

La gestión del no.

Cuando el éxito no depende sólo de ti



José Miguel Sánchez.
Psicólogo motivacional,
experto en empresa y deporte.
Profesor IE Business
Coach ejecutivo y autor
de los libros “El viaje del líder”,
“La experiencia de resetearse”
y “Poderoso como un niño”.
www.jmiguel Sanchez.com

Hace unas semanas el futbolista Mbappé dijo que no a su sueño de niño, jugar en el Real Madrid. Una noticia que sorprendió a la mayoría de las personas que la escucharon y que habían seguido un poco el idilio entre el jugador y el equipo de fútbol.

Los aficionados del Real Madrid pasaron por diferentes momentos del duelo que suponía la noticia de no tener a uno de los mejores jugadores del mundo. Negación, tristeza, ira y finalmente aceptación.

El rechazo que sufrió el Real Madrid y sus aficionados me sirve como introducción a algo que nos pasará a todos en diferentes momentos de nuestra vida, que **seremos rechazados**. Nos pasará como candidatos a un puesto de trabajo, con parejas, con clientes, con inversores, o incluso como compañías con profesionales que rechazarán nuestra oferta de trabajo.

En la historia también hemos visto cosas tan increíbles, a priori, como que Mike Smith rechazara a los Beatles, que un programa co-

mo Operación Triunfo fuera rechazado por la primera cadena a la que se le ofreció o, más recientemente, que una artista de talla mundial como Rosalía no fuera elegida para participar en un concurso de talentos. Todos estos casos, nos hablan de que es posible y realista pensar que a todos en diferentes momentos nos pueden rechazar, pero también nos dicen que podemos ser elegidos de nuevo si seguimos confiando en nuestras capacidades.

Entonces, ¿qué debes hacer para gestionar los noes que recibirás y estar preparado para cuando venga ese **SÍ** que todos podemos conseguir?

Has de saber que el **tiempo** que te dure y cómo te afecte lo decides tú porque tienes la capacidad real de superarlo. Para ello, seguir los siguientes pasos te ayudarán siempre a pasar a la siguiente página del libro de tu vida.

- Lo primero es no dejarte llevar por emociones como el enfado, la frustración, el miedo, los pensamientos catastrofistas, el resentimiento o la apatía. Ninguna de ellas te hacen bien, pero sí te impiden generar acciones para cambiar la situación en el futuro.
- Segundo. Para gestionar estas emociones, debes ser capaz de trabajar en la **aceptación**, sabiendo que hay elementos que se escapan de tu control y que no dependen sólo de ti. Cuando aprendes a aceptar aquellas situaciones cuya decisión no está sólo en ti, miras al futuro de verdad para encontrar nuevas oportunidades que únicamente se encontrarán delante de ti y nunca detrás.
- Cuando te dicen que no, saber que has hecho todo lo que estaba en tu mano, es el mejor punto de partida para la siguiente ocasión. Sí puedes influir en cómo y cuán rápidos serán los siguientes pasos para aprovechar las nuevas oportunidades que aparezcan para ti.
- Reflexiona, tómate tu tiempo para no caer en decisiones reactivas de las que luego te arrepientas, porque fueron impulsivas y lo único que buscaban era rellenar el hueco producido por el rechazo recibido.
- Aprende a relajarte con el tema del control. Tratar de controlarlo todo te lleva a

perder el control sobre la situación. Esto, en casos más extremos, te puede llevar a tratar de controlar a terceras personas, lo que implica crear un ambiente tóxico y, además, en la mayoría de los casos se convierte en un imposible que te desgastará significativamente.

- No vayas contra la persona o entidad que te ha rechazado. Tomar represalias, utilizar malos modos o generar bulos sobre esa persona o entidad no cambiarán la decisión, pero te mantendrá en emociones negativas que te impedirán centrarte en nuevas posibilidades.
- Mira a ese NO como una oportunidad de conocerte y aprender más sobre ti. ¿Qué funcionó?, ¿qué no lo hizo?, ¿cómo puedes hacerlo mejor o diferente? y ¿qué vas a poner en marcha desde este momento?, son preguntas que te ayudarán a prepararte ante las nuevas opciones que se te presenten.
- Construye un plan con los nuevos objetivos que quieres conseguir, cuándo los quieres conseguir y cómo los vas a conseguir. Dedicar tiempo a trazar ese nuevo camino y síguelo con la flexibilidad suficiente para poder reconducirlo cuando alguna de las metas más pequeñas no salga como las habías planeado.
- Por último, no dejes nunca de seguir confiando en ti mismo. Otros te pueden rechazar, puede ser que tu producto o servicio no satisfaga sus necesidades, que otras empresas no vean tu candidatura como adecuada, pero lo que no debes perder nunca es la confianza en ti mismo. Si tú no te observas con la capacidad de conseguir aquello que te has propuesto, difícilmente otras personas serán capaces de verlo. Lo que tú crees de ti mismo es la imagen que creas en los demás.

A modo de conclusión, me gustaría invitarte a que percibieras la palabra **rechazo** como una **oportunidad** para seguir creciendo. Un no en tu vida puede ser un pequeño obstáculo que te hará desarrollar nuevas habilidades y recursos o un pozo oscuro del que te será muy complicado salir. Mirarlo de una manera u otra realmente sólo depende de ti ■