



Cómo superar el fracaso

Permítete sentir tus emociones. Es normal sentirse abrumado por la auto-recriminación, la decepción y la desesperación cuando uno piensa que ha fracasado. Ocultar tus sentimientos dolorosos puede afectar tu salud, tus relaciones y tu éxito. Analiza cada emoción a medida que la sientes. Tómate el tiempo necesario para nombrar la emoción, ya sea ira, tristeza, miedo o vergüenza. Esto te permitirá procesarla sin desquitarte contigo mismo o con otros.

- Tómate tu tiempo para procesar tus sentimientos. Si intentas superar tu decepción antes de saber cómo te sientes, terminarás actuando precipitadamente.
- Ocultar los sentimientos dolorosos podría causar problemas de salud, como dolor crónico, falta de sueño e incluso enfermedades cardíacas.

Acepta lo que ha sucedido. Esfuérzate por aceptar la realidad una vez que hayas procesado el golpe de la decepción. Será más difícil salir adelante si te culpas a ti mismo o a los demás, o si pretendes que lo que ha sucedido no tiene importancia o de plano no pasó. Escribe o analiza todo lo que ha pasado, lo que ha iniciado y las consecuencias. Solamente expresa hechos, sin culpar, juzgar o justificar. Escribe en tu diario (si tienes uno) o escríbete una carta.

- Si escribir no te ayuda, busca a alguien con quien puedas hablar, a un amigo de confianza, un pariente o un consejero. Ellos te pueden ayudar a enfrentar la realidad.

Intenta verle el lado positivo. Tratar de tener una perspectiva positiva consiste en verle los aspectos buenos a cualquier situación, incluyendo el fracaso. Observa la situación en la que piensas que has fracasado y contempla diferentes formas de describirla. “Fracaso” en un término subjetivo. En lugar de decir “he fracasado en encontrar empleo”, di “todavía no encuentro empleo” o “he estado buscando trabajo más tiempo del que esperaba”. No intentes aparentar que no has cometido errores, pero reconócelos sin juzgarte a ti mismo y sigue buscando maneras de mejorar.

- El fracaso te da la oportunidad de seguir aprendiendo hasta que salgas adelante.
- Piensa en todos los atletas, los científicos y otras personas exitosas que intentaron y fracasaron, pero siguieron perseverando hasta alcanzar sus metas. Todo mundo sabe que Michael Jordan fue expulsado del equipo de baloncesto cuando estaba en la preparatoria. Sin embargo, se siguió esforzando y se convirtió en uno de los mejores jugadores de toda la historia.

Identifica los patrones de pensamientos negativos. Las personas suelen castigarse después de un fracaso, algunas incluso se insultan a ellas mismas. Aprende a identificar patrones de pensamientos negativos más comunes para poder disiparlos. Estos pensamientos incluyen: pensar que es “todo o nada” (“Tengo que hacerlo perfectamente a la primera y si no lo hago entonces me rindo”), pensar que los errores son catastróficos (“Esto es terrible. No hay manera de que pueda recuperarme de esto”), o hablar mal de uno mismo (“Soy un fracaso y un impostor”)

- Cuando te des cuenta de que surgen este tipo de pensamientos, contrólalos. Vienen de un lugar negativo y con prejuicios. En vez de dejar que te influyan, pregúntate: “¿Esto es cierto?” Busca pruebas a favor y en contra de estos pensamientos.
- Escribe una afirmación que vaya en contra de este pensamiento negativo de ti mismo. Si sigues pensando que eres un fracaso, escribe algo como: “Soy una persona capaz” en una nota adhesiva y ponla en tu espejo. Dilo en voz alta y verás que podrás empezar a cambiar tu pensamiento negativo.

Deja de obsesionarte con el fracaso. ¿No puedes dejar de pensar en lo que pasó? ¿Lo sigues repitiendo una y otra vez en tu cabeza? Esto es una obsesión, y en vez de poder aprender del error para encontrar maneras de hacer las cosas diferentes y mejorar, solamente amplificará tus sentimientos negativos.

- Intenta escribir en un diario para liberarte de tus pensamientos obsesivos. Poner tus emociones por escrito ayuda a aliviar la obsesión y te ayudará a identificar cualquier otro miedo que tengas.
- En lugar de seguir repitiéndolo en tu cabeza, detente y pregúntate: “Bien, ¿qué he aprendido con esto?” Quizá hayas aprendido que debes salir 30 minutos antes de una cita para no llegar tarde a tu próxima entrevista de trabajo.
- Trata de hacer meditaciones conscientes para regresar al presente. La meditación consciente te ayuda a dejar de preocuparte por lo que ocurrió en el pasado y a centrarte en el presente. Empieza a preguntarte: “¿Qué puedo hacer diferente hoy?”

Analiza la causa del fracaso. ¿Qué ocurrió para desviarte de tu objetivo? ¿Se pudo haber evitado? Piensa en las cosas que podrías haber hecho diferente y cuáles habrían sido las consecuencias de estas acciones. ¿Tus expectativas fueron poco realistas?

- Habla sobre tus expectativas con tus seres queridos y compañeros de equipo para ver si estás siendo realista.

Establece metas realistas. Una vez que hayas analizado los errores que te decepcionaron, trata de establecer una meta más realista para el futuro. ¿Qué te gustaría que ocurriera ahora? ¿Qué tienes que hacer para que sea más probable que a la próxima seas exitoso? Consulta con personas de confianza para saber si estás siendo realista con tu nueva meta.

- Por ejemplo, si acabas de correr tu primer medio maratón y esperabas correr cada milla en 7 minutos, probablemente fuiste demasiado ambicioso. Intenta establecer una meta para la próxima carrera según tu tiempo en la carrera anterior. Si corriste cada milla en 10 minutos, intenta correrlas en 9.7 minutos en la siguiente carrera. Entrena con tu meta en mente.
- Si tu meta era publicar una novela antes de que se acabara el año, entonces trata de crear una meta más moderada. Tu nueva meta podría ser conseguir segundas opiniones sobre tu borrador. Inscríbete a algún taller de edición de novelas o contrata a un editor independiente o a un asesor de escritura.

Contrasta. Consigue un equilibrio entre ser optimista y ser realista mediante el contraste. Primero, imagina que lograrás tu meta sin ningún problema. Imagina un éxito total por unos minutos. Después, cambia de dirección e imagina todos los obstáculos que podrían presentarse. Pensar en los obstáculos te ayudará a tener energía y a sentirte más capaz de afrontar dichas complicaciones. Sin embargo, si la meta no es realista, este ejercicio te permitirá hacer esta idea a un lado y podrás enfocarte en algo más realista.

- Reconocer que los obstáculos que se interponen entre tú y tus objetivos no son algo malo o insano. Contrastar te ayudará a aprender a no aferrarte a metas inalcanzables ni a insistir en hacer lo que es poco realista.

Cambia tu método. Analiza tus ideas y elige la que te parezca más concreta. Imagina varias soluciones y contrástalas para elegir la más adecuada. Pregúntate si tienes los recursos necesarios para poner en marcha tu nueva estrategia. ¿Qué problemas podrían surgir? ¿Cómo los vas a resolver? ¿Qué tienes que hacer antes de empezar?

- Evita cometer los mismos errores. Tu nuevo método no debe incluir ninguna estrategia que pudo haber causado el fracaso en tu método anterior.
- Crea un plan B. Incluso los métodos bien implementados pueden fallar debido a complicaciones imprevistas. Asegúrate de volver a empezar con un plan secundario concreto.

Vuelve a intentarlo. Una vez que hayas establecido la nueva meta y el nuevo plan, ponte a trabajar. Tómate tu tiempo para reflexionar tu progreso antes de seguir al siguiente paso. No dudes en cambiar de estrategia. Estás aprendiendo sobre la marcha, y es natural tener que ajustar y modificar tus métodos. Te harás más resiliente tanto si alcanzas tu meta como si tienes que volver intentarlo.

Fuente: Cómo superar el fracaso, de Catherine Boswell y wikiHow