

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 542	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 88%	Imagen: Si
Femenina	01/11/2011	Valor (€): 7.955,10	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 68	

conocerse

Aprender del fracaso

La percepción del fracaso es personal e intransferible, y varía en el tiempo. Lo más dramático para algunos puede ser considerado liberación para otros. O lo que hoy es un fracaso, mañana nos puede alegrar la vida. Los expertos nos muestran un camino donde las piedras no son obstáculos, sino apoyos para avanzar.

A lo largo de nuestra vida nos vamos a encontrar con situaciones que no esperábamos en absoluto, ya sea un despido, una crisis económica o una ruptura. En esas circunstancias, lo importante es saber elegir cómo nos vamos a enfrentar a ello. Para la psicóloga María Jesús Álava, autora de *Recuperar la ilusión: el libro práctico de la inutilidad del sufrimiento*, "esa elección nos da la opción de crecer como personas, de salir más fuertes y de desarrollar nuestra inteligencia emocional. El aparente fracaso es uno de los mayores estímulos para el desarrollo de la inteligencia emocional".

ASUMIR EL ERROR ENGRANDECE PORQUE NOS LLEVA A ANALIZAR NUESTRAS DEBILIDADES

LA NO ACEPTACIÓN

"Durante toda mi vida profesional subí como la espuma, casi sin darme cuenta. Jamás pensé que podía verme en la calle. Tardé días en contarlo en casa. Me iba a una cafetería con el portátil. No pensaba en qué iba a hacer o cómo afrontarlo. No pensaba en nada. Estaba bloqueado." El caso de Andrés es uno de los muchos que se viven en etapas de crisis como la actual. La dificultad ante situaciones de aparente fracaso está en cómo vivimos el hecho más que en el hecho en sí. La vivencia en algunos casos es tan fuerte que conduce a la parálisis. "La sensación de fracaso tiende a bajarnos la autoestima, como si tiñese de negro todo nuestro horizonte. Hay personas a las que un fracaso les rompe tanto emocionalmente que entran en un sufrimiento estéril",

explica Álava, y añade: "quien lo gestiona bien lo usa como estímulo". Joaquín Lorente, publicista y autor de los libros *Tú puedes* y *Piensa, es gratis*, es partidario de que aprendamos de la "escuela del error", porque "tarde o temprano, los problemas surgirán. Lo que puede salir bien, a veces sale bien. Lo que puede salir mal, siempre sale mal. En cualquier orden de la vida, la perfección no se consigue por la ausencia de problemas, sino por saber evitarlos o superarlos. Los éxitos de largo recorrido sólo se consiguen cuando en el cerebro se establece una solvente conciencia de la permanente posibilidad de aparición de problemas". Y añade: "no reconocer el propio error es perder dos veces" porque, además de perder, facilitamos la recaída. Para él "asumir el error engrandece, porque desde la humildad hacemos un proceso de análisis para conocer nuestras debilidades".

QUÉ ES EL FRACASO

Si ante un mismo objetivo, hay quienes no lo consiguen y no se sienten mal, y quienes, a pesar de todos sus éxitos, "filtran su experiencia de forma que todo se queda en aparentes fracasos", ¿qué es entonces el fracaso? "Para la mayoría es no conseguir la meta que tienen en ese momento -explica la psicóloga-. Es sentirse mal con uno mismo y con los demás, y culpabilizarse." Lo que significa a su vez no alcanzar el equilibrio que le permita conseguir lo que quiere obligándolo a retroceder. No se ►►

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 538	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 87%	Imagen: Si
	01/11/2011	Valor (€): 7.900,17	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 70	

conocerse

►► dan cuenta de que “están dando un paso adelante, ya que quedan menos opciones para encontrar la que les lleve a superar esa situación”, añade. Para Lorente existen dos tipos de fracasos. Uno tiene que ver con cómo me ven y otro con cómo me veo. “En cuanto a cómo me ven, es una búsqueda de reconocimiento externo.” Cada vez que nos manifestamos, producimos un eco en los demás y en nosotros. Y el fracaso es una falta de “eco rebote psíquico”. En otras ocasiones el fracaso se produce porque nos falta la concordia íntima, el cómo me veo falla. “Éste es el más grave”, puntualiza el publicista.

MIEDO AL FRACASO

A veces es el miedo al fracaso el que hace que la persona se bloquee, “que se inhíba ante las dificultades y adopte actitudes pasivas y conformistas. Sin embargo, el ser humano, en el ejercicio de su libertad, tiene la capacidad de analizar los hechos, de evaluar las opciones que existen y de elegir la decisión que considere más adecuada. La gente que fracasa es la que piensa que no tiene libertad de elección o capacidad de ejecución. Uno de los peores talones de Aquiles es la falta de seguridad a la hora de tomar decisiones, lo que favorece el fracaso posterior”, relata

CONFIANZA

Para vencer o recuperarnos de un fracaso hemos de recuperar la confianza. María Jesús Álava propone los siguientes pasos:

1. Trabajar el control de las emociones que nos inmovilizan y perjudican. Superar el miedo, la ansiedad y la angustia.
2. Reforzar constantemente los pequeños avances que vayamos teniendo. Por pequeños que sean, tenemos que felicitarnos por ello, algo que habitualmente no hacemos y que provoca que nos sigamos debilitando.
3. Desarrollar y facilitar habilidades de comunicación con los demás, de relación, así como de resolución de problemas, porque siempre van a surgir.
4. Fortalecer nuestra seguridad y elevar nuestra autoestima. Esto depende de nuestra valoración interna. Podemos tener debilidades, pero no por ello sentirnos inseguros ni pensar que en ese momento valemos menos.
5. Tomar decisiones sólo cuando se hayan cumplido los objetivos anteriores. Cuando una persona está ante una dificultad o se siente muy fracasada, no es el momento de tomar decisiones. Primero se tiene que recuperar emocionalmente, sentirse bien consigo misma, con fuerza, seguridad y autoestima; y a partir de ahí, tomar decisiones sin miedo. Quien no se arriesga difícilmente triunfa.



PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 539	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 88%	Imagen: Si
	01/11/2011	Valor (€): 7.921,32	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 71	

Álava. Por su parte, Lorente nos propone que, en vez de centrarnos en analizar las ventajas e inconvenientes ante una meta, nos dediquemos al camino, “donde están el acierto y el fracaso”.

RESISTENCIA AL CAMBIO

A Marina la dejó su novio y se quedó sin trabajo la misma semana. Al principio pensó que se le caía el mundo encima, pero con el tiempo descubrió que fue lo mejor que le pudo haber pasado. “En aquel momento sólo quería retroceder al instante anterior a la pérdida de mi empleo y mi novio, y quedarme ahí para siempre. Llevaba trabajando en la misma empresa desde que terminé la carrera y viviendo tres años con mi pareja. No me daba cuenta, pero estaba en una situación de crisis personal, de apatía. No vivía con ilusión. Este palo me hizo detenerme y pensar en cómo quería que fuera mi vida. Lo pasé mal, pero pude encontrar esa chispa que llevaba tiempo dormida. Caí en la cuenta de que no estaba enamorada ni trabajaba en lo que me gustaba. Después de un año, por fin me dedico a algo que me mueve y disfruto de estar sola y conocerme, algo que antes temía. Ahora entiendo que si uno no está bien consigo mismo, no puede estarlo con nadie.” Para Álava, “difícilmente superaremos fracasos si no estamos abiertos a los posibles cambios que puedan venir”. Navegar sin hundirse y llegar sano a cada puerto depende de nuestra capacidad para evolucionar, entendiendo la circunstancia de cada momento y asumiendo la nuestra personal. “Quiénes no aceptan o demoran su evolución, con los años se encuentran en temporales subidos en un bote de remos. Quiénes la aceptan como un hecho sustancial de la vida saben prepararse para vivirla sacándole provecho”.

CONFIANZA VERSUS VICTIMISMO

Las personas que convierten los fracasos en oportunidades son las que tienen confianza y seguridad en sí mismas, que saben que es una etapa y nunca el final de un recorrido. Las que luchan ante las dificultades porque confían en que encontrarán ese objetivo. Las que son perseverantes y pacientes, y actúan desde la flexibilidad, la positividad y el equilibrio emocional. Además, son fundamentales la reflexión y el análisis. “Si fracasamos, pero no reflexionamos, no aprendemos. Cuando alimentamos las dudas no vemos los beneficios de nuestras decisiones, y bloqueamos nuestra capacidad de reacción. Lo mismo

CONTROL DE LAS EMOCIONES

Ser buenos gestores de nuestras emociones nos ayudará también a gestionar el fracaso. “Es crucial saber esperar o saber confiar hasta el momento final, siempre que mantengamos una actitud proactiva.” No tenemos que sentir la tiranía del tiempo cuando estamos seguros de que seguimos avanzando. “A veces eso significa que va a tardar en llegar, pero estamos convencidos de que terminará llegando y estamos dando los pasos sucesivos”, explica la psicóloga.

Es importante ser perseverante en el tiempo, no sólo a corto plazo. A veces la impaciencia es la que lleva al fracaso, porque te para en el primer asalto. “La persona que quiere ver el éxito muy a corto plazo, normalmente acaba caminando a oscuras. Una visión mucho más global permite ver que, lo que en ese momento es un fracaso, es el paso necesario para tener éxito en el futuro.” Para ello es fundamental la paciencia, que va unida a la flexibilidad, la estabilidad y la seguridad.

les pasa a las personas que se quedan en la queja y el inmovilismo. En esos casos, lejos de crecer, retrocedemos”, explica Álava. Para Joaquín Lorente, “el victimismo y la culpa nos alejan del posible éxito, porque nuestras energías no están en buscar soluciones”. Y añade: “El sentimiento de víctima es una anemia del alma que no conduce a nada. Delante del fracaso, tiene que haber humildad para reconocer nuestros errores. Incluso en la peor de las situaciones, nuestro peor enemigo tiene un 1% de verdad. Por eso hay que reconocer en qué hemos fallado. Lo único que nos enriquecerá es nuestro error, no el del otro”.

LA EDUCACIÓN DEL FRACASO

“No puedo decir que me alegre de haber suspendido las oposiciones. Pero era la primera vez en mis 27 años de vida que me enfrentaba a no conseguir algo que me había propuesto y para lo que estaba preparada. Caí en un pozo, me sentía frustrada y enfadada.” Para Álava, el ejemplo de Patricia es el de muchos jóvenes a los que hemos sobreprotegido. “Una persona con pocos fracasos ha tenido pocas posibilidades de aprender, y eso pasa factura. Por eso es importante que, desde pequeños, no resolvamos todas las dificultades de nuestros hijos, sino que fomentemos su capacidad de reflexión para que sean ellos los que se puedan enfrentar a esas sensaciones de frustración y encontrar el camino de la superación.” Los pequeños y grandes fracasos nos ayudan en el desarrollo de nuestra

personalidad, habilidades y recursos, que nos permitirán triunfar en la vida. En palabras de Lorente: “Tú puedes. Tú eres tu solución”. Trabaja en ti y busca, además de aptitudes, actitudes que te hagan vivir el fracaso como una oportunidad en la escuela del error.

SAIDA SANTANA MAHMUT

PARA LEER

Recuperar la ilusión: el libro práctico de la inutilidad del sufrimiento. María Jesús Álava. La Esfera de los Libros. 2011.

Tú puedes. Joaquín Lorente. Planeta. 2011.