoy estás radiante!», lo que en realidad queremos decir es: «Me gusta tu aspecto. Me encanta ese color azul tan bonito». El halago dice muy poco del receptor y mucho del emisor. ¡Ay, pero lo que oye el receptor es un juicio!

¿Cómo acabaron los premios jugando un papel tan importante en nuestra sociedad? ¿Por qué creemos que son necesarios? ¿Por qué no podemos ser felices sin ellos? ¿O por qué el mundo sería un desastre si no existieran? Hace siglos que se castiga a los niños y los premios tampoco son ninguna novedad. El uso «educativo» de los premios viene de cuando B. F. Skinner (1904-1990) descubrió el «condicionamiento operante». Mientras realizaba un experimento con ratas de laboratorio, descubrió que las podía entrenar para que bajaran una barrera si detrás de ella colocaba un sabroso bocadito del que sólo podían gozar cuando lo hacían. De esta forma las acciones de las ratas de laboratorio eran recompensadas con un succulento bocado. Skinner acabó aplicando este descubrimiento en seres humanos y desde entonces su método se ha estado usando extensamente para lograr que la gente haga lo que uno quiere.

Pero Skinner y sus seguidores pasaron por alto un detalle importante: los humanos no somos como los animales. La gente piensa, tiene una mente propia, y el libre albedrío y la motivación interior nos permite tomar decisiones. *Podemos* lograr que alguien haga lo que nosotros queremos premiándole, pero no lograremos hacer que cambie. Si creemos que premiándole conseguiremos que se vuelva una persona trabajadora y solidaria y

al mismo tiempo feliz y sana, estaremos muy equivocados, porque no funciona así.

Hasta hace muy poco, en el mundo laboral, educativo y familiar se buscaban desesperadamente nuevas clases de premios que funcionaran, como beneficios y primas adicionales, ascensos, viajes para adultos con todos los gastos pagados, y un sistema de puntos cada vez más refinado y regalos más caros, como móviles y lectores de DVD para niños. Pero poco a poco estamos viendo que también podemos cambiar de método y buscar otras alternativas. En el capítulo 11 enumero algunas.

Los premios no son aconsejables entre otras razones porque:

- Los premios fomentan la competitividad. «El primero en acabar puede borrar la pizarra.» «Al que saque mejores notas le regalaré el libro de J. K. Rowling.» Cuando un niño oye esto, tiende menos a desear ayudar a sus compañeros o a colaborar haciendo sumas en grupo, pues si lo hace podría tardar demasiado y sus compañeros sacarían mejores notas que él. Con todo, a veces un elemento competitivo sirve como incentivo. A mí me parece bien siempre que podamos elegir si deseamos participar o no en esta clase de competición. Pero tanto si los premios nos gustan como si no, mientras se sigan usando como sistema, nuestros hijos estarán expuestos a ellos.
- Los premios nos impiden ver lo que un niño siente. Si yo le prometo a mi hijo, que se ha levantado por la noche varias veces de la cama, que mañana iremos a comer una pizza si no se levanta más, seguramente podré por fin leer el periódico en paz, pero no sabré por qué está preocupado. ¿Se siente solo y desamparado en su habitación? ¿Hay algo que quiere decirme o preguntarme antes de irse a dormir? ¿Le duele la barriga?

- Los premios hacen que un niño elija el camino más seguro y fácil. Son el enemigo del investigador que lleva dentro. Hará lo justo para conseguir el premio. Sólo se fijará en lo que está haciendo para obtenerlo. No buscará encontrar otras soluciones a sus problemas. Los niños que están acostumbrados a recibir premios suelen esforzarse lo mínimo posible, incluso sin un sistema de premios.
- Los premios reducen el interés de los niños por el tema de una lección. Harán la tarea que el profesor les pide con poco entusiasmo y atención. Se alegrarán de que las clases acaben una hora antes y contarán los días que les quedan para las vacaciones.
- Los niños que viven en un ambiente donde reciben premios a diario pierden su motivación interior o «intrínseca». En este caso, la motivación para aprender les vendrá del exterior. Se denomina «motivación extrínseca». Sólo estudiarán para «aprobar» u obtener un título. Y sólo colaborarán en las tareas domésticas cuando se les pague por ello o reciban algo a cambio.
- En un sistema de premios y castigos, los niños en lugar de aprender a cooperar, vivir en perfecta armonía y respetar a los demás, aprenden sobre la dominación: la persona con mayor poder es la que corta el bacalao y al resto no le queda más remedio que pasar por el aro o rebelarse.

En su libro *Crianza incondicional: de los premios y castigos al amor y la razón*, Alfie Kohn describe entre otras cosas la investigación de Alan Kadzin llevada a cabo en la segunda mitad del siglo xx. Durante doce días Kadzin estuvo premiando a un grupo de niños de nueve a once años sólo cuando realizaban ciertos juegos aritméticos, aunque les habían dicho que todos los otros juegos eran igual de interesantes. Los niños se decantaron ense-

guida por los juegos con premio. Pero cuando a los doce días dejaron de dárselos, esos juegos perdieron su atractivo. Al final, los juegos con premio les acabaron pareciendo menos interesantes que al principio. Los investigadores concluyeron que cuando nos premian sistemáticamente por realizar una tarea, cada vez la vamos haciendo con menos interés. El siguiente ejemplo procede del mismo libro.

Cada día un grupo de niños de diez años, al salir del colegio de camino a casa, insultaban a un anciano cuando pasaban por delante de su hogar. Después de oír por enésima vez lo estúpido, feo y calvo que era, tuvo una idea. Al día siguiente se acercó a ellos para proponerles que si mañana volvían para meterse con él les daría un dólar a cada uno. Los niños, sorprendidos y entusiasmados, regresaron al día siguiente para insultarle a gritos con más brío que nunca. Y él les dio el dólar prometido. «Si mañana volvéis, os daré cincuenta céntimos», les dijo. Viendo que aún valía la pena, los niños volvieron al día siguiente para lanzarle una sarta de improperios. El anciano les pagó la cantidad estipulada, pero les advirtió: «Esto me está saliendo demasiado caro. Si volvéis mañana, os daré diez céntimos». Los niños intercambiando miradas de decepción, le soltaron: «¿Por sólo diez céntimos? ¡Ni hablar!» Y ya no volvieron nunca más.

El anciano había destruido la motivación intrínseca de esos niños. Lo que al principio hacían por gusto, había dejado de divertirles. Es precisamente lo que millones de padres, profesores y otros educadores bienintencionados hacen, de manera consciente o inconsciente, cuando premian a diario a los niños. Al intentar sobornarlos, acaban destruyendo su interés precisamente en aquello en lo que querían que se interesaran.



## EJERCICIOS

Al final de cada capítulo encontrarás varios ejercicios. No son más que sugerencias para aplicar el tema del capítulo a la vida cotidiana. No es necesario que los hagas todos, y si lo deseas hasta te los puedes saltar. Haz sólo los que quieras e incluso puedes cambiarlos para que se adapten mejor *a tu situación*. O hazlos con otra persona. Algunos ejercicios son adecuados para realizarlos en clase o en grupo. Cada alumno los puede hacer por separado y compartir después sus experiencias en grupo. Usa los ejercicios para aprender algo de ellos.

- Piensa en algo por lo que tus padres o alguna otra persona solían elogiarte o premiarte. Tal vez, por ejemplo, te daban un caramelo si dejabas de llorar. Observa cómo afrontas ahora la tristeza. ¿Te cuesta mostrar que estás triste? ¿Te produce este tema miedo, culpabilidad o vergüenza?
- Recuerda varios momentos del último día o de la última semana en los que recibiste un premio o un elogio. Escríbelos en un cuaderno o en un diario. ¿Qué efecto te produjeron los premios? Lee después la lista de «razones por las que los premios no son aconsejables». ¿Reconoces alguno de estos mecanismos?
- Escribe al final del día o de la semana en el cuaderno o en tu diario cuándo has premiado o elogiado a tu hijo, a tu pareja o a un amigo. Considéralo una investigación en lugar de censurarte por ello. Seguramente descubrirás que cada vez estás más al tanto de lo que haces. Es un paso necesario antes de decidir si te gustaría cambiar algo al respecto. Piensa en el efecto que le habrá producido a esa persona este premio. Si te resulta útil, consulta la

lista de «razones por las que los premios no son aconsejables».

- Intenta ser más consciente de los halagos que haces y recibes. Si lo deseas, escribe en tu diario o en un cuaderno algunos de los que has hecho últimamente y las palabras aproximadas que usaste. ¿Cuál era tu intención? ¿Halagaste a alguien porque te gustó lo que dijo o hizo? ¿O lo hiciste para ser amable? ¿O porque querías meterte a esa persona en el bolsillo? Sé sincero contigo mismo. ¿Y qué hay de los halagos que recibiste? Escribe una situación en la que te elogiaron por alguna razón y el efecto que te produjo. Advierte que estas alabanzas dicen más de la persona que te las dijo que de ti. No te desanimas. Sigue centrado en lo que piensas sobre *ti* y en lo que sientes.