

# Los errores como oportunidades de aprendizaje



Existen muchos mitos sobre el modo en que las personas intentan cambiar, alcanzan objetivos y avanzan hacia su visión del bienestar. Piense en todo lo que aprendió durante esta campaña. ¿Puede diferenciar los mitos de los hechos?

## Actividad: Evalúese<sup>1</sup>

Marque cada afirmación como “**Verdadera**” o “**Falsa**”. Las respuestas correctas se incluyen al final del folleto.

1. Cambiar es difícil.	V	F
2. Solo se necesita fuerza de voluntad para cambiar.	V	F
3. La mayoría de las personas logran cambiar con éxito en su primer intento.	V	F
4. El método de prueba y error no es eficaz para implementar un cambio.	V	F
5. Los procesos de cambio que funcionan para un objetivo también funcionarán para los demás.	V	F
6. El camino hacia el cambio es una línea recta.	V	F
7. El estrés es la causa de la mayoría de los errores o contratiempos.	V	F
8. Saber es lo mismo que hacer.	V	F

## Una travesía, no un destino

Algunos expertos sugieren que el cambio tiene una sexta y última etapa, a menudo denominada “finalización”. En esta etapa, usted está seguro de que nunca volverá a tener una conducta problemática y no tiene miedo de cometer errores ni de encontrarse con contratiempos. La finalización puede ser posible en el caso de algunas conductas adictivas y brinda esperanza a quienes están teniendo dificultades. Sin embargo, otros expertos creen que la mayoría de los aspectos del bienestar nos exigen pasar toda la vida esforzándonos por mantener los objetivos que ya hemos alcanzado.

## Revise su visión del bienestar<sup>2</sup>

Al comienzo de esta campaña, se lo animó a establecer su visión personal del bienestar para el futuro. A medida que avance en su camino hacia el bienestar, deténgase de vez en cuando y revise su visión. Piense nuevamente en “dónde quiere estar” en relación con su visión personal. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Hasta qué punto alcancé mi visión del bienestar?
- ¿Hay algún aspecto de mi visión que deba redefinir o modificar?
- ¿Cuánta motivación tengo para continuar intentando alcanzar mi visión del bienestar?



## Motivación:

Un tropezón no es caída. No significa que haya fallado ni que necesita regresar a su punto de partida. Reconozca el error, trátelo como una oportunidad de aprendizaje e intente retomar el control tan pronto como sea posible. No cometa el error de darse por vencido antes de tiempo.

## Respuestas del cuestionario

- 1 **Verdadero.** La mayoría de las personas deben esforzarse mucho, e incluso cometen errores y se encuentran con contratiempos, para lograr implementar un cambio en su vida. Sin embargo, el cambio es posible. A menudo, lo más difícil es dar el primer paso.
- 2 **Falso.** La fuerza de voluntad es la creencia en su capacidad para realizar un cambio y luego comprometerse a actuar sobre esa creencia. Por sí sola, no suele ser suficiente para implementar y mantener un cambio. Además de fuerza de voluntad, el cambio conlleva habilidades y un esfuerzo constante.
- 3 **Falso.** La mayoría de las personas hacen varios intentos antes de lograr cambiar para siempre. De hecho, cuantos más intentos serios se hayan hecho, mayores son las probabilidades de que el próximo constituya la solución a largo plazo.
- 4 **Verdadero.** El método de prueba y error es ineficaz, además de que consume mucho tiempo y es frustrante. Un mejor enfoque es aprender de sus propias experiencias y de las experiencias de las demás personas que están dispuestas a ayudarlo.
- 5 **Verdadero.** Si ya dominó la capacidad para relajarse, hacer ejercicio, encontrar reemplazos positivos, reorganizar su entorno, comunicarse de manera asertiva, recompensarse y recibir ayuda de los demás, debería poder volver a utilizar estas técnicas para alcanzar otros objetivos importantes para usted.
- 6 **Falso.** El cambio suele formar un patrón espiral. Usted puede reciclar y readaptar las estrategias que ha aprendido de otras maneras. No se mueve en círculos, sino que avanza hacia arriba en la escalera de caracol del cambio.
- 7 **Verdadero.** El estrés emocional y la presión social desencadenan la mayoría de los errores y contratiempos. Por este motivo, es fundamental que incluya habilidades para superar dificultades (relajación, ejercicio, búsqueda de reemplazos positivos, comunicación asertiva) como parte de su plan de acción para lograr el cambio. Si toma medidas de inmediato para reducir el estrés desde su primera manifestación, puede evitar cometer errores.
- 8 **Falso.** El conocimiento le brinda poder y es esencial para el proceso de cambio, pero no es suficiente por sí solo. Los procesos utilizados en las primeras etapas del cambio son mentales, es decir, tomar conciencia y aprender sobre usted mismo y su objetivo, y evaluar sus opciones. Muchas personas dicen que saben lo que deberían hacer, solo que aún no han descubierto cómo poner las medidas en práctica con regularidad.

### Fuentes:

1. Prochaska, JO y Norcross, JC. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (Sistemas de psicoterapia: Un análisis transteórico), novena edición. Nueva York, NY: Oxford University Press, 2018.
2. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Staying healthy* (Programa de control de hábitos de vida: cómo mantenerse sano), 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.