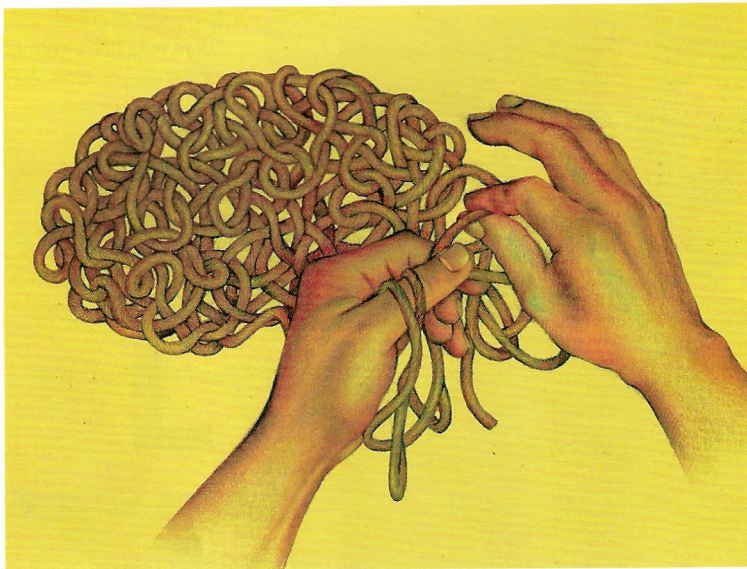


# Equivocarse es positivo

Los errores que cometemos no son debilidades, como siempre hemos creído. Permiten activar una parte del cerebro

POR RODRIGO PÉREZ ORTEGA



**L**os hemos cometido alguna vez. Errores chicos o grandes. Todos nos hemos equivocado. Y al darnos cuenta, surge un conflicto interno: ¿lo aceptamos o no? Es difícil reconocer ciertos errores, ya sea por su magnitud, circunstancias o por orgullo.

Es posible que nos rehusemos a aceptar un error porque estamos convencidos de que no estamos equivocados. Las creencias son poderosas y, muchas veces, sesgan nuestro juicio. Es ahí cuando surge la disonancia cognitiva, que se refiere a la tensión o estrés que sufrimos cuando tenemos dos creencias o ideas contradictorias. En este caso, la idea de nosotros cometiendo un error atenta contra nuestra identidad. Es por eso que, en algunos casos, es difícil admitir el error, porque implica reflexionar y aceptar una parte de nuestra persona que tal vez no nos gusta.

A corto plazo, rehusarse a aceptar un error puede traer algunos beneficios psicológicos, como una mejor autoestima, o sentimientos incrementados de seguridad y control, según un estudio australiano de 2013. Tyler G. Okimoto, de la Universidad de Queensland

## Sí hay remedio

El miedo a equivocarnos a veces es muy grande, así que admitir que no somos infalibles es lo mejor. El empresario James Altucher piensa que “la honestidad es el modo más rápido de prevenir que un error se convierta en un fracaso”.

y autor de la investigación, expuso que cuando nos negamos a disculparnos, en realidad nos sentimos más empoderados. “Ese poder y control parece traducirse en mayores sentimientos de autoestima”.

A la larga, por más difícil que sea, aceptar nuestros errores nos ayuda a reflexionar en nuestra forma de ser y no siempre es una experiencia negativa. Al contrario: científicos de la Universidad del Sur de California encontraron que las personas que tienen la oportunidad de aprender de sus errores después de cometerlos, encuentran la experiencia positiva, y su estriado ventral –área de placer– se activa.

Por otra parte, una investigación de principios de 2017 demostró que si se tiene una mentalidad de crecimiento y se cree que la inteligencia es maleable, mayor es la actividad cerebral al cometer errores y es probable que les pongamos más atención, en comparación de quienes tienen una mentalidad fija. “Debemos prestar mucha atención a los errores y utilizarlos como oportunidades para aprender”, señala Hans Schroder, autor del estudio, del Departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Michigan.

Además, a nivel social, aceptar nuestros errores también proyecta una imagen positiva y de confianza. “Si es evidente para todos que has cometido un error”, indica Okimoto, “ser obstinado le muestra a los demás una debilidad de carácter, en vez de una fortaleza”. Pero más allá de demostrarle a la gente nuestro carácter, aceptar los errores siempre permite que aprendamos de nosotros mismos y nos aceptemos como somos. ①

Rodrigo Pérez Ortega es divulgador de ciencia y neurocientífico.