

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 30 DE MAYO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

EL FRACASO NO ES EL FINAL DEL CAMINO.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

El fracaso es algo que todos hemos experimentado alguna vez en la vida y que, muy probablemente, volveremos a experimentar en el futuro. Ya sea un proyecto de trabajo fallido, un despido, una relación de pareja que resulta desastrosa, quedar en el último lugar en una competencia o cualquier otra cosa, las probabilidades de fracasar serán más altas cuantas más cosas hagas en la vida. Evidentemente, si no haces nada no fracasarás pero tampoco lograrás ningún triunfo.

El pensamiento: ¿Cómo interpretas tus fracasos?

La tendencia que tengas a interpretar tus fracasos, es decir, qué piensas de ellos y de ti cuando las cosas te salen mal, ejercerá una gran influencia en tus emociones y tu conducta tras un fracaso.

Ante un fracaso, una persona puede sentir vergüenza debido a que atribuye el fracaso a un rasgo de su carácter y se considera una persona fracasada, sin valor, incompetente, etc. Eso puede hacer que se aíse, que no desee hablar con nadie de lo sucedido y que no desee pensar en ello, lo que, a su vez, le impide aceptar el fracaso y aprender de él, aumentando sus probabilidades de que vuelva a cometer el mismo error en el futuro.

Orienta tu mente hacia el crecimiento.

Las personas orientadas hacia el crecimiento piensan que tienen mucho que aprender y están centradas en desarrollar sus habilidades y capacidades. Por el contrario, hay personas que están centradas en demostrar que son competentes, estupendas y gustar a todo el

mundo, lo que las lleva a evitar hacer cosas que puedan dañar esa autoimagen tan poco realista que tienen.

Una persona así no aceptará el fracaso, no aprenderá de él y tendrá muchas más probabilidades de verse seriamente afectada por sus posibles fracasos.

Quienes se orientan hacia el crecimiento no creen que tengan capacidades fijas sino que siempre pueden crecer y desarrollar sus capacidades, pues consideran que están en constante evolución.

Son más capaces de aceptar sus imperfecciones, errores y fracasos.

Por tanto, no pienses que tienes una cantidad fija de inteligencia, competencia, atractivo personal, etc, sino que puedes mejorar en todo, y aprovecha tus fracasos para obtener información sobre cómo hacerlo.

Acepta el fracaso, reconócelo, míralo directamente y no te avergüences de tus imperfecciones porque no hay en el mundo ser humano perfecto.

Si no puedes dejar de pensar en el fracaso y evitas ciertas situaciones por miedo a cometer los mismos errores es muy importante que busques la ayuda de un especialista en psicología, la terapia te ayudara a expresarte y aceptar el fracaso, así como a manejar esos sentimientos de culpa y vergüenza

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com