

El miedo puede limitarnos.

Vence tus obstáculos.

Por evitar el fracaso dejamos de actuar.
Cuando no actuamos, muchos de nuestros problemas se incrementan.
Nuestro bienestar disminuye.
Nuestra vida y nuestras experiencias son cada vez más reducidas.

El miedo al fracaso es el temor a no lograr nuestras metas, objetivos o deseos.

Pero el problema no está en el fracaso en sí.

El fracaso sólo nos indica que el camino que elegimos no es el más adecuado. Que es necesario buscar otra opción.

El problema está en lo que el fracaso significa para cada uno de nosotros y en la manera en cómo nos calificamos a través de él.

Nos da miedo fracasar, porque:

1. Nos sentimos impotentes ante el fracaso y no nos gusta sentirnos así.
No queremos soportar la incomodidad de dicho sentimiento.
Asociamos equivocadamente fracaso con dolor y es a éste último a quién mas miedo le tenemos.
2. Pensamos que el éxito y el fracaso son los dos elementos que nos califican como personas.
Si tengo éxito soy una persona valiosa.
Si fracaso, no valgo nada y la gente me va a criticar o rechazar.

El éxito y el fracaso son sólo resultados de una conducta o una decisión **adecuada o inadecuada, correcta o incorrecta.**

Una persona es mucho más que sus conductas y sus decisiones.

Por lo tanto, éstas no pueden reflejar su valor como ser humano.

El temor al fracaso no está relacionado directamente con la situación que enfrentamos, ni con su importancia o dificultad.
Está determinado por lo que pensamos de dicha situación, de nosotros mismos y de cómo sus resultados nos pueden afectar.

El mejor ejemplo lo tenemos con Thomas Alba Edison, que falló 10,000 veces antes de haber logrado el filamento de carbón, que se utiliza en los focos de luz.

Un reportero le preguntó, después del intento número 5,000, si se sentía desalentado.

Edison contestó que no había fallado 5,000 veces, sino que había triunfado al determinar 5,000 maneras en las cuales no funcionaba.

"Lo que significa, comentó, que me encuentro 5,000 pasos más cerca de descubrir cómo hacerlo funcionar".

Es importante recordar que los científicos más importantes de ese momento, escribían artículos en donde opinaban que Edison perdía su tiempo.

Pero Edison ignoró todas las críticas y continuó.

Se escuchó a sí mismo y no a los demás.

¿Te imaginas cómo sería el mundo, si ante cualquier error o crítica, todos los inventores y científicos hubieran dejado sus proyectos sin terminar?

El fracaso es parte **esencial** del éxito.

Cada fracaso es una oportunidad para aprender y corregir.

Las únicas personas en este mundo que no fracasan, son aquellos que no hacen nada, que ni siquiera lo intentan.

El miedo al fracaso puede provocar un círculo vicioso:

El temor a fracasar paraliza.

La parálisis conduce a la inacción.

La inacción genera una baja en la autoestima y la autoestima baja te lleva nuevamente al miedo.

¡No te dejes atrapar por este círculo!

[regresar al índice.](#)



¿Qué hacer?

¿Estás listo para hacer de este momento, el inicio de una vida exitosa y satisfactoria?

¡¡¡Ya viene!!!



¡No te lo puedes perder!

¡Espéralo!

Si el temor al fracaso te impide lograr tus metas o disfrutar de tu vida, toma en cuenta lo siguiente:

- Ve el fracaso en su dimensión real.
Como algo que te enseña y te ayuda a corregir para poder llegar a tu meta.
- Recuerda que todo el mundo fracasa en innumerables ocasiones, independientemente de su sexo, edad, raza, profesión, etc.
La única diferencia es que a veces conocemos dichos fracasos y a veces no.
Hay quién les da mucha importancia y hay quién no se la da.
- Cuando falles, no te culpes, critique o regañes.
Simplemente analiza en donde estuvo el error y cual es la mejor manera de corregirlo.
A partir de este análisis, haz los cambios necesarios.
- No olvides las palabras de Albert Einstein: "La definición de locura es: hacer lo mismo y esperar un resultado diferente".
Con frecuencia no nos damos cuenta y estamos haciendo más de lo mismo.

Una mamá me decía: "Ya no se que más hacer con mi hijo.
Lo he intentado todo.
Lo he regañado, castigado, pegado, amenazado y nada me da resultado".

Si, había intentado todo de una sola cosa: del manejo negativo.
No lo había negociado con él.
No buscó premiar las conductas adecuadas.
No averiguó el motivo de la conducta del niño, etc.

- A veces no podemos corregir nuestros fracasos y solucionar nuestros problemas, porque estamos encajonados en un solo punto de vista.

En esos casos es necesario movernos y ver la situación desde otro ángulo completamente diferente.

- No permitas que el fracaso te derrote o te desmoralice.
No renuncies.
No lo veas como algo personal.
Piensa en el fracaso como una señal en tu camino, que te indica que necesitas tomar otra ruta.
- Aprende a reírte de ti mismo.
Aprende a ver el aspecto gracioso de la situación.
La risa es la mejor medicina para mejorar nuestro estado de ánimo.
Y la más barata: es gratis.
- Enfócate y disfruta del proceso, no fijas tu vista sólo en los resultados.
- Cuando fracases, sonríe y piensa:
"Bueno, este no es el camino.
Lo voy a intentar de una manera diferente"
- No olvides que el fracaso es parte del éxito.
Superar el fracaso, simplemente es hacer ajustes necesarios para corregir el camino hacia el éxito.

Lee los artículos sobre el miedo al [cambio](#) y al [éxito](#).

Revisa tú [estilo de pensamiento](#) y tus [ideas y opiniones](#) relacionadas con tu actitud ante la vida, porque pueden estar equivocadas y ser la causa de tu angustia o estrés.

En la sección de [obstáculos](#) puedes encontrar información que te sea útil.

Si estás tenso o angustiado ante los cambios que se te pueden presentar o ante las decisiones que tienes que tomar, disminuye el malestar, aprendiendo a [respirar correctamente](#) y a [relajarte](#).

Vivir es cambiar.

El cambio es inevitable en nuestras vidas.

Estemos conscientes o no, queramos aceptarlo o no, las cosas y la gente cambian.

Ante estos cambios, nuestra forma "normal" de reaccionar (a la que estamos acostumbrados) ya no nos es útil, por lo que necesitamos buscar una nueva opción.

Cambiar significa modificar nuestra conducta o forma de pensar ante una nueva situación.

Aun sin darnos cuenta, lo que vamos viviendo va modificando nuestro carácter. Algunos aspectos se fortalecen, otros se debilitan y surgen nuevas conductas, formas de pensar, etc.

"Yo soy así y así he sido siempre", "es muy difícil cambiar". Son comentarios que escuchamos con mucha frecuencia.

Pero si analizas tu forma de actuar en estos momentos y la comparas con la de hace 10 o 20 años, seguramente notarás la diferencia en muchos aspectos.

El cambio nos da miedo, porque:

- 1) No sabemos cómo manejar situaciones nuevas o diferentes.
- 2) Puede provocar algún tipo de pérdida, ya sea física, moral, emocional, etc.
- 3) Podemos equivocarnos y ser criticados por los demás y/o por nosotros mismos.
- 4) La falta de control que sentimos. Esto generalmente nos angustia.

El cambio y tu carácter.

Cada persona responde de manera distinta ante los cambios. De hecho, podemos actuar de cierta manera ante una situación nueva y de forma completamente diferente ante otra similar.

Ante el cambio, podemos:

1. Resistirnos abiertamente, atacándolo.
2. Aceptarlo aparentemente, pero tratando de boicotearlo.
Por ejemplo: llegando tarde, no escuchando lo que nos dicen, se nos "olvida" lo que tenemos que hacer, etc.
3. Aceptarlo, pero con una actitud de víctimas, "sufriéndolo".
4. Aceptarlo con una visión positiva.
Esto significa:

- Recordar que **nosotros** podemos elegir la actitud que queremos tomar frente a él.
- Reconocer nuestros miedos o preocupaciones para analizarlos y descartarlos o para resolverlos.
- Recurrir a nuestras habilidades y fortalezas para examinar los posibles obstáculos y solucionarlos.
- Tener presente que **siempre** podemos aprender y siempre podemos progresar.

[regresar al índice.](#)

¿Cuál es tú manera de enfrentarlo?

La manera de enfrentar el cambio, depende, en gran parte de nuestra autoestima.

Cuando nos sentimos seguros y capaces, vemos el cambio como un reto o una motivación positiva.

Cuando nos sentimos incapaces o poco valiosos, el cambio nos disgusta e incluso nos asusta.

Nuestra manera de enfrentar el cambio depende de lo que aprendimos durante la infancia o ante ciertas situaciones dolorosas.

Pero siempre podemos aprender a enfrentarlo de manera positiva, aprendiendo de él y mejorando nuestra vida.

Lo importante es no tenerle miedo y modificar las [ideas y creencias falsas](#) y nuestra [forma de pensar equivocada](#), que han mantenido ese miedo.

[regresar al índice.](#)



¿Qué hacer?

Empieza por analizar tu actitud ante situaciones nuevas o diferentes.

¿Te angustian?

¿Qué crees que piensas al respecto?

¿Qué piensas de ti mismo, de tu capacidad para resolver tus problemas?

¿Cómo te calificas cuando cometes un error o cuando estás angustiado?

Si el problema está en tu autoestima, descubre qué vivencias crees que influyeron para que formaras ese concepto que tienes de ti.

La autoestima se forma en la infancia a partir de las vivencias, percepciones y conclusiones de un niño pequeño, con pocas herramientas.

Pero se fortalece en cualquier momento con el deseo, esfuerzo e información adecuados.

No te culpes ni culpes a los demás.

Recuerda que en su momento esas personas hicieron lo que consideraron correcto o lo único que podían o sabían hacer.

Busca la manera de modificar el concepto que tienes de ti mismo y de fortalecer tu autoestima.

Hay muchísima información al respecto.

Sólo busca que sea confiable.

Es decir, que esté escrita por profesionales.

Date el tiempo que **tú** necesitas para fortalecerla.

No puedes ver resultados de un día para otro.

Fortalecer la autoestima es como cuidar una planta.

Aparentemente no vemos los cambios.

Pero un día la vemos, recordamos cómo era antes y notamos la diferencia.

Piensa que te mereces estar bien, lograr lo que desees y ser feliz.

Recuerda que la mayoría de nuestros temores son imaginarios o exagerados.

Si te es difícil enfrentar algo nuevo, hazlo **poco a poco**.

¿Necesitas más información sobre la situación que tienes que vivir?

Búscala.

No tienes por qué saber todo.

¿Requieres de ayuda?

Solicítala.

Acudir a alguien, no te hace menos valiosos.

Revisa tus creencias respecto a ti mismo y a la situación. Recuerda que las [opiniones y juicios](#) equivocados o los mitos culturales, pueden ser un gran obstáculo.

Analiza tu [estilo de pensamiento](#).

Con frecuencia, el miedo al [fracaso](#) o el miedo al [éxito](#) pueden ser nuestros principales obstáculos.

Recuerda que el que no arriesga no gana.