

El miedo a equivocarse, el enemigo de las decisiones



La vida nos obliga a elegir continuamente y a tomar decisiones, pero a veces el miedo a equivocarnos nos detiene. ¿Qué hacer cuando tenemos tanto temor al error?

Nos pasamos el día tomando decisiones casi sin darnos cuenta: desde qué comer hasta cómo vestirnos o qué hacer por la tarde. Lo cierto es que no todas las decisiones son igual de relevantes. Hay muchas en las que no se puede dar marcha atrás y que, además, dan un giro de 360° a nuestra vida; de ahí que **el miedo a equivocarse sea el temor más frecuente ante el riesgo de tomar una decisión.**

¿Será la opción más acertada? ¿qué consecuencias habrá? ¿podré rectificar si no llego a sentirme a gusto? o ¿cómo me afectará? son tan solo algunos de los interrogantes que

deambulan en nuestra mente cuando tenemos que tomar una decisión importante. Miles de dudas que nos sumergen en una mezcla de inquietud, incertidumbre, angustia y responsabilidad y que en ocasiones nos pueden llegar a paralizar e inducir a vivir de forma pasiva.

El miedo a equivocarse es una realidad que afecta a unos más que otros, pero que no debe pasar desapercibido. Veamos a continuación en qué consiste, cómo nos afecta y qué podemos hacer cuando aparece.

“El mayor error que puedes cometer en la vida es temer continuamente que cometerás uno”.

-Elbert Hubbard-

Y si al decidir, ¿me equivoco?

Una de las preguntas más comunes cuando tenemos que decidir sobre algo es “¿y si me equivoco?”. Da igual si formamos parte del equipo directivo de una gran empresa y debemos decidir sobre cómo reestructurar el personal, si somos médicos y tenemos que elegir un tratamiento para un paciente o si nuestro hijo tiene un grave problema y tenemos que decidir sobre cómo actuar.

Porque lo que convierte al miedo a equivocarse en una auténtica pesadilla no es tanto la situación en sí, sino cómo la percibimos cuando tenemos que decidir, es decir, cómo vemos y experimentamos aquello que nos está pasando. Algo que, en realidad, **depende de nuestras características personales y de las capacidades que hemos adquirido** con el paso de los años.

Así, **si nos sentimos incapaces y no válidos, será mucho más fácil que la ansiedad, la angustia y el estrés aparezcan** en sus formas más intensas hasta llegar a paralizarnos. Mientras que por el contrario, si pensamos que esa decisión es difícil,

pero que podemos llevarla a cabo puede que aparezca en sus formas más leves o no, lo que sí sucederá es que no dejaremos pasar tanto el tiempo entre dudas e interrogantes.

Ante una decisión importante es fundamental analizar cómo percibimos el hecho de tomar esa decisión y si nos vemos capaces.

Tipos de miedo a equivocarse

Así, **el miedo a equivocarse puede presentarse de tres maneras dependiendo** de la percepción de la situación y la intensidad del mismo según el psicoterapeuta Giorgio Nardone, uno de los mayores expertos en ansiedad y pánico. Son las siguientes:

- **Leve:** la persona manifiesta una indecisión constante y ansiedad elevada antes de decidir y mientras aparecen los resultados de su decisión, por lo que buscará apoyo y tardará en tomar la decisión.
- **Medio:** la indecisión es tal que afecta a la eficiencia personal y profesional, siendo los tiempos de actuación más prolongados y pudiendo llegar a la incapacidad de no decidir. Además, es común que se deleguen responsabilidades en otras personas y la ansiedad sea constante.
- **Severo:** se bloquea el proceso de toma de decisión y la persona intenta por todos los medios no decidir. Es muy probable que se experimenten ataques de pánico y episodios de depresión, ya que la persona se percibe como incapaz de asumir tal responsabilidad, además de no válida.

El miedo a equivocarse y la poca

tolerancia al error

Decidir implica arriesgar y por lo tanto la posibilidad de errar, entonces ¿por qué tanto miedo a confundirse? Al fin y al cabo, es una consecuencia lógica. Lo que ocurre es que cometer un error, además de no estar “bien visto” socialmente, también está asociado al fracaso. Y el ser humano es un gran enemigo del fracaso, ya que una de las principales consecuencias emocionales derivadas de la equivocación es la insatisfacción personal.

No toleramos el error, aunque sea parte de nuestro aprendizaje y de nuestra evolución. Es más, preferimos hacerlo todo a la primera, perfecto y sin objeciones, sin tener en cuenta que cada uno de nosotros ha llegado hasta aquí gracias a que se ha equivocado muchas veces y de que a raíz de esas experiencias ha aprendido varias lecciones.

¿O de verdad pensamos que existen personas que todo lo hacen a la perfección, que nunca se han confundido ni han cometido ningún error? Hasta los más pequeños lo hacen y constantemente. Lo que pasa es que no nos gusta admitirlo porque en nuestras mentes **el error está directamente asociado con el fracaso y este con una forma negativa de valorarnos.**

O sea, **no hay nada más natural que errar.** Lo importante es qué hacemos con ese error, para qué nos sirve y cómo lo gestionamos.

“El único error real es aquel del que no aprendemos nada”.

-John Powell-

Más allá del miedo a decidir: ¿cómo

actuar?

Ahora que ya sabemos que el miedo a equivocarnos es una cuestión que depende de cada uno de nosotros, que existen diferentes variantes del mismo y que cometer errores es más común de lo que pensábamos, la pregunta es ¿cómo actuar?

¿Qué implica saber decidir?

Lo primero de todo implica tener presente que **una buena decisión implica gestionar la triada psicológica fundamental: cognición, acciones y emoción**. Algo que a menudo pasamos por alto, pues la mayoría de personas piensan que una buena decisión implica un buen razonamiento. La cuestión es ¿qué pasa si no sabemos aplicarla? ¿y si el miedo o cualquier otra emoción se apoderan de nosotros?

Por lo tanto, teniendo en cuenta lo anterior y de acuerdo con Giorgio Nardone, **el factor fundamental que determina que una persona sea capaz de asumir la responsabilidad de una decisión es la gestión del miedo**, pues este puede condicionar el resto de factores. O lo que es lo mismo: no dejar que el miedo a equivocarnos nos gane terreno y sea quien mande sobre nosotros.

Gestionar el miedo a equivocarnos

Una vez que sabemos que no solo nuestros pensamientos son importantes, sino cómo reaccionamos y qué sentimos, el siguiente paso es limitar el miedo. Esto **conlleva afrontarlo y no evitarlo**, porque si hacemos esto último las consecuencias serán mucho peores a la larga y para ello no hay nada mejor que aceptar la inexorabilidad del miedo y percibirlo como un recurso.

- Una buena estrategia es indagar en **para qué nos sirve ese miedo, qué función tiene**. Evidentemente, protegernos, pero ¿de qué? ¿del fracaso?

- Lo siguiente será preguntarnos sobre **los posibles costes de tomar esa decisión**. ¿Qué expectativas tenemos? ¿qué consecuencias habrá? ¿cómo nos afectarán? ¿estamos dispuestos a asumir los riesgos?
- También es conveniente barajar más de una posibilidad como paso previo y de entre ellas, elegir la que creemos mejor.
- En el momento en el que ya tenemos seleccionada una decisión, es conveniente reflexionar sobre cómo vamos a llevarla a cabo -para no dejar todo a la deriva- y tener en cuenta un porcentaje de incertidumbre e incontrolabilidad o factor sorpresa. Evidentemente, no todo saldrá como esperamos.
- En el caso de que nos encontremos atascados, **se puede valorar el hecho de pedir ayuda**. Ahora bien, esto no implica delegar la responsabilidad en otras personas, sino consultar, pedir opinión, pero no buscar a un posible culpable por si sale mal.
- Un aspecto importante: no debemos dar ni un paso al frente antes de tener claro que **pase lo que pase, eso no afectará a nuestra valía personal global**. Un error no es un medidor de quiénes somos y cuánto valemos, sino de nuestra experiencia.

Además, no podemos olvidar que **es importante tener en cuenta qué hacer si nos equivocamos**, de lo contrario caer en la trampa de la culpa -culpar y culpabilizarse- será una de las opciones más probables. Así, si erramos, ¿qué tal si analizamos las soluciones intentadas (decisiones)? De esta forma, podremos aprender qué es lo que no funciona.

En resumen, para librarnos del miedo a equivocarnos hay que ser flexibles con el error, ver el propio temor como un recurso y estar en posesión de las competencias necesarias para la ejecución de aquello que hemos decidido.

“Una persona que nunca cometió un error nunca intentó nada

nuevo".

-Albert Einstein-

Fuente: lamenteesmaravillosa.