

TEMOR AL FRACASO

“Quien nunca cometa una tontería nunca hará nada interesante”
(Proverbio. Inglés)

De acuerdo a Albert. E. los hombres somos más felices cuando establecemos y nos esforzamos por alcanzar: objetivos y propósitos importantes en nuestras vidas. Sin embargo no todos los seres humanos tienen esta perspectiva ya que hacen lo posible por evitar o huir de aquello que desean obtener, esta especie de auto- sabotaje se denomina Temor al Fracaso.

El temor al fracaso hace referencia a todas aquellas conductas o pensamientos de evitación que hacen los individuos para mantenerse alejados de sus metas, sintiéndose la mayor parte del tiempo indefensos, ansiosos y con la mira puesta en las posibilidades negativas y no en las positivas.

Lo ideal es que la persona busque vías que le permitan alcanzar sus metas y propósitos básicos.

Pero ¿Qué sucede cuando una persona va en contra de sí misma y de sus intereses?

Esto se debe a que el sujeto tiene un tipo de pensamiento absolutista , basado en términos de obligación : *debo, tengo que , en lugar de me gustaría, no me gustaría, desearía, etc.*

Este tipo de pensamiento hace que la persona crea ilógicamente que ella debe de ser siempre perfecta, al igual que todos los que se encuentran a su alrededor.

Pensar en términos de “Tengo la obligación de” provoca emociones destructivas como ansiedad, generando conductas inoperantes que llevan al aislamiento o a la demora.

¿Qué piensa la persona que teme al fracaso?

- Tengo miedo a la crítica
- *Necesito* controlar los hechos.
- Sería terrible fracasar en lo que es realmente importante para mí.
- Si pierdo nunca más triunfare.
- Si fracaso no lo soportare.
- No puedo ser una persona con éxito.
- La única manera de no fracasar es no actuar.
- Mis expectativas son: No valgo la pena, se reirán de mí, nunca lo consigo, nunca puedo hacerlo.

¿Qué nos ayudaría?

- Comprender que el riesgo a fracasar y ser criticado forma parte de nuestro crecimiento.
- El fracaso también es una oportunidad para aprender a conocernos y mejorar un poco más.
- Cuando fracasamos nos ayudamos a descubrir que podemos aceptarnos a nosotros mismos. Aceptar el riesgo de fracaso es una liberación ya que el dejar de hacer algo como *bueno* y *recto* trae consigo un fracaso vital enmascarado de un dudoso bienestar.

- No atreverse a experimentar dolor, sufrir pérdidas o sentir decepción imposibilita el sentir gozo, tener encuentros significativos y vivir momentos de plena satisfacción.

Si un individuo no confía en sus habilidades para alcanzar una meta, como suele ser el caso de las personas que no aceptan riesgo, es poco probable que lo intente, por más que crea que sería gratificante el poder alcanzarla.

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA !

www.mipae.com

EL PAE ES UN SERVICIO

CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL.