

Gestionar las derrotas



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.jmiguelsanchez.com

Recientemente alguien me dijo, “a lo que más miedo tengo es a que me despidan, a perder mi trabajo”. Éste es un terror habitual en numerosos profesionales, más si cabe en tiempos inciertos económicamente hablando. Sin embargo, no somos conscientes de cómo nos puede afectar e incluso llevar a acabar obteniendo aquello que nos provoca dicho miedo.

Las anticipaciones negativas o catastrofistas, incluso cuando pueda haber algunas evidencias que las soporten, no nos ayudan a ser mejores, a crecer personal o profesionalmente y, de ninguna manera, a evolucionar como seres humanos. Lo que verdaderamente hacen es limitarnos y crearnos barreras que nos serán difíciles de superar, puesto que, cuando queremos somos muy buenos saboteándonos.

En el mundo laboral, como en el deporte, no siempre ganamos. Sin embargo, la gestión de las derrotas en el entorno deportivo es algo que se trabaja con los deportistas desde pequeños. Los profesionales de otros entornos comienzan a generar el há-

bito cuando ya se encuentran en la mitad de la veintena. Dicho de otro modo, los profesionales de las empresas jugamos con desventaja con respecto a los deportistas, sobre todo con los que se encuentran en la élite.

Una de las principales razones es que en la escuela no se enseña desde pequeños a tolerar la frustración, a saber que fallar es posible, a que no somos buenos en todo y, a que no somos perfectos. Esta carencia nos acompaña durante gran parte de nuestra vida y tratamos de suplirla con anticipaciones negativas que nos harán ser más prudentes, pero que a la misma vez nos impedirán ir con todo para tratar de superar nuestros estándares, para innovar y para probar nuevas formas de conseguir los resultados.

La buena noticia es que hay otra forma diferente de gestionar la incertidumbre y de no hacer caso a los miedos, puesto que la mayoría de ellos no son reales y no ocurrirán.

Lo primero es saber que nuestra mente no distingue entre lo real y lo imaginado, es decir, si creemos que puede pasar algo para lo que no tenemos suficientes evidencias, lo damos por seguro y comenzamos a comportarnos como si eso que tememos vaya a ser una realidad cierta. Por tanto, busquemos las evidencias que acompañan realmente a nuestra anticipación y veamos qué porcentaje apoya que acabe ocurriendo y que está en nuestra mano a la hora de gestionar de forma positiva esa posibilidad.

En segundo lugar, hemos de ser conscientes de que no tenemos control sobre todas las cosas. Por ello, tratar de anticipar todo y tenerlo controlado es un error casi ingenuo que demasiadas veces cometemos. Lo que sí podemos hacer es conocer qué podemos gestionar y poner todo nuestro foco en esas cosas que sí están bajo nuestra capacidad de acción.

En tercer lugar, debemos comenzar a erradicar los miedos de nuestra vida. La mayoría de ellos tienen la función de evitarnos un mal mayor, incluida la muerte. Estarás conmigo que, en nuestro primer mundo, las veces que nos jugamos la vida al cabo del día, de la semana o del mes son casi nulas. Por tanto, tenemos que comenzar a tomar conciencia de nuestros miedos, ponerlos en palabras y retarlos con evidencias contrarias y, probablemente más acertadas a lo que el propio miedo quiere indicarte.

En cuarto lugar, debemos saber que cometer errores es parte de nuestra esencia como humanos. Es incluso parte de nuestro aprendizaje y evolución como personas. Dicho de otro modo, podemos cometer errores y aprender de ellos, pero nunca debemos pensar que errar es lo mismo que fracasar. De hecho, el fracaso no es más que una interpretación psicológica que nosotros hacemos sobre el error que hemos cometido. La principal función de esta interpretación es evitarnos volver a cometer un error, o lo que es lo mismo, eliminar la posibilidad de volver a probarlo y conseguirlo.

El miedo al fracaso es quizás el más extendido en el entorno empresarial y el que más limitaciones provoca en los profesionales impidiéndoles desplegar todos los recursos que podrían poner de manifiesto. Por ello, tolerar el error y aprender de él, manejar la frustración que conlleva y gestionar la derrota como una posibilidad cierta, nos permitirán mirar hacia delante y estudiar la posibilidad de ganar el siguiente partido, proyecto, tarea, responsabilidad o decisión que tengamos que tomar.

Por último, no mirar atrás. Cuando las cosas no van bien, quedarte anclado en la resignación, en la culpa, en la pena o en la ira no te servirá para nada que no sea sufrir gratuitamente. Por ello, si al final has cometido un error, sólo debes poner tu foco en qué vas a hacer diferente la próxima vez para aprender de esa equivocación y aumentar las posibilidades reales de conseguirlo entonces.

Cómo lidiamos con los obstáculos de la vida dice mucho de cada uno de nosotros. Salir reforzado o hundido de situaciones adversas, depende en gran medida de la elección que hagamos. Si además lo haces desde la humildad, pero con valentía para afrontarlos, aumentarás las posibilidades de que en la balanza final pesen más los objetivos conseguidos que aquellos que al final no pudieron ser.

Personalmente, me han despedido 3 veces a lo largo de mi carrera profesional y he perdido proyectos, clientes, etc. Sin embargo, me considero una persona afortunada porque he sabido sacar aprendizajes de la mayoría de estas adversidades enfocándome en los nuevos retos que se presentaban delante de mí y no en lo que dejaba atrás.

Disfruta del viaje ■