

Recompensas como incentivo



Los niños no son los únicos que responden a las recompensas cuando intentan alcanzar sus objetivos; los adultos también lo hacen. Sin embargo, por algún motivo, los adultos vacilan al momento de recompensarse. Su uso como incentivo es una de las herramientas más eficaces, aunque menos utilizadas, para intentar alcanzar objetivos. Las recompensas pueden provenir de otra persona. Por ejemplo, muchos empleadores ofrecen reconocimiento y recompensas por mantener conductas saludables. Usted también puede premiarse.

Las recompensas pueden ser tangibles o intangibles

Las recompensas tangibles tienen la ventaja de que le recuerdan lo que ha logrado. Cada vez que ve su recompensa, se acuerda de sus logros. No necesariamente tienen que estar relacionadas con sus objetivos para que sean un recordatorio positivo. Sin embargo, debe asegurarse de que no interfieran negativamente con estos. A algunas personas les gusta apartar una pequeña cantidad de dinero a medida que completan cada tarea fundamental, y luego lo utilizan para comprar o hacer algo que puedan disfrutar cuando alcanzan un hito predefinido. Algunas ideas de recompensas tangibles incluyen lo siguiente:

- Libros, música, películas, aplicaciones.
- Obras, conciertos o eventos deportivos.
- Perfumes o colonias, jabones o aceites de baño.
- Flores o plantas.
- Pedicuras, manicuras, limpiezas de cutis o masajes.
- Clases de cocina, arte, danza o yoga.
- Productos para hacer manualidades o pasatiempos.
- Contribuciones a organizaciones benéficas.

Las recompensas no necesariamente tienen que ser tangibles o tener un valor monetario

Algunos ejemplos de recompensas intangibles incluyen lo siguiente:

- Tachar pequeños objetivos en una lista de tareas diarias o semanales.
- Practicar afirmaciones positivas (consulte la página siguiente sobre la felicitación).
- Pedirle a alguien que le haga comentarios positivos con frecuencia.
- Regalarse tiempo; por ejemplo, puede reservar diez minutos por cada día que se esfuerza por alcanzar su objetivo. Cuando haya acumulado una cantidad de tiempo significativa, puede destinarlo a hacer algo solo para usted, como explorar un museo, construir algo en su taller o trabajar en un proyecto comunitario.

Las preguntas de la página siguiente pueden ayudarlo a determinar qué recompensas son adecuadas para usted.

Actividad: ¿Cómo se recompensará?¹

Pregúntese lo siguiente:	Posibles recompensas
¿Qué obsequio le gustaría recibir de un amigo?	
Si tuviera un poco de dinero extra, ¿cómo lo gastaría en usted?	
¿Qué le gusta hacer para divertirse?	
¿Qué lo hace sentir muy bien?	
¿Cuáles son sus pasatiempos o mayores intereses?	

Felícite por su progreso

Cuando haya dado un pequeño paso para lograrlo, deténgase y felicítese. Diga: "Se siente bien tener el control", o simplemente, "Muy bien". Esas palmadas que se da en la espalda son otra manera de fomentar conductas positivas. El uso de afirmaciones positivas como recompensa también beneficia el desarrollo de la confianza en uno mismo.² Además de felicitar, escuche y aprenda a aceptar los cumplidos de las personas que lo rodean, que le brindan apoyo y que están dispuestas a hacerle comentarios positivos.

Lo opuesto a la recompensa es el castigo, el cual debería evitarse. Este suele reprimir las conductas indeseadas solo temporalmente. También disminuye la autoestima e incrementa el estrés emocional, dos factores que dificultan el progreso.² De hecho, si no logra recompensarse por su progreso, en esencia, se está castigando. No se prive de darse recompensas bien merecidas con cada paso que dé en el camino.

Fuentes:

- INTERVENT International. *Lifestyle management program: Setting goals* (Programa de control de hábitos de vida: definición de objetivos), 2020.
- Prochaska, JO y Norcross, JC. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (Sistemas de psicoterapia: Un análisis transteórico), novena edición. Nueva York, NY: Oxford University Press, 2018.

**Motivación:**

A medida que progresa en relación con su objetivo, a veces, la mejor recompensa es la satisfacción interna que siente por alcanzar el objetivo en sí.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.