

¿Equivocarme yo?

Antes muert@ que con baja autoestima

**PATRICIA
RAMIREZ
LOEFFLER**

SICÓLOGA

@PATRI_PSICOLOGA

● Qué mal llevamos la gestión del error! Uf...nos trae por la calle de la amargura. Y es que equivocarnos es bajar a lo más profundo del pozo. No lo soportamos.

Un fallo nos hace sentir culpables, nos avergüenza y hacemos juicios de valor sobre nosotros mismos que nos condenan. El miedo a fracasar nos inmoviliza, y la vida, sin movimiento, no existe.

Desde que nacemos estamos condenados a dar pasos, en la dirección que sea.

¿Te imaginas a un niño de un año, cayéndose al aprender a caminar y sacando conclusiones de que eso de andar no está hecho para él, que lo de caerse continuamente le hace sentir fatal y que tira la toalla? Tendríamos una persona que no sabría caminar nunca.

La indigestión que nos provoca el fracaso está relacionado con tres variables:

1 La interpretación que hacemos del mismo y lo que eso significa para nosotros y nuestra autoestima. Interpretamos éxito como valor de la persona y fracaso como lo contrario.

Pero éxito y fracaso no son más que resultados, que además no siempre dependen directamente de uno. Lo que nos da valor son los intentos, la metodología de trabajo, las ideas o los valores con los que trabajamos.

2 El tipo de obstáculo al que nos enfrentamos. ¿Es complicado, tengo recursos, lo he hecho otras veces, alguien

lo ha conseguido antes? ¿Lo observas como un reto como un campo de minas?

3 La capacidad de reaccionar ante la idea de que salga mal. La experiencia con el fracaso es como la experiencia con el amor.

El primer desamor es el más duro, uno nunca sabe si se repondrá de ello. Y con el tiempo te das cuenta que una relación que se rompe nos abre una nueva puerta. Del fracaso también se aprende y con cada uno nos abrimos camino y sacamos nuevas experiencias.

El primer fracaso duro nos machaca pero luego aprendemos que fracasar es algo normal, que a los demás también les pasa y que la vida sigue.

Si no nos animamos a fracasar nos quedaremos en una eterna zona confortable que limita nuestras oportunidades profesionales y también personales.

Si uno de tus impedimentos es la sensación desoladora que te queda después de la equivocación, veamos unos consejos para lidiar con la culpa.

1 Define tu objetivo en función de tu rendimiento, no del resultado que deseas obtener. El resultado es importante, claro que lo es, pero no siempre es el espejo de aquello que inviertes.

En tal caso, sentirás frustración cuando te implicas en un proyecto al que dedicas horas, recursos, trabajo y emoción, si luego no consigues el premio. Pero si lo que valoras es la experiencia adquirida, el





F

ILUSTRACIÓN: ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

conocimiento, las relaciones de trabajo y los pasos dados a pesar de no alcanzar la meta, el sentimiento negativo del fracaso no será tan dramático. Podrá haber desilusión pero no desolación.

2 Entiende la emoción. La culpa es un sentimiento que te da información. Te dice que te has comportado de forma equivocada para que puedas corregirlo. El sentimiento de culpa sirve, por ejemplo, para pedir disculpas cuando ofendemos a alguien.

Si no nos sintiéramos mal en esas situaciones, iríamos por la vida sin tacto, sin empatía y siendo unos egoístas. Se trata de un sentimiento que tiene una función. En el caso del fracaso, nos sentimos mal porque pensamos que los demás nos van a juzgar. Y puede ser...o no. En este sentido el sentimiento de culpa pierde su función, porque nos avergüen-

En el caso del fracaso, nos sentimos mal porque pensamos que los demás nos van a juzgar. Y puede ser... O no

za y deseamos no volver a exponernos a un nuevo intento con tal de no sentirnos así. Cuando aparezca la culpa después de un intento fallido, dile a tu mente algo como “he fracasado, sí, y qué, esto no dice nada de mí”.

3 Nadie es perfecto, eres igual que los demás. Cuando fallas te sientes señalado, porque centras tu atención en lo que ha pasado mal, le das mil vueltas y se convierte en un momento obsesivo





que te atrapa. Te crees que eres el único y resulta que estás rodeado por todos nosotros, todos los mortales e imperfectos como tú. Mal de muchos, consuelo de tontos, pero sí es cierto que ayuda a darle otra dimensión cuando tomamos consciencia de que no somos los únicos.

4 **Analiza tus fracasos anteriores y el impacto que han tenido.** Rellena una tabla de este tipo y verás que los fracasos no dejan huella de por vida. Lo que a priori parece un mundo, el tiempo lo cura. Y además, nos deja un aprendizaje, tanto de lo que debo hacer de forma diferente hasta lo que no debo volver a repetir.

<i>Describe el fracaso</i>	<i>¿Cómo me sentí?</i>	<i>¿Qué consecuencias que tuvo?</i>	<i>¿Lo superé?</i>	<i>¿Aprendí de ello?</i>

5 **No rumies tu idea de culpa, no des vueltas a los pensamientos posteriores al fracaso.** ¿Por qué quieres darle vueltas cuando ya has sacado conclusiones sobre lo que tienes que corregir? ¿Generarte angustia aumenta tu responsabilidad, te convierte en alguien más maduro? No. La angustia nos lleva a una mala gestión del error. Impide centrarte en lo positivo para poder avanzar e intentarlo de nuevo. La culpa y la angustia en este caso no fomentan el aprendizaje, al revés, lo anulan. El cerebro se bloquea y se debilita frente al cambio.

Te animo a que tu siguiente tatuaje sea 'I LOVE FRACASAR'. A diferencia de la pareja de turno, esta no te abandonará nunca. Es tan fiel como tatuarse 'AMOR DE MADRE'.

F