

# La experiencia: Sigue siendo el mejor maestro de todos

Boletín Mensual Noviembre 2014



Cuando se trata de aprender las lecciones de todos los días, no hay mejor maestro que la vida misma. Los libros, los artículos, internet, la televisión y demás recursos son útiles e informativos. Pueden servir para ofrecerle ideas y ampliar su pensamiento. Pero las lecciones de vida más impactantes surgen de “hacer algo”.

## Nada sustituye a la experiencia

Quizás usted conozca personas que se hayan quebrado una pierna, que hayan visitado un país extranjero, que hayan sufrido una gran pérdida, que se hayan casado o divorciado, o que hayan tenido un bebé. Pero ¿qué pasa cuando estas cosas le suceden a usted?

Escuchar, pensar y visualizar un acontecimiento no es lo mismo que experimentarlo usted mismo. Escuchar la experiencia de otra persona puede darle la oportunidad de ensayar mentalmente lo que usted podría hacer en esa situación. Pero ser el protagonista y tener que reaccionar es muy diferente.

La experiencia enseña lecciones que no se pueden aprender de otra manera. Por ejemplo, usted puede aprender que:

- **Nada es perfecto.** Las cosas que más disfrutamos en la vida pueden ser maravillosas, pero no son necesariamente perfectas. Y eso está bien. Aprender a aceptar las imperfecciones y a “seguir adelante” es una importante llamada de atención. (¿Acaso esto le habla al perfeccionista que hay dentro en usted?)
- **Casi siempre hay un lado positivo y esperanzador.** Si se fija bien, podrá encontrar algo positivo en los momentos difíciles. Por ejemplo, un error puede ayudarle a aprender algo que no sabía antes. Una pérdida puede abrir puertas a nuevas relaciones y oportunidades. En lugar de sentirse desesperado

en momentos difíciles, concéntrese en encontrar el lado positivo de las cosas, que a menudo se encuentra justo a la vuelta de la esquina. (¿Puede recordar cuando era capaz de encontrarle el lado positivo a una situación difícil?)

- **Usted puede recuperarse.** Una de las habilidades más importantes en la vida es la capacidad de recuperación. ¡Y es posible que ni siquiera sepa que tiene esta capacidad hasta que no quede otro remedio! Nadie va por la vida sin cometer errores ni sufrir reveses. Es la capacidad de recuperación la que forja —y refuerza— la entereza y el carácter. (¿Hay maneras en las que usted se ha tenido que recuperar de algo en su vida hasta ahora?)
- **Recuerde que no está solo.** Todos atraviesan situaciones difíciles de vez en cuando. Cuando se enfrente a la adversidad, pídale ayuda a las personas que lo rodean. Encontrará que posiblemente ellos también han pasado por momentos difíciles. Comparta su sabiduría y experiencia y aprenda de la de las personas que lo rodean. (¿Puede pensar en algún momento en el que ha logrado hallar fuerzas al saber que otros han estado en su misma situación?)

## La experiencia le enseña lo que uno quiere... y lo que no quiere

Las palabras y las advertencias de nuestros padres y las personas que nos rodean nos dejan enseñanzas limitadas. Son nuestras propias experiencias las que dejan un impacto más duradero.

Las experiencias nos ayudan a explorarnos y a conocernos como individuos. Nos enseñan sobre nuestras fortalezas, los sentimientos y los pensamientos. Nos ayudan a ver las opciones, a elegir nuestros propios caminos y a convertirnos en quienes somos.