GUÍA DE LA GESTIÓN DEL ERROR

Cometer errores forma parte del día a día de cualquier mortal. Aparecen en cualquier situación, en lo sentimental, en lo doméstico, en lo social, en lo laboral… No obstante, es uno de los temores más frecuentes del ser humano. No tomar decisiones por miedo a equivocarse y al fracaso, impide avanzar y realizarse como persona. Además, se es más feliz, capaz y seguro si se acepta y ejecuta una eficiente gestión del desacierto, como parte de la vida y del logro. Desde Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique, dan las claves para hacer de los errores, las mejores oportunidades. psicopartner.com

_Acepta que te has equivocado. Para sacarle partido positivo y didáctico a un error, es necesario ser consciente y reconocerlo. Tener una actitud realista y humilde permitirá

que salgas reforzado y que no vuelvas a fallar. Si una equivocación no se reconoce, no se aprende nada.

_El error es parte del aprendizaje. Equivocarse es algo natural en el ser humano, especialmente, cuando sale de su "zona de confort" e intenta superarse. Los errores son normalmente el resultado de la inexperiencia, y cometerlos permite adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para crecer en un campo o contexto.

_El error es un hecho puntual. En la vida, aciertas más veces de las que fallas; por lo que no tiene sentido poner el foco, insistentemente, en algo que no es permanente. Hay que ver los errores como oportunidades y no como fracasos.

_Cuidado con el perfeccionismo. Hay personas que cuidan al extremo los detalles, refugiándose en el perfeccionismo por el miedo a fallar; no solo no se disfruta, si no que se siente ansiedad y miedo. Con estos condicionantes, el nivel de rendimiento es escaso y la calidad del trabajo no se corresponde con el esfuerzo realizado.

_No permitas que el pasado te condicione. Hay que cambiar el clásico pensamiento de que, si te has equivocado en el pasado, volverás a incurrir en el mismo error. Cambia ese concepto por uno más adaptativo, creyendo firmemente en que mejorarás con creces lo que hiciste. Si de una confusión, te identificas como alguien incapaz de conseguir sus propósitos, seguramente eso te condicionará en el siguiente intento.

_Ten autocompasión. Perdónate los errores cometidos, acepta que vivir implica cometer fallos, asume que no eres perfecto y tienes derecho a tener errores y aprender de ellos. No seas excesivamente crítico y asume con responsabilidad tus decisiones.

Acerca de Psicopartner

Psicopartner nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartener marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching

ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como online.

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com