

**CHAT DEL 26 DE OCTUBRE DEL 2011**  
**"Sobre Miedo a reprobación"**

09:53:26 <Balderrama> Hola buenos días

09:59:59 <Balderrama> Buen momento para proponer tema

10:00:30 <Balderrama> Claro, si alguien aparece.

10:03:39 <Laura> Buen día Dr. Miguel!

10:05:45 <Balderrama> Esperamos un poco más?

10:06:29 <Laura> últimamente todos llegamos un poquito tarde... como usted nos comente Doc

10:08:05 <Balderrama> Unos minutitos mas, Panamericanos, niños en casa, a veces los astros no están alineados

10:08:34 <Laura> mmmm.... algo así, parece ser

10:11:41 <Balderrama> Alguien propone tema?

10:13:28 <Laura> el lunes se menciona el tema del manejo de la ansiedad y creo que quedo algún punto, déjeme checar en mi copia

10:15:37 <Balderrama> Hablábamos de el temor a fallar (estar siempre en examen)

10:15:54 <Laura> correcto, Doc.

10:16:27 <Balderrama> Y el supuesto peligro de ser rechazado por fallar

10:17:15 <Balderrama> Tal vez Mariela quisiera abundar en ello, (creo que ella lo menciona)

10:17:53 <Mariela> Gracias Dr.

10:18:04 <Mariela> no sé cómo empezar

10:18:14 <Balderrama> Yo planteaba que como estrategia para no ser rechazado era muy mala, porque los humanos no toleramos a los "perfectos"

10:19:17 <Mariela> yo creo que el vivir sintiéndome en examen es muy exhaustivo, cansado, como sentir que no lo hago bien.

10:20:12 <Mariela> me dejaron pensando sobre mi pensamiento de "tener que ser perfecta", que al fin y al cabo es mi pensamiento

10:20:37 <Mariela> no precisamente que los demás esperen de mi siempre un performance de 10

10:20:42 <Balderrama> Cuando uno reprueba un examen en la escuela, las repercusiones se limitan al avance escolar. Lo que tú nos comentas sugiere que te juegas la vida

10:21:23 <Mariela> ayyy siiii, Dr. yo así lo he visto

10:21:35 <mariana c.> Ese latigarte durante días por algo que no salió bien. Una experiencia muy conocida.

10:22:39 <Mariela> de hecho estuve pensando en porque me pesaba tanto reprobación una materia que estoy haciendo

10:22:57 <Balderrama> Francamente yo creo que al resto de la gente le "vale" si apruebas o no, en el sentido de seguiste saludando

10:23:03 <Mariela> y eso ayudo a bajar el castigo o la ansiedad

10:23:12 <Mariela> jajaja, si Dr.

10:23:19 <Balderrama> Seguiste saludando

10:23:46 <Mariela> si, estuve en contacto con mis amigas y eso

10:24:13 <Mariela> y de hecho ni tienen porque saber que voy a reprobación, como que me daba vergüenza

10:24:42 <Balderrama> Tu piensas que la gente espera que apruebes tus exámenes, y eso es cierto, pero cual es la razón por la que la gente lo espera?

10:24:42 <Mariela> decirlo porque una de ellas me había ayudado bastante en la redacción de unos trabajos

10:25:30 <Balderrama> Espera = desea

10:25:31 <Mariela> por mi propio bien...

10:25:42 <Mariela> para mi misma

10:26:04 <Balderrama> Porque sabe que tu lo deseas, y simplemente se sintoniza contigo.

10:26:16 <Mariela> mhhhh

10:26:58 <Mariela> si, me enterece esta forma de verlo

10:27:14 <Balderrama> Dudo que alguien espere que ganes una medalla en los panamericanos, o que cantes opera en la Scala de Milán.

10:27:32 <Mariela> jaja, nooooo!

10:29:22 <Balderrama> La gente espera de ti, (y desea para ti) lo que TU has mostrado que quieres, ellos se sintonizan afectivamente con nosotros, no los acusemos de "ponernos expectativas altas"

10:29:50 <Mariela> realmente veo que no me juego la vida, tal vez parte de mi plan de vida

10:30:13 <Mariela> pero le quiero decir que los conocimientos Si son importantes

10:31:05 <Mariela> y tal vez necesito esto para reforzar los conocimientos, tal vez no, necesito repasar ciertos temas de la materia

10:31:18 <Balderrama> Si desde luego, y conviene estudiar para aprobar (y si además se aprende pues mejor)

10:33:20 <Balderrama> Y este irónico paréntesis es especialmente importante en tu caso porque...

10:34:14 <Mariela> creo que la gente me va a querer igual aunque repruebe

10:34:24 <Balderrama> Si te juegas la vida con la calificación el foco está en la calificación y no en el conocimiento

10:35:52 <Mariela> ah, es muy diferente Dr. donde está el foco

10:35:53 <Balderrama> Desde luego que te querrá igual, tal vez no te contrate si no eres competente, pero te querrá igual, Lo que no soportaran (soportaremos) es que seas perfecta

10:36:55 <Balderrama> Y ser competente no significa haber aprobado los exámenes sino poseer el conocimiento, los gringos dicen el "know how"

10:37:35 <Mariela> ok

10:38:28 <Balderrama> y los demás "nomas milando"

10:38:46 <Mariela> me siento ahora, por una parte aliviada y por otra no sé como viéndome en la creencia equivocada en la que estaba

10:38:55 <Laura> más que "milando"... entendiendo Dr.

10:41:49 <Mariela> me ha dado un tremendo ejemplo de donde está el foco...

10:42:12 <Balderrama> Bueno reprobado es ciertamente vergonzoso, y usualmente inconveniente, pero tiene que ver con conocimientos o habilidades, todos, (bueno yo) tenemos calificaciones engañosas

10:42:41 <Mariela> jajaja, eso sí que me hizo reír Dr.

10:43:38 <Balderrama> Tanto aprobatorias como reprobatorias, a veces reprobado una materia justamente obliga a estudiar y realmente aprender

10:44:04 <Mariela> si, algo así me está ocurriendo

10:45:42 <Mariela> aprovechar un mal para que venga un bien

10:46:55 <Balderrama> De hecho es cuero que siempre estamos en examen, es decir siempre estamos poniendo a prueba nuestra competencia, y frecuentemente reprobamos en algo, (el manejo de la computadora, de un aparato, de una receta) hasta cuando hacemos agua de limón probamos si necesita más azúcar, etc.

10:49:31 <Laura> creo que es tratar de poner las cosas en perspectiva... si no funciona de esta forma, habrá otra que pueda explorar

10:51:23 <Mariela> según lo que se quiera obtener

10:51:46 <Laura> yo cojeaba de la misma "pata"... sin embargo, también te das cuenta, que no solo repruebas tú, si no que todos los demás pueden reprobarte... supongo que eso me ayudo a manejar mi ansiedad

10:52:15 <Mariela> pero no me estaba dando cuenta de que estaba tratando de conseguir amor, cuando ya lo tengo, además aprobando

10:52:55 <mariana c.> Y a mí me ha servido, de paso, para reconocer la generosidad de mi jefe ante mis errores en el trabajo

10:52:58 <Laura> pero ahora ya lo sabes... y ese es el aprendizaje, no? 🤔

10:53:19 <Balderrama> Me parece que nuestro próximo tema podría ser el temor al ridículo, porque va de la mano, e impide opinar, preguntar...

10:53:36 <Mariela> e informar que vas a reprobarte

10:53:58 <Laura> (ese va ser muy buen tema)

10:54:05 <Balderrama> De hecho impide todo aquello que me ponga en "aparador"

10:55:41 <Mariela> aparador como centro de atención?

10:56:48 <Balderrama> Yo sospecho Mariela, que evitas jugar Marathon (el juego de mesa) y que las arreglas para pasar inadvertida en muchos lugares, ¿Podrías hacer alguna de las lecturas en misa?

10:57:14 <Balderrama> si aparador como centro de atención

10:57:32 <Balderrama> Como a la vista y sin protección.

10:57:55 <Laura> ese tema me queda bien a mi Dr., trataré de organizarme el lunes, para estar atenta al chat, espero no fallarles

10:58:19 <Balderrama> Bueno el tiempo voló. Pásenla bien hasta entonces

10:58:26 <Mariela> si, Dr. su sospecha así es

10:58:29 <mariana c.> gracias!

10:58:39 <Laura> Gracias, Doc.