

#ElValorDelFracaso

Educación en positivo

CÓMO
GESTIONAR
LOS FRACASOS



“En mitad del duro invierno, descubrí, por fin, que dentro de mí hay un ser increíble”
Albert Camus



Carmen Garrido Ferrer

@CarmenGarridoF



Cómo conseguir que una charla sobre “gestión del fracaso” sea un fracaso

- ✓ Tener altas expectativas
- ✓ De corta duración (algo puntual)
- ✓ En un salón de actos
- ✓ Al final de una “dura jornada”
- ✓ Con un gran grupo de participantes
- ✓ Que los participantes descubran que lo que les cuentas ya lo sabían



Miedo





La familia como ecosistema



**NO, CULPABLES
SI, APRENDICES**





Vamos a mirarnos al
espejo

**TOLERANCIA A
LA
FRUSTRACIÓN**

**GESTIÓN
DEL
FRACASO**

***Comencemos desde el
principio...***



**No podemos
conseguir todo lo
que queremos**



La frustración



Foto mohamed Abdelgaffar (Pexels)

¿Qué pasa cuando nacemos?

- ❖ No sabemos esperar
- ❖ No sabemos aguantar el malestar
- ❖ No tenemos la capacidad de pensar en los demás
- ❖ No tenemos desarrollado el concepto del tiempo



A tolerar la frustración se aprende...

...tolerando frustraciones



Conductas asociadas a la poca tolerancia a la frustración

- ❖ Comportamiento huraño, irritable, impaciente, exigente...
- ❖ Los fracasos se ven provocados por los demás, las culpas son de otros. Sentirse victima
- ❖ Abandono rápido ante posibles obstáculos
- ❖ Se focalizan en la emoción de sufrimiento y dolor
- ❖ Falta de flexibilidad, de visión a medio plazo



¿¿Qué he hecho yo para merecer esto??



- ❖ Diferencias biológicas
- ❖ Padres muy permisivos o por el contrario hiperexigentes
- ❖ Expectativas excesivamente altas y no realistas
- ❖ Falta de experiencia con la sensación de desagrado y con la de superación



¿Cómo podemos ayudar en el proceso?

- ✓ Dar ejemplo. Coherencia
- ✓ No darle todo hecho. Debe aprender de sus errores y enfrentarse a sus fracasos
- ✓ Educarlo en la cultura del esfuerzo. En ser perseverante
- ✓ No ceder ante sus rabietas
- ✓ Marcarle objetivos claros, asequibles, realistas y razonables
- ✓ Reforzar las conductas apropiadas



¿Cómo podemos ayudar en el proceso?

Enseñarle a utilizar estrategias positivas

- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Identificar el sentimiento de frustración y pedir ayuda
- ✓ Hacer preguntas poderosas: “¿qué podrías haber hecho?”
- ✓ Proponer metas realistas y prever que puede haber imprevistos
- ✓ Si las metas son muy exigentes, fraccionarlas y que cada pequeño logro pueda celebrarse
- ✓ Enseñar formas alternativas de conseguir algo (creatividad)



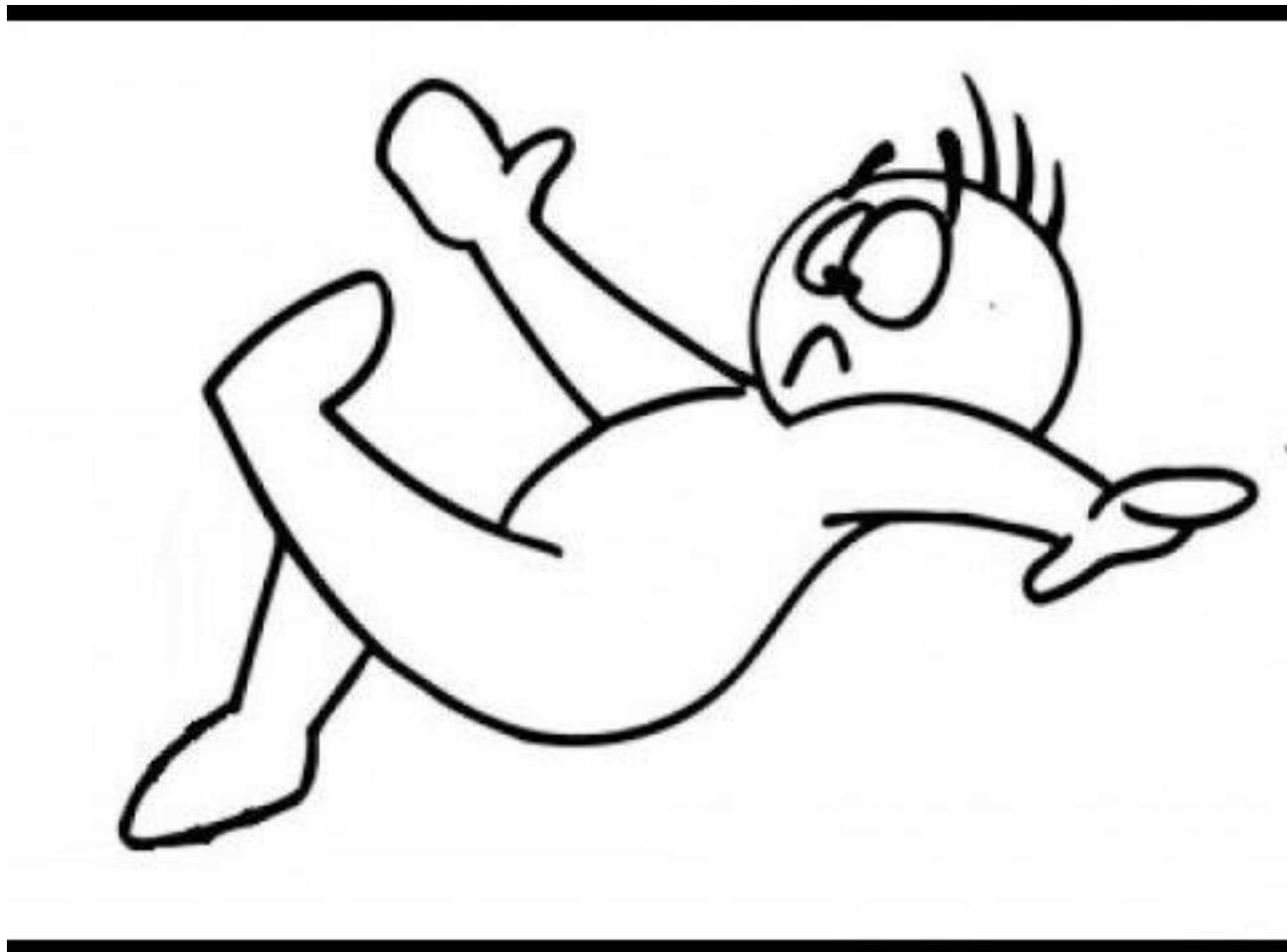


Foto Ana Francisconi (Pexels)

***Pero cuidado, deja a un lado
“tu amor”***

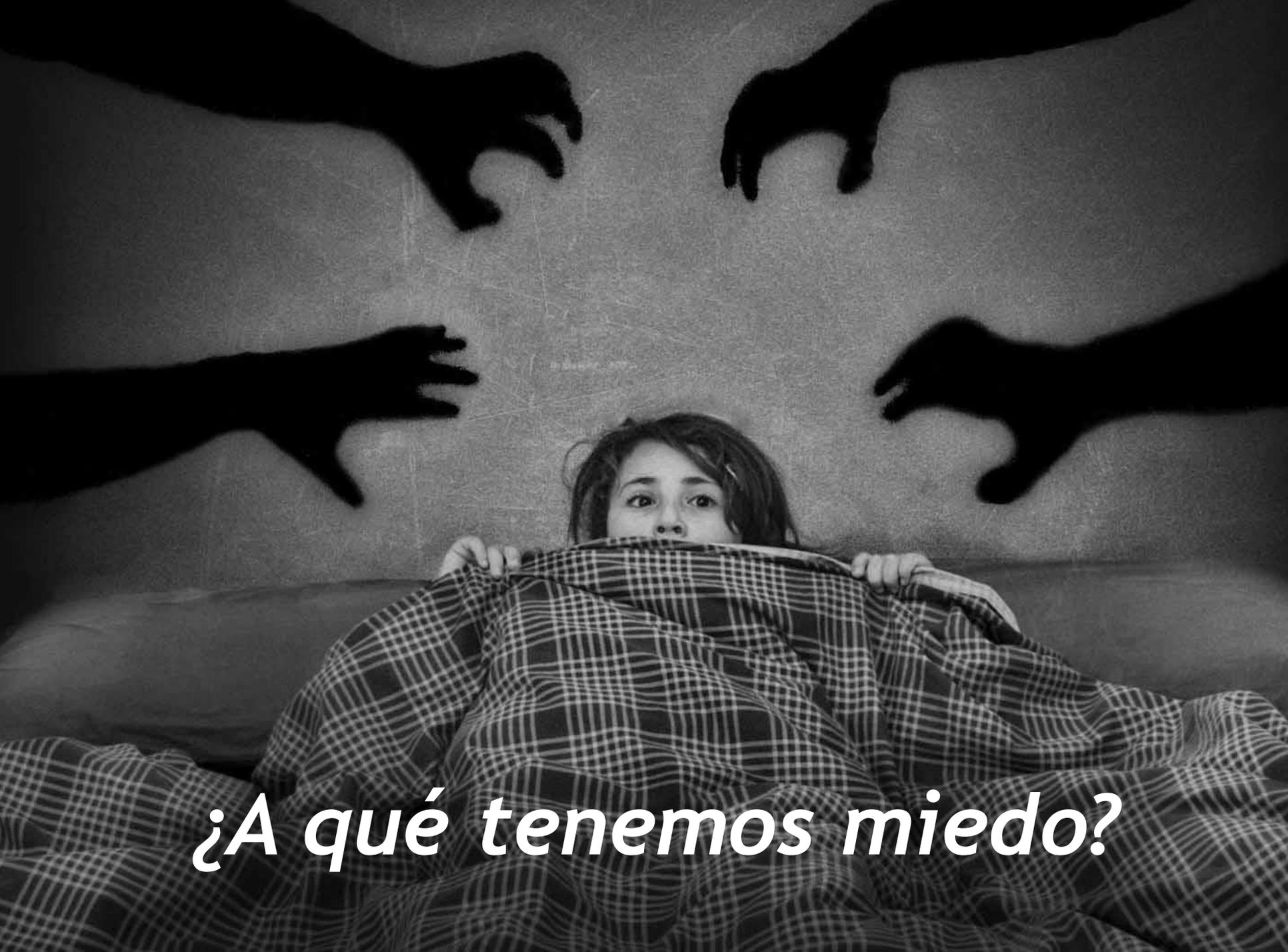






Miedo





¿A qué tenemos miedo?

R IDÍCULO



R ECHAZO



*En estas circunstancias es
difícil que aparezca el
talento,
y nos perdemos la
posibilidad de saber lo que
podemos ser capaces de
hacer*



SI NO TUVIERAS

MIEDO

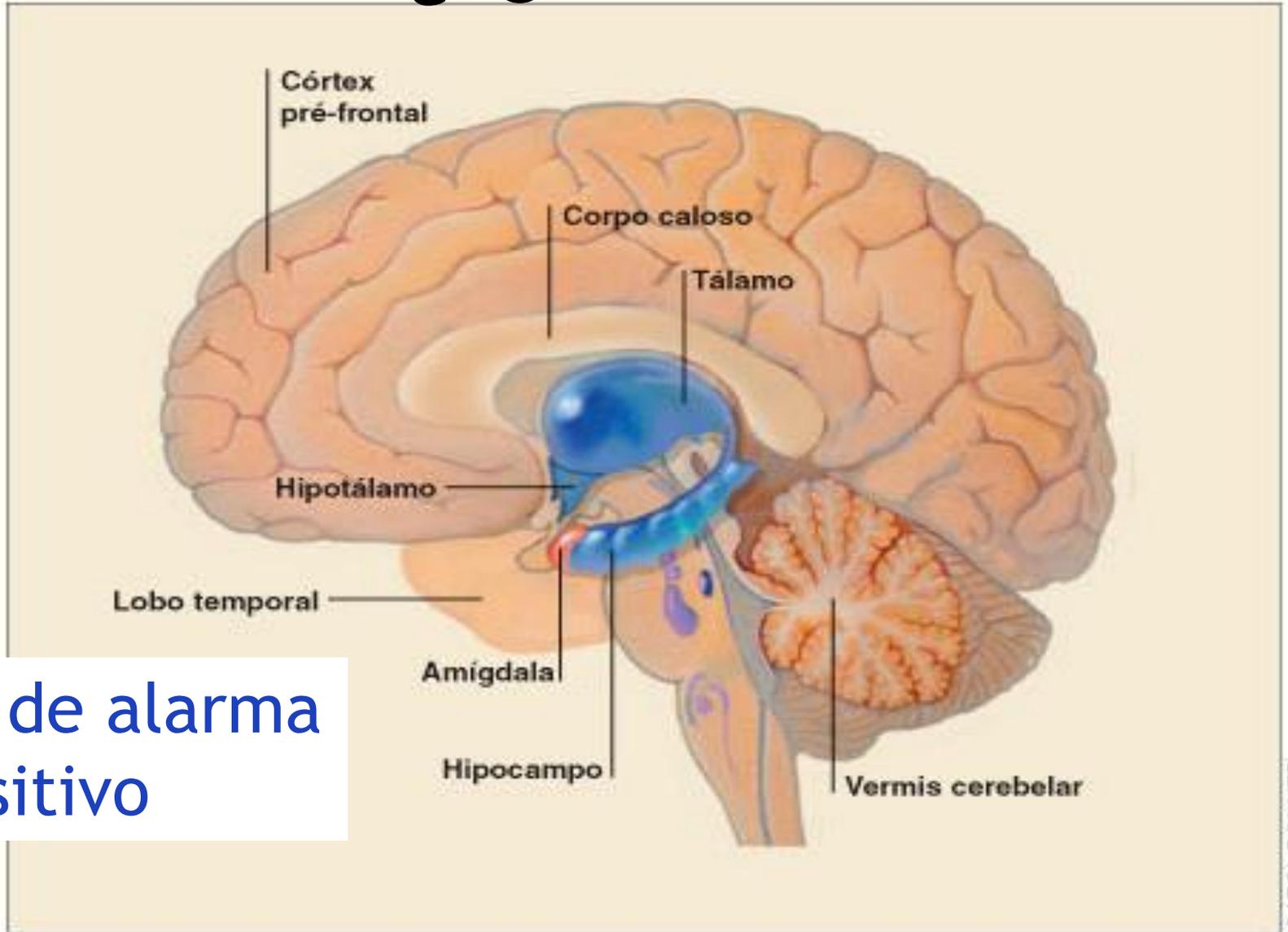
¿QUE HARIAS?

A close-up portrait of Emma Watson, looking directly at the camera with a slight smile. Her hair is reddish-brown and slightly messy. She is wearing a black earring. The background is a soft, out-of-focus light color.

**No quiero que el miedo
al fracaso me impida
hacer lo que realmente
me importa.**

Emma Watson

¿Qué es el miedo?



Señal de alarma
Es positivo





Creencias

¿Cómo funciona?



Mi percepción de la realidad



CREENCIAS

PENSAMIENTOS

EMOCIONES

CONDUCTAS

HECHOS





Tristeza

Ella debería saber que necesito ayuda

No es tan importante

Culpa

No se organizarme sin ayuda

Inseguridad

La he puesto en un compromiso

No se deben pedir favores

No lo pido

Para qué voy a molestar

No es bueno necesitar a nadie

¿Puedes recoger a mi hijo?

Lo pido y me dice que SI

Frustración

No se puede contar con ella

Vergüenza

Piensa que soy una aprovechada

Lo pido y me dice que NO

Ya no le voy a hacer más favores

Estoy en deuda y la próxima vez tendré que aceptar lo que me pida

Enfado

En el fondo no le caigo bien

No debería haberlo pedido



~~SOLO~~

aún



La presión

No nos permitimos...

FRACASO

“El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse”

Winston Churchill



El 80 % de los productos fracasan



Fracasar es la norma



- ❖ Fracasar no es la excepción, es la norma
- ❖ Situación de la que no hemos obtenido los resultados esperados
- ❖ Si no nos exponemos al fracaso nos paralizamos
- ❖ Sobrevaloración del éxito
- ❖ Nos enseñan a ganar, no a perder
- ❖ Éxito o fracaso no son lugares estables, para siempre



Fases del aprendizaje

Fuente: Ignacio García de Leaniz

1. Fase de incompetencia inconsciente

 Competencia  Motivación “Principiante entusiasta”

2. Fase de incompetencia consciente

 Competencia  Motivación “Aprendiz desencantado”



3. Fase de competencia consciente

 Competencia  Motivación “Experto inseguro”

4. Fase de competencia inconsciente

 Competencia  Motivación “Sabio, líder...”



Enfoques de afrontamiento del fracaso

Carol Dweck

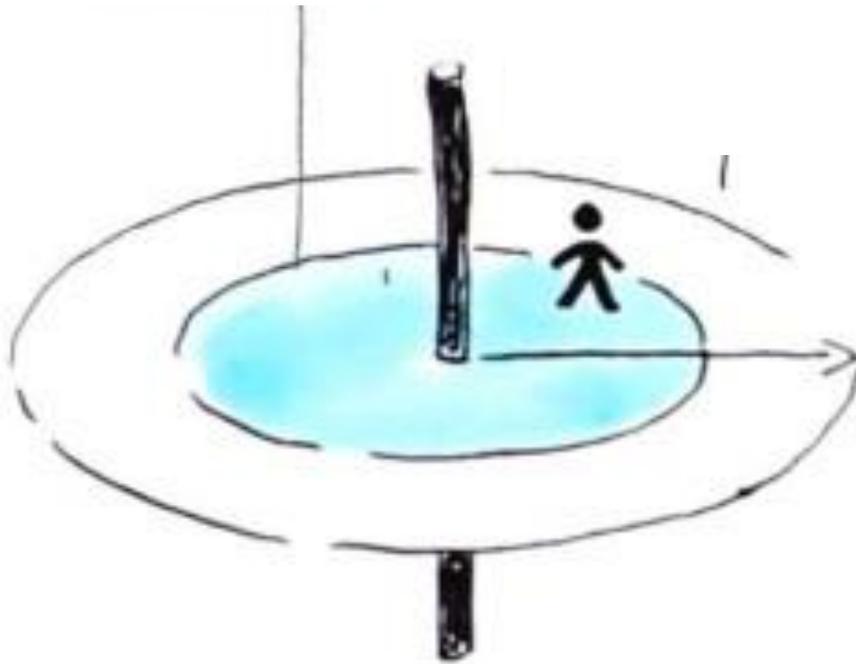
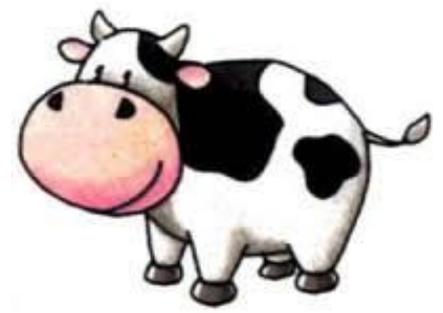




¿Qué enfoque tengo?



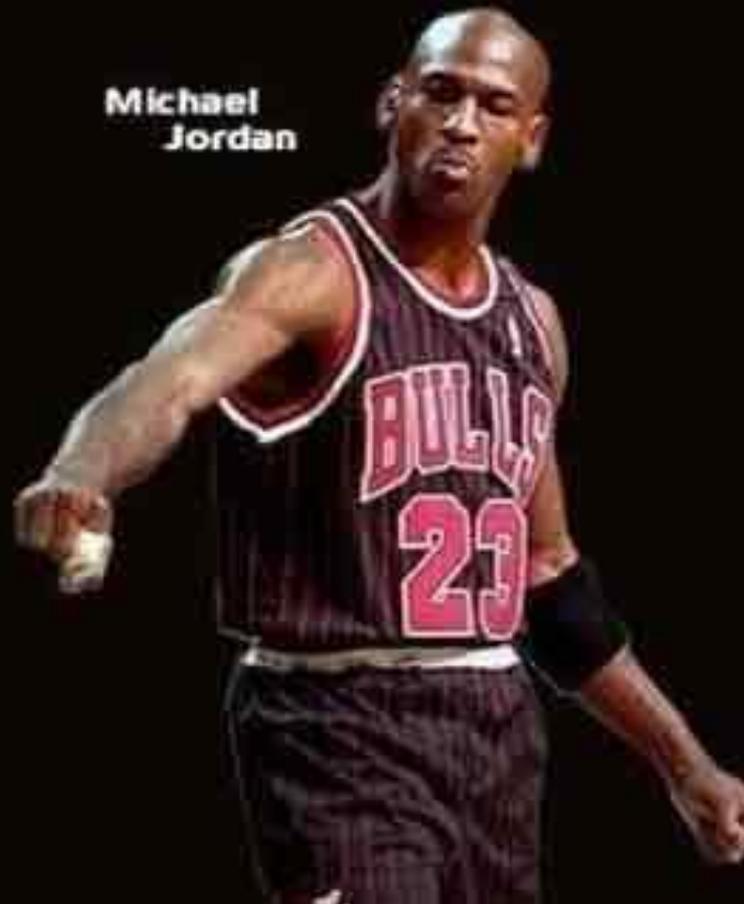
¿Podemos plantearnos el fracaso como una fase de nuestro aprendizaje?



He fallado más de 9000 tiros en mi carrera.
He perdido casi 300 juegos.
26 veces han confiado en mi
para tomar el tiro que ganaba
el juego y lo he fallado.

He fracasado una y otra vez
en mi vida y eso es
por lo que tengo éxito.

Michael
Jordan



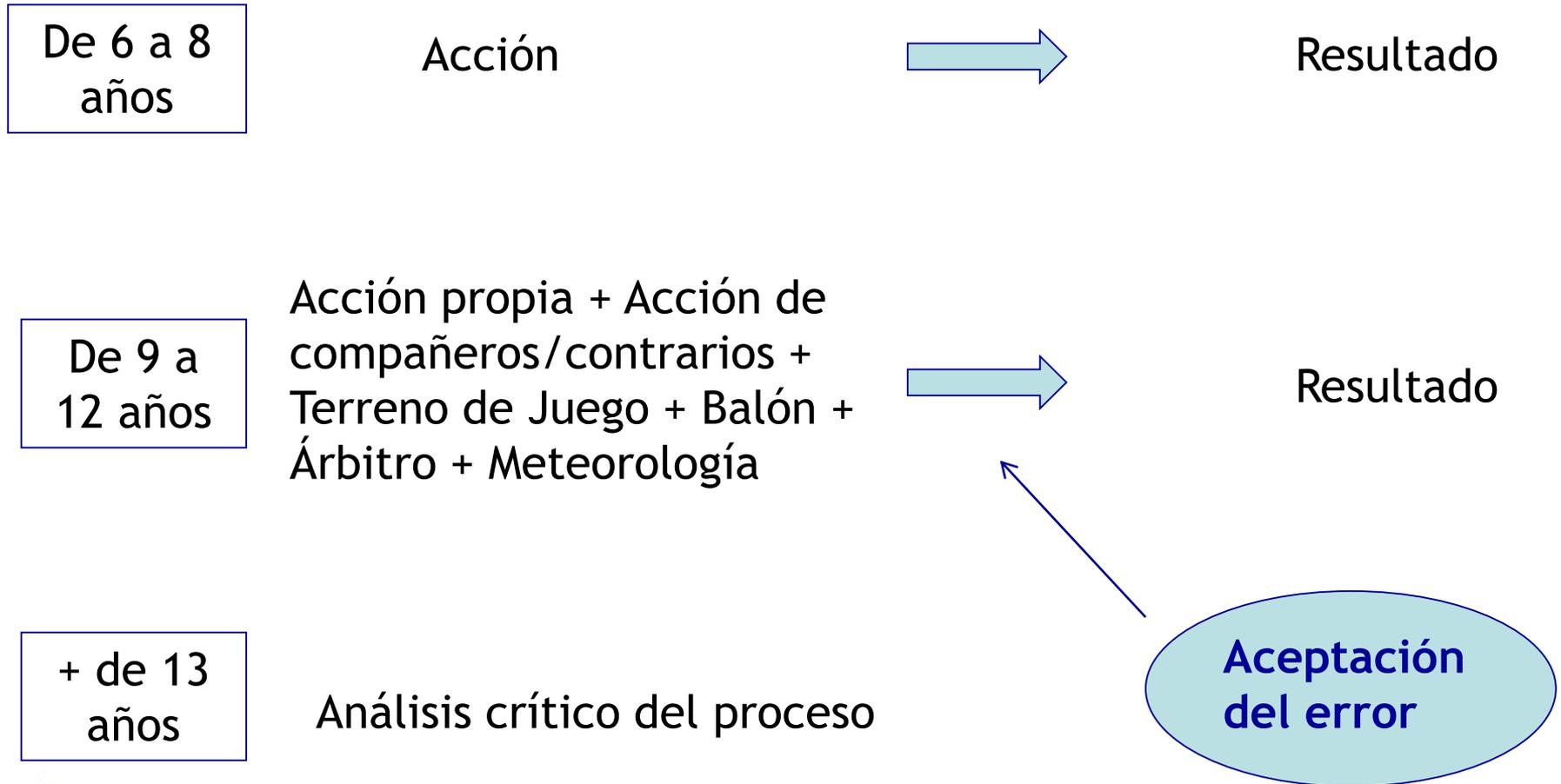


¿Qué enfoque quiero transmitir?

Mi responsabilidad



Un locus de control sano



El arte de hacer preguntas



Las preguntas son la llave de entrada a nuestro universo

El método ABC



Mike Leibling y Robin Prior

- Preguntas A: Comprender la situación pasada
- Preguntas B: Comprender lo que podría ser mejor
- Preguntas C: Comprender cómo podría ser mejor



Las preguntas poderosas

- ✓ Orientadas al futuro
- ✓ Conducen a la acción
- ✓ Están orientadas hacia la meta y no hacia el problema
- ✓ Preguntan QUÉ, CÓMO Y PARA QUÉ...
- ✓ Contienen supuestos útiles y positivos acerca de la persona y de la situación (CREER)



El arte de hacer preguntas

Preguntas débiles



Preguntas poderosas

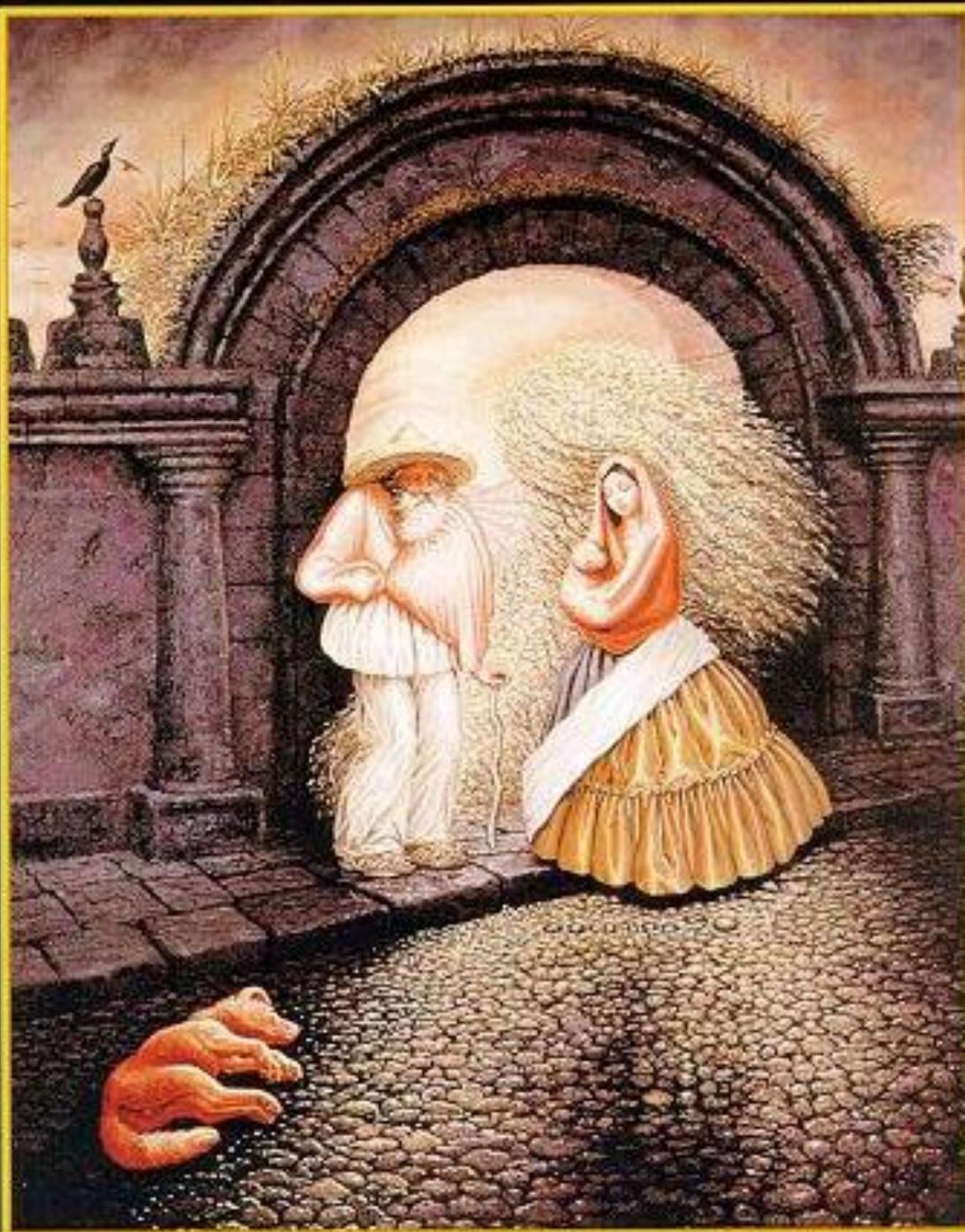
- ✗ qué debería hacer
- ✗ de quién es la culpa
- ✗ por qué hicieron eso
- ✗ por qué me pasa esto a mi
- ✗ por qué no puedo hacer esto
- ✗ por qué me sucedió a mí

- ✓ qué quiero
- ✓ cuál es la solución
- ✓ qué les hizo actuar así
- ✓ qué puedo hacer para mejorar esta situación
- ✓ qué necesito hacer para lograrlo
- ✓ qué puedo aprender de eso



**Busca 9 caras
humanas**

**La mejor forma
de enfrentar
un fracaso es
convertirlo en
un reto**



El poder del “aún”



No tengo la solución **AÚN**



Nos empeñamos en querer copiar el éxito de Silicon Valley olvidando que lo importante es su cultura sobre la “gestión del fracaso”

REBORN
Interreg Europe

 European Union
European Regional
Development Fund



EL DANUBIO AZUL

VALSES

J. STRAUSS

Arreglo Nº 82
DANIEL FORTEA

GUITARRA

The musical score consists of seven staves of music. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 3/4 time signature. The notation includes various rhythmic values such as eighth and sixteenth notes, as well as rests. The second staff continues the melody with similar rhythmic patterns. The third staff includes a measure number 'CVI.' above the staff. The fourth staff continues the piece. The fifth staff includes measure numbers 'C.V.' and 'CVII.' above the staff. The sixth staff features a more complex rhythmic pattern with many sixteenth notes. The seventh staff concludes the piece with a final cadence.

¡Que el diablo se
lleve el maldito
vals!

The image features a collection of incandescent light bulbs hanging from above against a dark teal background. On the right side, one bulb is brightly lit, casting a warm glow. The other bulbs are unlit and appear as dark, translucent shapes. The text is overlaid on the left side of the image.

**Para alcanzar resultados
extraordinarios es
necesario equivocarse**



Autoaceptación





“El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo con más inteligencia”

Henry Ford

Muchas gracias por vuestra
atención

Carmen Garrido Ferrer

@CarmenGarridoF

REBORN
Interreg Europe



European Union
European Regional
Development Fund



educarm
Consejería de Educación,
Juventud y Deportes