
El poder de un cumplido.

Por Barbara McAuley-Lovejoy.

Como una vez dijo Mark Twain, “Un buen cumplido me sostiene para vivir dos meses.” Y no sería así para todos nosotros? Veamos tres razones por las cuales son importantes los cumplidos.

1. **Pueden animar a otros en su búsqueda de metas y sueños.** Walt Whitman fue desalentado por años acerca de *Hojas del Pasto* porque nadie parecía interesado. Entonces un día recibió una carta de Ralph Waldo Emerson elogiando su escritura.

Un buen cumplido me sostiene para vivir dos meses.

- Mark Twain.

2. **Las personas tienden a hacer aquello por lo que llaman la atención.** Si no podemos llamar la atención por hacer lo positivo, muchos de nosotros sucumbiremos a hacer lo negativo.

Como maestra, me era tan fácil olvidar dar elogios a mis alumnos que eran o consistentemente bien portados o frecuentemente mal portados. Luego encontré una forma útil de resolver este problema. Hice una pila de tarjetas y en cada una escribí el nombre de cada uno de los niños. Cuando el nombre de un alumno estaba arriba, me tomaba un minuto para elogiar a ese alumno y ponía esa tarjeta al fondo de la pila. Si había un niño que necesitaba extra apoyo, hacía más tarjetas con el nombre de ese alumno.

Piense en la clase de comportamiento que le gustaría apoyar en sus alumnos, miembros de su familia, compañeros de trabajo, dependientes, vecinos y amigos. Entonces cuando vea ese comportamiento reconózcalo con un cumplido. Existe una buena probabilidad de que dicho comportamiento se repetirá.


3. **Nosotros mismos mejoramos cuando elogiamos a otros.** Creemos cuando reconocemos la bondad en otros. He notado que las personas que elogian cierta característica en otro parecen tenerla ellos mismos. La gente amable usualmente distingue a otra gente amable, la gente honesta típicamente distingue a la demás gente honesta.


Las palabras son poderosas. Desafortunadamente, las palabras negativas lo son aun más. Sin embargo que es lo que nos bombardea


en muchos hogares, pasillos de la escuela y edificios públicos? Desanimo, critica, comentarios sarcásticos y humor degradante.

Por otro lado existen buenas noticias: El elogio es una habilidad que puede aprenderse. Podemos mejorar a elogiar aprendiendo a “explorar el rojo.” Trate de entrar en un cuarto y examinar el rojo. Se sorprenderá de los objetos rojos que no había notado antes! La misma idea funcionara si comenzamos a buscar cosas que elogiar: Toda clase de cosas nos vendrán a la mente.

Un cumplido no tiene que ser largo o impactante. De hecho, entre mas corto es a menudo mejor. Existen tres cosas que podemos hacer para obtener un cumplido poderoso:

 **Diga el nombre de la persona correctamente.** (Asegurese de deletrearlo correctamente si escribe el cumplido). La mayoría de la gente disfruta escuchar su nombre, así que el recordar el nombre de la persona hace el cumplido más personal.

 **Sea específico.** Mas que decirle a alguien que dio un buen discurso, mencione parte del el o algo en la manera de expresarse que le impresiono o que fue particularmente significativo.

 **Elogie lo inusual.** Si un joven es un gran jugador de fútbol y todo el mundo lo sabe, elogie algo mas acerca de el, como por ejemplo, su rápido sentido del humor.

Un reto de cumplidos

- ✓ Establezca la meta de dar 5 cumplidos al día.
- ✓ Como recordatorio, ponga 5 centavos en su bolsillo. Cada vez que elogie, cambie un centavo al otro bolsillo.
- ✓ Observe resultados.

Adaptado del libro *Touch a Heart with a compliment (Toque un corazón con un cumplido)*, disponible del autor: Barbara McAuley-Lovejoy.