

AFRONTANDO LA POSIBILIDAD DE FALLAR



Photo by [Dmitry Ratushny](#) on [Unsplash](#)



¿Quién no ha tenido miedo alguna vez a que las cosas no salgan como le gustaría? ¿Quién no ha tenido miedo a suspender un examen, a no pasar una entrevista de trabajo o a no caerle bien a una persona que nos importa?

Con frecuencia las personas experimentamos esta sensación, en distintos aspectos de nuestra vida. No es raro encontrarse con amigos o familiares que expresan la inquietud e incertidumbre que les produce la posibilidad de no conseguir sus objetivos. Sin embargo, el miedo a fracasar puede ser un indicador de la importancia que tiene aquello a lo que nos enfrentamos y aunque nos cueste verlo, tiene su utilidad. Nos ayuda a generar un espacio de reflexión donde analizar con mayor profundidad las consecuencias de nuestro comportamiento, motivándonos a planificar nuestras acciones con mayor precisión.

No obstante, en ocasiones nos podemos sentir desbordados por el miedo al fracaso, lo que podría interferir en nuestro comportamiento. De este modo, se podría llegar a emplear otras estrategias que, en su exceso, pueden resultar disfuncionales:

-El **PERFECCIONISMO**. Para tomar control sobre el miedo que nos produce el fracaso, podemos llegar a desplegar conductas perfeccionistas para intentar reducir la probabilidad de equivocarnos. Pero esto, también nos puede llevar a plantear objetivos poco realistas, generándonos malestar si no los alcanzamos. Para gestionarlo, es importante que seamos conscientes de ello y antepongamos nuestro bienestar y la utilidad de nuestra conducta a la búsqueda de la perfección plena. Al fin y al cabo, es imposible encontrar algo que no existe, ya que la perfección es inalcanzable.

-La **PREOCUPACIÓN**. A veces podemos intentar neutralizar la ansiedad, que nos produce la incertidumbre, a través de la preocupación. Plantearnos todos los escenarios posibles nos proporciona una tranquilidad inmediata y una falsa sensación de estar más preparados. Sin embargo, esta preocupación sólo nos lleva a ocuparnos de la circunstancia en nuestro pensamiento sin llegar a la acción. Además, la anticipación del miedo al fracaso nos hace magnificar el problema y percibirnos como menos eficaces, llegando a una sobrestimación del peligro. Por ello es importante saber cómo poner límites a nuestras preocupaciones, buscando la solución activa que podamos poner en marcha en ese momento.



-La **PROCRASTINACIÓN**. El miedo a fracasar a menudo nos lleva a anticipar las consecuencias del mismo e intentar evitarlo. Por ello a veces podemos tender a dejar y aplazar para otro momento aquellas decisiones y tareas que son necesarias para alcanzar la solución. Hay que tener en cuenta que es difícil alcanzar una seguridad total, y esperararla puede bloquear que nos ocupemos en el momento. Una estrategia efectiva para evitar esto, puede ser el establecimiento de objetivos a corto plazo en una de las direcciones de las opciones que nos planteamos. Hay que tener en cuenta que el hecho de elegir no decidir, ya estaría siendo una decisión en sí misma; aunque en ocasiones decidir no hacer nada es la mejor opción para nosotros, es importante que lo decidamos por nuestro bienestar y no sólo por sentir miedo o inseguridad.

-La **AUTOCRÍTICA EXCESIVA**. El juicio a uno mismo es una herramienta que nos ofrece una dimensión comparativa con respecto a lo que somos y a lo que nos gustaría ser, orientando nuestro objetivo a alcanzar. Sin embargo cuando nos criticamos a pesar de que nuestro desempeño esté siendo suficiente para lograr lo que nos proponemos, ésta se convierte en un obstáculo. Cuando este proceso, se convierte en una dinámica habitual. Esto nos impide apreciar aquello que nos ha salido bien disminuyendo nuestro crecimiento personal.

Además un exceso de autocrítica puede inmovilizarnos y afectar negativamente a nuestra autoestima, siendo muy habitual que ante la percepción de fracaso caigamos en el error de valorarnos de forma global por el hecho aislado de no haber hecho algo como nos gustaría. Es muy importante tener en cuenta que el habernos equivocado no nos define como personas, sino que es un episodio añadido a nuestras vivencias, que supone una oportunidad de aprendizaje para nuestro crecimiento personal. Por ejemplo: el haber suspendido un examen no implica que no valgamos para nada o que **seamos** muy malos estudiantes; sólo que quizás en ese área necesitemos reforzar algunas cosas.

Todas estas estrategias pueden ocurrir de manera independiente o pueden resultar consecuencia las unas de las otras. Estar preocupados no excluye la posibilidad de procrastinar o ser perfeccionista, así como un exceso de autocrítica puede llevar a la preocupación.

Para gestionar el miedo al fracaso, identificar cómo nos sentimos es el primer paso para cambiar el malestar que pueda producirnos. Así como darse cuenta que los resultados que obtenemos en la toma de decisiones no son los únicos determinantes en nuestro nivel de autoestima.



Es importante identificar el nivel de control interno real que tenemos en cada situación: ¿todo lo que pasa está bajo nuestra responsabilidad? ¿Hay otros factores que puedan estar interfiriendo con la solución del problema? En este contexto la tristeza, culpa o decepción pueden aparecer con frecuencia y es importante darnos el derecho a sentir las.

En conclusión, algunas de las pautas que pueden ayudarnos a gestionar el miedo al fracaso son:

- Ajusta las expectativas de lo que puedes y no puedes hacer en ese momento. Sé realista.
- Busca soluciones activas, que aunque no puedan resolver la situación en su totalidad, faciliten que podamos ponernos en marcha y vayan solucionando algunos aspectos.
- Márcate objetivos a corto plazo y concretos. Cosas que puedas realizar de forma más o menos inmediata, y no sean tareas difusas.
- No confundas tu forma de ser con tu comportamiento, ten una visión realista de ti mismo. Presta atención a tus errores, pero también a tus logros.

“No es valiente quien no tiene miedo, sino el que tiene miedos y los enfrenta”.

Nelson Mandela

