

Miedo al fracaso

Por: Ps. Jacqueline G. Hurtado T.

Hoy en día, el fracaso suele verse como algo inaceptable.

La percepción social del fracaso como algo malo nos hace desarrollar miedo a experimentarlo.

El miedo al fracaso está relacionado con la interpretación, la anticipación y la valoración que hacemos de las situaciones.

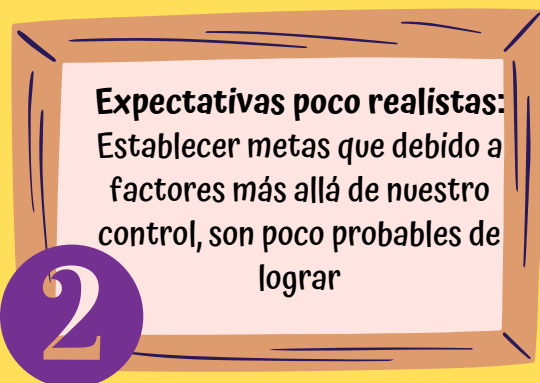
Los motivos más frecuentes por los que tememos al fracaso son:



1

Sentimientos de desesperanza:

Al pensar que ya hemos perdido la batalla antes de comenzar



Expectativas poco realistas:

Establecer metas que debido a factores más allá de nuestro control, son poco probables de lograr

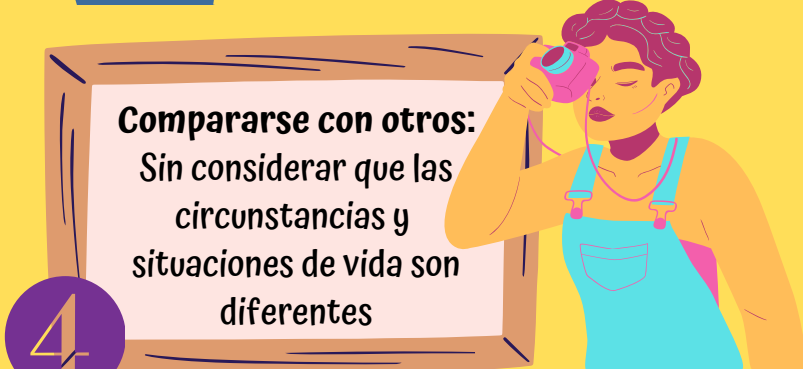
2



3

Baja Autoestima:

Pensar que no somos dignos o capaces de lograrlo



Compararse con otros:

Sin considerar que las circunstancias y situaciones de vida son diferentes

4



5

Ansiedad:

Imaginar constantemente todo lo negativo que podría ocurrir si fallamos



6

Depresión:

Estado de ánimo en constante pesimismo sobre el futuro



7

Falta de apoyo de personas cercanas:

Sentir una responsabilidad por triunfar ya sea por venganza o para probar nuestro valor a los demás



8

Autoconcepto pobre:

Considerarnos poco aptos o sin talento para hacer las cosas

