



## ¿ESTOY FALLANDO? O SIENTO QUE ESTOY FRACASANDO

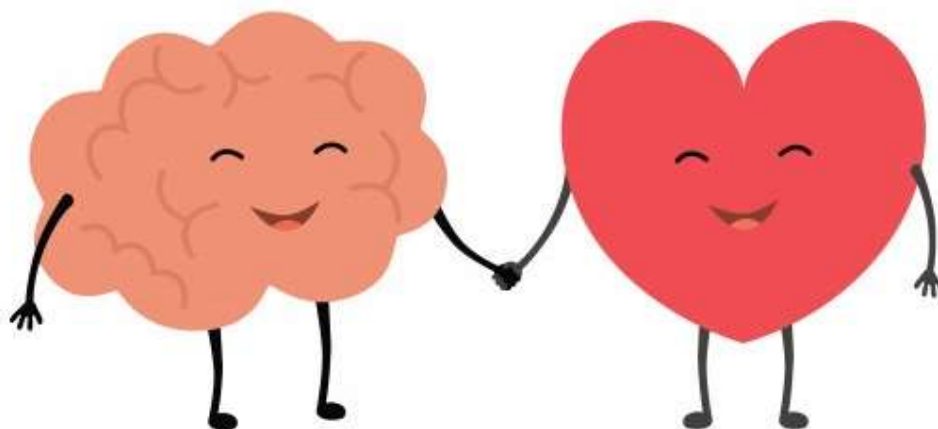
El desempeño de los empleados es la base de la alta eficiencia y puede promover la realización de los objetivos de cada departamento. La mayoría se siente en constante competencia en vez de trabajar como equipo. Por eso, la mayoría de las personas reaccionarán emocionalmente a sus errores, suelen sentirse mal si algo no le sale como quieren; cuando se encuentra con un error, se les viene el mundo encima. Y esto no solo afecta tu rendimiento en el trabajo, sino que también tu desenvolvimiento con la familia.

Cómo deberías responder cuando te sientes como que estás fallando en el trabajo y en casa, los expertos le recomiendan que lo acepte y encuentre la causa del error, sin embargo, es más complejo de lo que parece.

Es cierto que todos nos sentimos frustrados de vez en cuando: se nos ha formado un nudo en la garganta, y una sensación de impotencia nos invade como si quisiéramos escapar, pero algo siempre nos impide hacerlo. Puede soportar esta frustración en casa, o puede encontrarse con ciertas situaciones en la oficina. Sea cual sea su origen, arrastrar este sentimiento como si estuvieras fallando en todo y dejar que se acumule nunca es buena idea.

El psicólogo Daniel Goleman creador del concepto de inteligencia emocional, cree que la capacidad de lidiar con la frustración es una de las condiciones más

importantes para el éxito. ¡Es más importante que tener un sinfín de talentos especiales!



Antes de derrumbarte porque crees o sientes que no está yendo todo como tu quieres, como dejar su trabajo sin considerar las consecuencias o gritar abrumando en casa, por favor preste atención a los siguientes consejos. Es posible que tus problemas no desaparezcan por arte de magia, pero una cosa es segura: podrás tratarlos de manera más inteligente.

Reconoce las situaciones cuando te sientas agobiado, aunque suene obvio, pero no lo hace menos correcto: el primer paso para lidiar con este sentimiento es, por supuesto, admitirlo. Reconocer nuestro tropiezo o sentirnos decepcionados no nos debilita ¡Al contrario! Tener inteligencia emocional primero significa aprender a reconocer nuestros propios sentimientos y sus causas. Recuerda que ignorar la situación es la peor alternativa, pues podría convertirse en un problema progresivo. Nunca huyas del problema, esto solo te causara más angustia y mal humor.

*Como te lo decía, no dejes para después lo que puede hacer ahora, actual lo mas pronto posible, es importante reconocerlo el patrón a tiempo, pues así el asunto no trae consigo peores consecuencias.*

Por eso cree en ti, en tu potencial, tienes que observar tu forma de comportamiento, eres el único o única que puede salir adelante, ejercer tus talentos y confiar en tus propias habilidades no solo un mal día te hará perder tu racha ganadora. Reconoce tus habilidades y entrénalas para un mayor desarrollo

Recuerda que todos cometemos errores, por ende, debes entender que no es malo equivocarse, lo que es errado es no poder controlarse hacia esas situaciones. Vanesa Echandi, la coordinadora general del Centro para la Especialidad de Investigación Infantil (CEEPI), nos menciona que en el modelo educativo donde los padres ponen

altas expectativas en sus hijos, el miedo a cometer errores se origina desde la infancia. Esto les hace sentir que siempre quieren estar a la altura con: familia, pareja, jefe o desafío laboral; provocando la insatisfacción cuando no llega a su objetivo.



Otro dato a relucir es saber hasta dónde puedes llegar, todos tenemos un límite. Esto no significa que seas mediocre o que no esté dispuesto a mejorar. En pocas palabras, conoce las herramientas necesarias para lograr sus objetivos y está buscando formas de maximizar sus objetivos. Si conoce sus limitaciones y potencial, los contratiempos no serán tan difíciles, quizás suene un poco difícil, pero no lo es, abre bien los ojos, toma nota de tu comportamiento hacia ciertas situaciones y veras que mejorarás.

Recuerda, no tomes nada personal, aunque así lo sientas a veces las personas no lo hacen adrede, si conoces tus fortalezas y debilidades, ¿por qué molestarte? no tienes ofenderte, pero tenlos en cuenta, pueden ayudarte a realimentar tus fortalezas y debilidades, así pues, lograras afianzar estos conocimientos. Ya sea que alguien te enoje o exprese su enojo hacia ti, recuerda que, en la oficina, "nada" es personal. Así que no hagas esto.

Cuando fracasas no lo tomes como una definitiva o mandato, un tropiezo no debe indicar que no debes seguir adelante. Más bien considéralo un aprendizaje, piénsalo, si no te equivocaras ¿Cómo aprenderías que algo está mal? Es parte del aprendizaje así que no te des por vencido, míralo como una oportunidad para detectar el problema y reajustar la estrategia. Son prácticos: conservan lo que les es útil, descartan lo que no es efectivo y, por lo tanto, intentan desarrollar estrategias de crecimiento cada vez más efectivas.

No seas tan duro contigo mismo, trata de motivarte siempre a continuar, a buscar nuevas oportunidades de mejora, disfruta los pequeños avances, celébralo con su familia, contigo mismo, felicítate por tu esfuerzo y paciencia, ¡tu puedes lograrlo!

Aunque no creas a veces funciona también el ejercicio o la meditación, tomate un tiempo del día para ti mismo, para estar contigo mismo, para hablar, suena a locura, pero cuando en verdad expreses frente a un espejo como te sientes te pidas perdón, te felicites entenderás de lo que estoy hablando, te hará ser mas consciente de tus emociones, te conocerás mas y lograras tus objetivos.

*Ten en cuenta que el crecimiento personal también se deriva del aprendizaje continuo de nosotros y de nuestro entorno. Cuando se busca alcanzar ciertas metas, aceptar y enfrentar las limitaciones existentes aumentará las posibilidades de lograr cualquier meta.*

El fin de conocerte es saber cuando mostrar tus emociones ¡Llora y expresa tus emociones! El esto no significa que a veces realmente no necesite eliminar la ira, ni siquiera físicamente, pero en la mayoría de los casos esta no es la mejor estrategia porque solo puede lograr mantener el enfoque sensible en su mente. Para aumentar la energía. en llamas. El saber controlarte no es el hecho que comiences a reprimirlas, más bien es aprender a expresarlas, abrázate o abrázate, libérate de toda emoción reprimida, la ira, la tristeza o cualquier emoción.



Se tú mismo, la solución no es culparnos eso solo fomentara la frustración el mejor remedio es practicar la compasión, perdonarse a sí mismo, admitir nuestros errores

o deficiencias y tratar de mejorar un poco cada día. Si desea aprender cómo superar firmemente la frustración, la aceptación también es una estrategia crucial. Después de todo, luchar con nosotros mismos no tiene mucho sentido.