

Tabla elogio vs. estímulo

	ELOGIO	ESTÍMULO
Definición	Expresar un juicio favorable. Glorificar, especialmente por atribuir perfección. Expresión de aprobación.	Inspirar con valor. Inducir, alentar.
Se dirige...	Al que realiza la acción: "buena chica".	Al hecho: "buen trabajo"
Reconoce...	Un producto acabado perfecto. "lo hiciste muy bien"	El esfuerzo y progreso: "Realizaste tu mejor esfuerzo", "¿cómo te sientes sobre lo que aprendiste?"
Actitud	Protectora, manipuladora	Respetuosa, apreciativa
El mensaje del YO	Juicioso: "me gusta la manera en que lo hiciste"	Revelación personal: "aprecio tu colaboración"
Usado más frecuentemente con...	Niños	Adultos
Ejemplos:	"estoy orgulloso de vos por ese 10 en matemáticas"	"ese 10 refleja tu gran esfuerzo"
Invita a...	La gente a cambiar por los demás	La gente a cambiar por ellos mismos
Sitio de mando:	Externo – qué piensan los demás?	Interno – qué pienso yo?
Enseña:	Qué pensar, ser evaluado por otros	Cómo pensar, auto-evaluación
Objetivo:	Conformidad – "lo hiciste bien"	Comprensión – "qué piensas, sientes?"
Efectos sobre la autoestima:	Sentir que vale la pena solo cuando otros lo aprueban	Sentir que vale la pena si YO estoy conforme
Efectos a largo plazo	Dependencia del juicio externo	Seguridad y confianza en sí mismo