

Recuadro 2

EFECTOS COMUNES DEL ÉXITO

Nivel de aspiración

Si el adolescente confía en que puede repetir o superar sus éxitos del pasado elevará con ello su nivel de aspiración; si no tiene confianza, entonces se moverá dentro de límites de seguridad, manteniendo constante o rebajando su nivel de aspiración.

Preferencia de actividades

Al adolescente le gustan las actividades en las que se desempeña con éxito. Cuanto mayor es su éxito y cuanto más prestigiosa es una actividad determinada, mayor es el placer que ésta le brinda.

Motivación

El éxito fortalece la motivación del individuo para mejorar sus aptitudes e incrementar sus esfuerzos en otras actividades, aunque éstas no tengan relación con aquéllo en que se tuvo el éxito.

Deseo de que el éxito se divulgue

El adolescente desea que los demás se enteren de su éxito porque eso aumenta su prestigio y eleva su status. Divulga sus triunfos mediante la jactancia o valiéndose de una técnica más sutil, como por ejemplo el uso de una insignia representativa de sus éxitos atléticos.

Satisfacción

Cuatro factores determinan el grado de satisfacción que el joven deriva del éxito: el valor que asigna a la actividad, el prestigio asociado a ella, las actitudes de gente significativa en relación con su éxito y la medida en que su desempeño colma sus propias expectativas.

Autoconcepto

El adolescente que se siente en extremo complacido con su éxito se muestra orgulloso, confiado y volcado hacia el mundo exterior: se interesa por los demás y es generoso.

Desarrollo de un complejo de éxito

El éxito repetido conduce a una expectativa generalizada respecto de nuevos resultados felices.

Recuadro 3

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL FRACASO

- Capacidad mental o física limitada.
- Falta de reconocimiento del propio potencial
- Falta de oportunidad para prepararse.
- Escasa motivación.
- Grandes aspiraciones en extremo carentes de realismo.

Recuadro 4

EFECTOS COMUNES DEL FRACASO

Objetivos

En relación con los objetivos remotos, es más probable que los inmediatos sean reducidos tras un fracaso. También hay mayores probabilidades de una reducción de objetivos después del fracaso reconocido que del negado.

Aversión a la actividad

Un fracaso ocasional desanima al adolescente lo bastante como para llevarlo a sentir disgusto por la actividad que lo produjo. Los fracasos repetidos pueden conducir a una aversión generalizada que se extiende incluso a actividades afines.

Motivación

El fracaso puede sacudir a un adolescente, arrancándolo de su actitud complaciente, pero también puede tener un efecto contrario sobre otro, debilitando tanto su confianza como su motivación.

Deseo de ocultar el fracaso

El orgullo hace que el adolescente trate de esconder sus fracasos a los demás. El deseo de escapar a sentimientos de culpa lo lleva a atribuir su fracaso a la acción de otras personas o a circunstancias fuera de su control.

Desarrollo de tolerancia al fracaso

El adolescente que es realista respecto a sus aptitudes crea en sí mismo una actitud tolerante frente al fracaso, o sea que se capacita para soportar sus efectos y para aprovechar las enseñanzas que le reporte.

Uso de mecanismos de escape

Como el fracaso provoca el propio desmerecimiento, es probable que el joven emplee mecanismos de escape para evitarlo. Acaso no se fije objetivos o soslaye aquellas situaciones en las que el fracaso parece inevitable.

Desarrollo de un enfoque realista

El fracaso puede enseñar al adolescente cuáles son sus puntos fuertes y débiles y, por consiguiente, ayudarlo a ser realista acerca de sus aptitudes.

Insatisfacción personal

El grado de insatisfacción personal que experimente el adolescente como consecuencia de un fracaso depende en gran parte del valor que asigne a la acción malograda, del prestigio de ésta y de las actitudes de las personas importantes para él.

Status colectivo

Si el adolescente mantiene un status seguro dentro del grupo, el fracaso será menos destructivo para el concepto total de su autoestimación que si es un miembro marginal.

Autoconcepto

El fracaso lleva a la humillación, al desprecio de sí mismo y a la falta de confianza en las propias aptitudes. Estos sentimientos hacen que el adolescente se convierta en un individuo retraído y resentido.

Formación de un complejo del fracaso

Si los fracasos se suceden con frecuencia, el adolescente tiende a desarrollar un complejo del fracaso acompañado de una actitud indiferente.

La mayoría de los factores que contribuyen al fracaso es lo opuesto de los que llevan al éxito. Véase al respecto el Recuadro 3, que enumera los más importantes.

1) Efectos del fracaso

Las reacciones individuales ante el fracaso son en extremo variadas y difíciles de predecir. El Recuadro 4 detalla los efectos más frecuentemente informados.

La dificultad de vaticinar las reacciones individuales frente al fracaso se aprecia en los trabajos sobre estudiantes universitarios cuyas calificaciones son inferiores a sus propias expectativas y a las de sus padres. Por ejemplo, uno de ellos puede empaquetar sus pertenencias y abandonar la universidad con la siguiente explicación: "Digamos que soy un pez fuera del agua. No se trata de la escuela. Yo soy quien no encaja en ella". Otros, "desesperadamente temeroso de salir perdiendo en la ruda competencia universitaria, se construye una suerte de amortiguador psicológico y ni siquiera intenta hacer algo". Algunos amenazan con suicidarse, o intentan hacerlo, o incluso lo llevan a cabo, antes de enfrentarse a la angustia psicológica derivada de sus sentimientos de culpa o de bochorno por haber defraudado a quienes pusieron sus esperanzas en ellos.

2) Perjuicios ocasionados por el fracaso

En ningún otro periodo de la vida perjudica tanto el fracaso ni sus efectos son tan prolongados, como en los años de la adolescencia. Hay varias razones para ello. *Primero*, la adolescencia es el primer momento en que el individuo intenta abordar sus problemas sin intervención de otros. Luego, si fracasa, acaso se convenza de que es incapaz de tener éxito sin ayuda exterior.

Segundo, al adolescente no le es posible escapar de situaciones que lo conducen al fracaso como hacía cuando era más joven o como hará cuando sea adulto. Como adulto tendrá la facultad

de elegir y cuando era niño podía depender de la ayuda paterna si se veía en situaciones difíciles.

Tercero, la adolescencia es el momento en que más influyen las opiniones de los demás en la opinión que el individuo tiene de sí mismo. Además, en ningún otro momento su vida personal está tan abierta a la consideración ajena. La hermética estructura social que distingue a las camarillas y la libertad con que los jóvenes se refieren a sus esperanzas y temores dejan al individuo un margen exiguo de vida privada.

A causa del daño psicológico que sigue a los fracasos frecuentes y graves, no es conveniente estimular en el adolescente la formación de grandes aspiraciones carentes de realismo. Por desgracia, muchos adultos aplauden la "ambición de progreso" del adolescente, pero no se ocupan de señalar la posible existencia de limitaciones personales o sociales que frustrarían el intento. Como nadie puede escapar a los perjuicios psicológicos del fracaso repetido, la única manera de proteger la salud mental del adolescente es alentarle a tener aspiraciones realistas.

Por otra parte, tampoco es aconsejable infundir en el adolescente la idea de que las aspiraciones modestas lo salvarán de todo resultado negativo. También esto es inconveniente. *Primero*, si siempre tiene éxito, es probable que se ilusione acerca de sus verdaderas aptitudes y que, en consecuencia, llegue a tener grandes aspiraciones carentes de realismo.

Segundo, los continuos éxitos privan al adolescente de oportunidades para desarrollar su tolerancia al fracaso, que es esencial para enfrentar los problemas de la vida adulta y resolverlos de una manera madura. Será en el estado adulto cuando se sentirá el pleno impacto del perjuicio psicológico.

EJERCICIO 2
Nivel de aspiraciones y logros

INSTRUCCIONES:

Apoyándote en la lectura "Niveles de aspiración" y en tu reflexión, responde a las siguientes preguntas:

1. Menciona tres aspiraciones relacionadas con la carrera que elegiste y el trabajo profesional que desees lograr.

a) _____

¿Por qué? _____

b) _____

¿Por qué? _____

c) _____

¿Por qué? _____

2. En función de tus aspiraciones, ¿cuánto tiempo consideras que se requiere invertir para lograrlas?

¿Por qué? _____

3. ¿Cuáles consideras que son las influencias más determinantes en las aspiraciones que mencionaste?

4. ¿Cuáles son las satisfacciones que te gustaría obtener en tus estudios profesionales?

5. ¿Cuáles son las satisfacciones que te gustaría obtener en tu vida profesional?

6. ¿Qué retos, dificultades o frustraciones piensas que puedes encontrar durante el estudio de la carrera que elegiste?

7. ¿Cómo piensas resolver estos retos?

8. ¿Qué retos, dificultades o frustraciones piensas que puedes encontrar durante el ejercicio de tu profesión?

9. ¿Cómo vas a enfrentar esos retos?

10. En relación a calidad de vida, ¿dónde y cómo te gustaría vivir?

11. ¿Cuáles consideras que son los factores que contribuyan al logro del éxito?

2a. Sesión

Introducción

Continuación...