



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Hijos valientes, sin miedo al fracaso: entrenamiento para la acción y pedagogía del error en la familia

Autor/es: Patricio José Ruiz Lázaro, pediatra.

[Volumen 7. N°2. Septiembre 2014](#) [1]

Palabras clave: [aprendizaje](#) [2], [pedagogía del error](#) [3], [entrenamiento para la acción](#) [4], [pensamiento sistemático](#) [5]

La valentía es cuestión de actitud y aprendizaje. Es básico educar para que el error sea una forma de aprendizaje. **Elbert Hubbard** decía "Un fracasado es un hombre que ha cometido un error, pero que no es capaz de convertirlo en experiencia". No fue el caso de Thomas Edison: "No he fracasado. He encontrado 10 mil formas que no funcionan". Ni de Woody Allen: "Si no te equivocas de vez en cuando, quiere decir que no estás aprovechando todas las oportunidades."

Es útil enseñar a nuestros hijos la **técnica del pensamiento sistemático**, en tres pasos:

1. Autoexplicación: Analizar tu propia conducta en relación a tu éxito o fracaso y tratar de explicar por qué has obtenido ese resultado. ¿Qué has hecho que te ha llevado al éxito o al fracaso?

2. Verificación de datos: Pensar en todos los modos de actuación diferentes que podrías haber llevado a cabo en dicha situación e imaginar qué resultados habrías obtenido con cada uno de ellos y cómo podrían haber cambiado las cosas.

3. Retroalimentación. Contar (o escribir) lo que has aprendido de esa experiencia y qué vas a hacer en el futuro.

Ante un resultado negativo, dejemos de lado la conducta vaca (rumiar) y preguntémonos qué tenemos que cambiar para alcanzar nuestro sueño. He aquí 10 buenas preguntas:

- ¿Qué parece imposible que, si ocurriera, cambiaría mi vida?
- ¿Qué es importante para mí?
- ¿Qué haría si no tuviera ningún temor al fracaso?

- ¿Qué es lo que realmente quiero y qué pienso hacer al respecto?
- ¿Qué haría si el resultado estuviera garantizado?
- ¿Qué daría significado a mi vida?
- ¿Qué echo de menos para sentirme realizado?
- ¿Qué haría con gusto por el resto de mi vida?
- ¿Qué deseo empezar, acabar o continuar en mi vida?
- ¿Qué características tendría mi vida deseada?

No esperemos a que algo pase (como las princesas de los cuentos), ¡vayamos a por ello! La ansiedad y la incertidumbre es parte del progreso. No nos atrevemos, no damos un paso adelante porque no enfocamos bien, porque pensamos de forma inútil. ¿Si no deseamos que ocurra algo porque centramos nuestros pensamientos en ello? La atención tiene que estar puesta en lo que desees hacer en lugar de donde puedes fracasar.

Transmitamos a nuestros hijos la importancia de ser coherente con sus valores más profundos. Los valores son los aspectos emocionales que nos impulsan a la acción y nos hacen sentir bien con nosotros y satisfechos con lo que estamos haciendo. La estrategia es hacerlos conscientes y ser consecuente con los valores propios (no los que decimos que valoramos o los que el entorno nos plantea que deberíamos valorar, sino aquellos que realmente valoramos).

Dejemos de luchar contra lo que no controlamos y dirijamos nuestra atención hacia lo que depende de nosotros. Un objetivo desafiante está al alcance de todos. Busquemos en qué medida éxito y fracaso dependen de nosotros. Preguntémonos: ¿Qué tengo yo de exitoso que me permite éxito en la vida? Abandonemos el victimismo.

Seamos apasionados. La pasión desaparece cuando dejamos de centrar la atención en lo que nos apasiona. Si no lo sentimos, no podremos hacerlo, y para sentirlo, atención sólo en una tarea. ¡Una cosa cada vez! La multitarea inhibe la pasión. Y preparémonos a través de la postura. El cuerpo envía información propioceptiva al cerebro indicando el estado de ánimo que representa nuestro cuerpo. El cerebro interpreta: si mi cuerpo está en esta postura, es que me debo sentir así.

Y todo ello intentando ser plenamente conscientes. Desarrollemos el trabajo de “darnos cuenta”. Un trabajo de estar siempre “presentes” y estar presente es estar conectado con lo que pienso, siento y hago “ahora”. Si estamos ubicados en el presente podemos mover el mundo que nos rodea, como dice Carlos De Matteis: “El pasado ya pasó. El futuro aún no llegó. Y lo único que tengo es este presente sobre el que puedo aplicar la “palanca” para cambiar el rumbo de mis acciones”.