

RESILIENCIA ANTE EL FRACASO

“NO CONOZCO LA CLAVE DEL ÉXITO, PERO LA CLAVE DEL FRACASO ES INTENTAR COMPLACER A TODO EL MUNDO” Bill Cosby

Si bien el personaje que citamos no será del gusto de muchos... la frase que traemos a colación, calza perfectamente con una de las aproximaciones que queremos compartir, sucede que desde una perspectiva humanista el fracaso tendría que entenderse como un proceso donde efectivamente, existe un reproche en la psiquis, sin embargo, este cumple la función de marcar un norte según la propia necesidad, interés, “esencia” del individuo. A la vez esta idea nos permite reconocer que el fracaso con un reproche castrante, duro y que se esfuerza para que la persona busque ser aceptable para otros, no solo deja de ser educativo, sino que se vuelve dañino.

El fracaso entendido como resultado del fallido intento de complacer a los demás con el riesgo de abandonar la esencia propia, también nos lleva a preguntarnos cuál es el concepto de éxito para una sociedad cada vez más hedonista e inmediatista. ¿No será la búsqueda constante de lo placentero lo que hace que cada vez como sociedad tengamos más miedo al fracaso y al dolor que este conlleva? Y no es que pretendamos ponernos en el extremo donde nuestras vidas sean una búsqueda del sufrimiento propio del fracaso, si no, entender que permitirnos vivir esta experiencia, implica tomar conciencia de lo real, dentro y fuera del individuo, por ende, nos lleva por la ruta del aprendizaje, de la responsabilidad de nuestras decisiones y la misma autorrealización.



Entonces, si nos queda claro que el “fracaso” es necesario, cómo hacemos para afrontarlo, sin que nos deje sumidos en sentimientos de inferioridad, inseguridad, o pensamientos fatalistas; esto suena aún más interpelador, si pensamos en

nuestros hijos e hijas. Por ejemplo, en el ámbito académico se ha observado que afrontar el fracaso para niños y adolescentes es complicado si no cuentan con el apoyo de sus padres o grupo de pares, ya que el fracaso escolar en los alumnos genera inseguridad sobre sus propias capacidades e incluso problemas en su autoestima, puede dejar una ansiedad constante, capaz incluso de bloquear funciones cognitivas. La resiliencia ayuda a que los adolescentes y los niños puedan manejar el fracaso en diversas situaciones ya que tendrán las herramientas necesarias para hacerle frente y no ser afectados negativamente por esto. Es menester entonces, no solo enseñar a nuestros hijos que no hay éxito sin fracaso, sino también cómo ser cada vez más resilientes ante el fracaso.

Al hablar de fracaso y resiliencia, es importante primero señalar qué son cada uno de estos.

Resiliencia

El término resiliencia proviene del latín “resilio” (re salio) que significa saltar, reanimarse o rebotar, originalmente era usado en el ámbito industrial a la hora de comprobar la dureza de un material y el tiempo que tardaba en volver a su estado original; en cuanto a las ciencias sociales, el término de resiliencia hace alusión a la capacidad que tienen las personas de desarrollarse psicológicamente sanos, superando las situaciones de estrés prolongado, ambientes problemáticos, etc. (Uriarte, 2005)

Se señala también que la resiliencia cuenta con cuatro categorías mediante las cuales la persona logra mantenerla, estas categorías son de: disposición (relacionado con los atributos físicos y psicosociales), relacional (implica la red social amplia o cercana de la persona), situacional (la capacidad de evaluación cognitiva y resolución de problemas) y filosófico (manifiesta que el autoconocimiento incrementa este patrón), estos patrones buscan evidenciar los atributos de la resiliencia mostrando cómo se desarrolla (Polk, 1997)

Fracaso

El fracaso es aquella experiencia interior de derrota, consecuencia de haber comprobado que algo en lo que habíamos puesto nuestro esfuerzo, ilusión, no ha salido como esperábamos; es la conciencia de no haber alcanzado la meta propuesta. (Rojas, 2007).

Enfocado al ámbito escolar, el fracaso escolar se entiende como las dificultades para alcanzar los objetivos que marca el sistema educativo, puede tener diversas causas como lo son las físicas o sensoriales (sujeto a un criterio de edad), sexuales (el sexo femenino muestra un mejor rendimiento que el masculino), de salud (padecer alguna enfermedad tanto física como mental), temperamento (factores como el estado de ánimo, la seguridad persona, capacidad de concentración), causas intelectuales (nivel de inteligencia y el ejercicio de esta) y causas afectivas (influye la voluntad y el nivel de aspiración ante una tarea específica).

Cómo ser resilientes al fracaso

Se ha visto y estudiado a lo largo de los años el cómo afrontar el fracaso, tanto de manera general como en diferentes ámbitos, como el laboral, personal, social, educativo, etc., a continuación, le presentamos algunas técnicas para hacer frente al fracaso tanto en el ámbito personal como el académico.

- No es fácil que un individuo soporte con estoicismo o sin apasionamientos el fracaso, por lo tanto, lo mejor para enfrentar el fracaso es tener una estructura de personalidad fuerte, es decir lo más y mejor estructurada posible. En este sentido aceptaremos que algunas características psicológicas de las personas, permiten respuestas positivas ante la adversidad: *la confianza en uno mismo, el sentido de la autonomía, la motivación para incidir de forma efectiva sobre el entorno, la capacidad de autorregulación emocional, la capacidad de encontrar solución a dilemas interpersonales (Rutter 1987; Schooner et al. 2004)*

- Debemos ser dueños de nuestras emociones, no ser manejados por ellas, asumir los errores sin ser demasiado crueles o lapidarios con nosotros mismos, teniendo claro que un error es una oportunidad para aprender de nuestros límites y alcances.
- “Ante el fracaso, la responsabilidad”, En lugar de dejarnos invadir por la culpa o la resignación, desarrollemos una capacidad de análisis ante el fracaso, preguntándonos: ¿Qué es lo que ha ocurrido?, ¿Qué factores han influido?, ¿Qué parte depende de mí?, ¿Hay algo que yo puedo hacer para que las cosas no empeoren, y para mejorar la situación?
- “Aprender a tolerar la frustración sin caer en la resignación”, La vida está llena de frustraciones y en la medida en que somos más ambiciosos encontramos más motivos por los que sentirnos decepcionados, abatidos, desesperanzados, por ello es importante desarrollar cierta resistencia para poder tolerar la frustración que diferentes situaciones nos producen.
- Evitar el perfeccionismo, la sobre exigencia.
- Establecer metas que se puedan alcanzar.
- Considerar que el ensayo y error también generan aprendizaje, no siempre se aprende a la primera.



Adicionalmente en el campo educativo, consideraremos algunas pautas:

- Estrechar los vínculos entre familia y escuela disminuye el fracaso escolar. Cuando los niños están rodeados de adultos que representan modelos de comportamiento positivo, se favorece la resiliencia (Bandura 1992). Es más, cuando un estudiante prueba el dolor del fracaso tendría que acudir inmediatamente al lugar donde haya establecido lazos de seguridad, donde encuentre la posibilidad de expresar sus emociones.
- Modelos de comportamiento positivo, estilos parentales y relaciones sociales intensas favorecen el éxito educativo.

- Impulsar a nuestros hijos a desplegar sus capacidades dentro del contexto educativo, permitirá hacerlos más conscientes de ellas, por ende, a formar su autoestima.
- Enseñarles valores, especialmente la gratitud, les permitirá hacerse más empáticos y conscientes de su realidad, y ser capaces de visualizar lo positivo en la adversidad. Incluso, ello puede llegar a ser un motor transformador de su entorno.
- Darles la oportunidad de manejar conflictos, ayudará a ser más flexibles y analíticos ante diferentes circunstancias a las que se enfrenten en la vida.
- Finalmente, transmitirles la importancia de la autenticidad, y no tener afán de buscar la aprobación de los demás o buscar el éxito en lo aparente. Si bien una medición de su avance en el colegio se da a través de calificaciones - lo cual es necesario cumplir - lo que un estudiante puede aprender en el colegio y dar a este entorno es absolutamente más grande.

DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO AREQUIPA

Bibliografía

- J., U. A. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Rivera Rodríguez, H. (2010). *Éxito, fracaso y entrepreneurship*. repository.urosario.edu.co. <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3297/%C3%89xito.pdf>

El fracaso escolar: Definición, causas, diagnóstico, prevención y tratamiento. (2010). feandalucia.

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7561.pdf>

Mayordomo Rodríguez, T. (2013). *AFRONTAMIENTO, RESILIENCIA Y BIENESTAR A LO LARGO DEL CICLO VITAL.* core.ac.uk.

<https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>

Díaz Cano, L. (s. f.). *Respuestas de la psicología y la psiquiatría ante el*

fracaso. mounier.es. <http://www.mounier.es/revista/pdfs/069050055.pdf>

Klose Pau Mari. Fundación Areces y Fundación Europea Sociedad y

Educación. 2016. Univesidad de Zaragoza *LA RESILIENCIA EN*

EDUCACIÓN: ¿QUÉ FACTORES LA PROPICIAN?