

Cómo manejar el fracaso y aprender del error; consejos de psicología

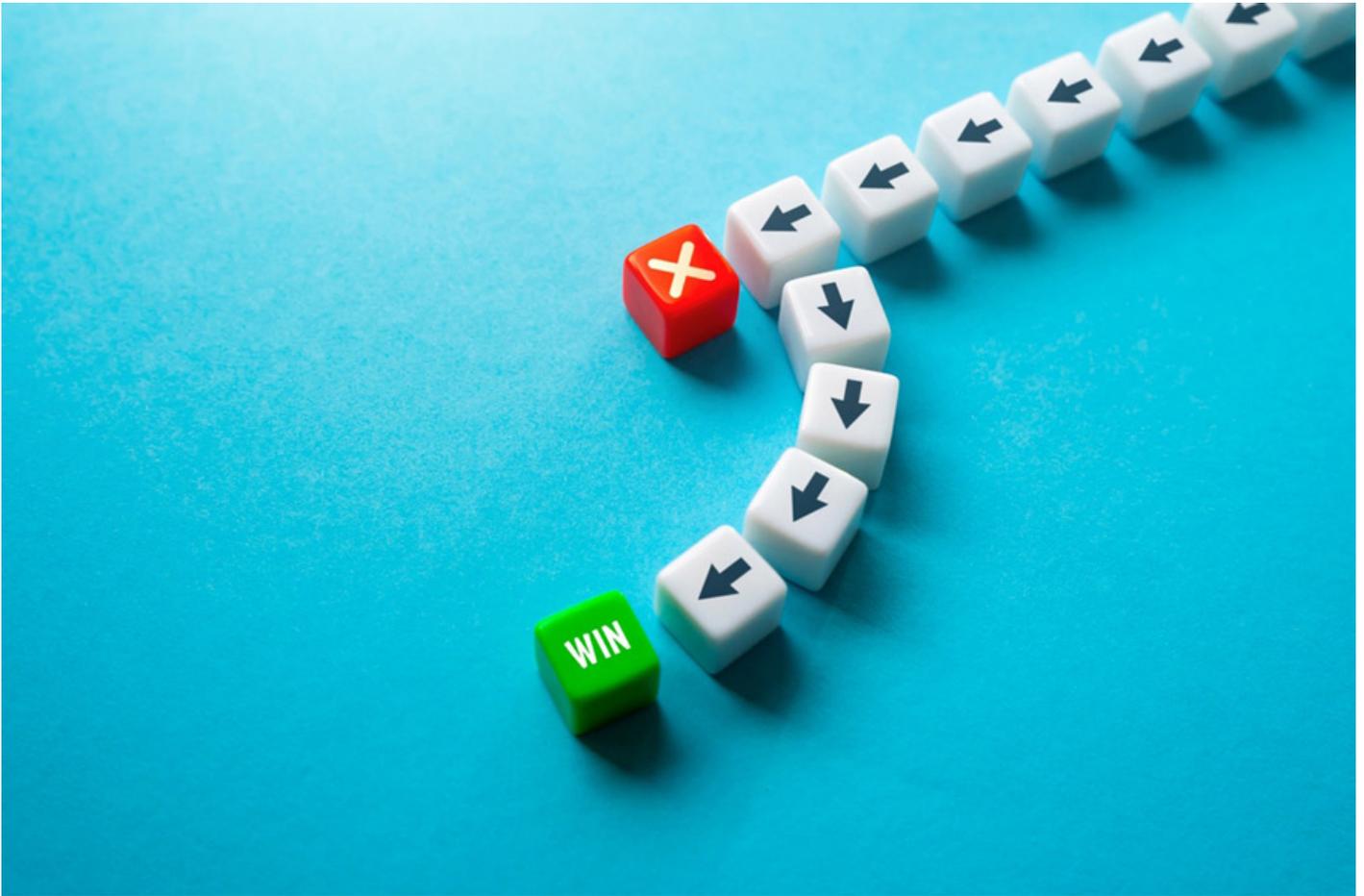


El fracaso es una experiencia universal que, aunque a menudo **es percibida negativamente**, tiene el potencial de convertirse en una **fuentes de aprendizaje**, dijo **Alejandro Guardiola**, profesor del [Tec de Monterrey](#).

El académico con maestría en psicología social y terapias contextuales mencionó que el **fracaso es una interpretación que le damos a los errores** cuando no ocurre lo esperado.

Añadió que el fracaso también tiene una **connotación emocional basada en una creencia** de las cosas deberían ser de esta forma o debería ser capaz de lograr lo que me propongo.

*“Las personas llegamos a un punto donde **no queremos que el fracaso sea parte de nuestra vida**”,* señaló Guardiola.



/> width="900" loading="lazy">

Desmitificar el fracaso

Guardiola explicó que el fracaso **es una parte natural del proceso de aprendizaje**.

*“Pensar que todo debe salir bien a la primera es **irracional e irrealista**”, afirmó.*

La clave está en **cambiar la percepción negativa del fracaso** y reconocerlo como una **oportunidad para mejorar**.

*“El fracaso **es parte del proceso** de aprendizaje”, señaló.*

Aprender a identificar y aceptar los errores

El profesor del campus Monterrey dijo que no solamente se debe **reconocer que el sufrimiento viene con el fracaso**, sino también estar dispuestos para **aceptarlos y aprender de ellos**.

*“Si realmente el **sufrimiento** da lecciones, el mundo estaría poblado solo de **sabios**, el dolor no tiene nada que enseñar a quienes no encuentran el coraje y la fuerza para escucharlo”, dijo Guardiola citando al psicoanalista **Sigmund Freud**.*

*“**Aceptar los errores** implica **aceptar nuestra humanidad como imperfecta**”, señaló.*

Evitar la autocrítica excesiva y **aceptar la responsabilidad** por nuestras acciones permite **afrontar las experiencias** difíciles con madurez, subrayó el profesor.

“Aceptar los errores implica aceptar nuestra humanidad como imperfecta”.



/> width="900" loading="lazy">

El proceso para manejar el fracaso

Guardiola divide el proceso de manejar el fracaso en 5 **pasos prácticos**:

1. Identifica la expectativa inicial

Reflexiona sobre lo que esperabas y cómo eso influyó en tu percepción del fracaso.

2. Cuestiona si la expectativa era realista

Pregúntate si estabas exigiendo más de lo que era razonable.

3. Renuncia al castigo

Sustituye la autocrítica con autocompasión, reconociendo que el error no define tu valor.

4. Aprende de lo sucedido de forma objetiva

Analiza lo que ocurrió sin atribuirle una connotación personal.

5. Prosigue con una acción

Usa el conocimiento adquirido para trazar un nuevo camino y actuar.

Habilidades necesarias para manejar el fracaso

Guardiola destaca **tres habilidades para manejar el fracaso**:

- Tolerancia a la frustración

Se trata de poder reflexionar si nuestras reacciones emocionales ameritan la magnitud real del error.

Es más fácil **tolerar la frustración** si también la **ajustamos a la realidad**, a diferencia de ajustarlo a “debo de ser el mejor”, “no debo cometer errores”, explicó el académico.

- Flexibilidad psicológica

Significa adaptarse a las circunstancias y aceptar las emociones, positivas o negativas, como parte del proceso, explicó Guardiola.

Por **miedo al fracaso** muchas personas pudieran **buscar el momento perfecto**. “*Es mejor pensar en **hacer de cualquier momento el momento más perfecto***”, señala Guardiola.

- Autocompasión

Se refiere a tratarse a uno mismo con la misma bondad y comprensión que mostraríamos a un amigo cercano, dijo el docente.

A veces **no notamos lo duros que somos con nosotros mismos**. Pensar, por ejemplo, en: “*si este error lo cometiera mi mejor amigo, mi mamá o mi papá, ¿los trataría como me trato a mí mismo?*”.



/> width="900" loading="lazy">

Consejos prácticos para fortalecer estas habilidades

- Escribir sobre los fracasos

Para practicar la tolerancia a la frustración puedes anotar lo que pasó durante tu supuesto fracaso. Luego, reflexiona sobre alternativas en tus pensamientos, emociones y conductas.

- Usar autoafirmaciones

Para practicar la flexibilidad psicológica puedes recordar frases como *“Soy humano, tengo permiso de cometer errores”* o *“Mis errores no me definen; lo que hago después sí lo hace”*.

- Practicar el autocuidado

Para practicar la “Autocompasión” puedes practicar el ejercicio de hacerte la siguiente pregunta: Si no fueras tú quién cometió el error, sino alguien que quieres mucho (mi mejor amigo, mi mamá, mi papá, mis hijos) ¿qué le dirías?.

- Crear una lista de logros

Puede crear una lista en el teléfono, en una libreta, en un post-it, o incluso haciendo un muro de logros o recuerdos. Esto para tener presente tus éxitos y equilibrar la percepción del fracaso.

Pedir ayuda es negarte a rendirte

Guardiola señaló que pedir ayuda a un profesional brinda un espacio seguro donde podemos explorar nuestras **emociones** y **recibir orientación práctica**.

*"**No estás solo** en este camino, solicitar apoyo es un **acto de valentía** que facilita el **aprendizaje** y el **desarrollo personal**".*

Si eres parte de la Comunidad Tec, recuerda que puedes hacer uso de los recursos del área de **Bienestar y Consejería de tu campus** o bien contacta la [línea de atención](#) 24/7 **Orienta** (01-800-8139-500).

LEE ADEMÁS: