

# Un fracaso se supera cuando amamos lo que hacemos

**Dr. J. R. Román**

Conferenciante, *Master Coach*  
 jrromanmotivando@gmail.com  
 www.motivando.com  
 facebook.com/jrroman.motivando  
 407.279.8080



## Entendiendo el sentido de un fracaso

Un fracaso puede llegar a producir una sensación de insatisfacción capaz de bloquearnos y llenarnos de ansiedad. Algunos estudios han comprobado que la sensación de fracaso puede afectar la atención, la concentración y otras capacidades cognitivas, saboteando nuestro desempeño personal.

La vida está llena de fracasos que nos hacen analizar los hechos desde otra perspectiva, permitiéndonos un aprendizaje y cambio. En ocasiones, el fracaso –una emoción intensa e inevitable– puede resultar beneficiosa para nuestro desarrollo personal. Por eso vale la pena reflexionar sobre por qué fracasamos. Algunas de las razones por las que fracasemos son:

- No tenemos definido nuestro propósito;
- No creemos en nuestros sueños;
- Nos rendimos ante el primer obstáculo;
- No convertimos el fracaso en una oportunidad de aprendizaje; y
- Pensamos que el fracaso es permanente.

El fracaso es un resultado no deseado y los únicos que no fracasan son los que no intentan nada. Hay quienes, por temor a fracasar, no se arriesgan a probar cosas nuevas, pudiendo inclusive llegar al extremo de paralizar sus vidas. A pesar de que hay herramientas para lograr la superación personal, son muchos los que prefieren no aventurarse a realizar sus sueños porque tienen miedo al fracaso.

## Seis pasos para vencer el fracaso

### Paso 1: Encontrar nuestra pasión

Aquí caben dos preguntas: ¿lo que estás haciendo te gusta y lo harías si no tienen que pagarte?, ¿qué te gustaría hacer el resto de tu vida?

### Paso 2: Manejar nuestra zona de comodidad al movernos del punto "A" al "B"

Desarrollamos nuevas experiencias, formamos nuevas conexiones cerebrales y se entrena el cerebro para triunfar.

### Paso 3: Vencer a los autosaboteadores

Para evitar el autosabotaje, debemos conocer sus síntomas, como posponer, explicar por qué no se puede, pensar en el fracaso, empezar algo sin terminarlo, dar excusas constantemente, planificar excesivamente o rendirse al primer obstáculo. Para vencer al autosabotaje hay que reconocerlo, asumir responsabilidad, reprogramar la forma de pensar, escuchar mensajes positivos, visualizar la nueva meta, rodearnos de personas que nos apoyen y tomar acción. Todo esto mata al miedo.


### Paso 4: Cambiar las creencias que sabotean

Debemos de cambiar el significado de las creencias negativas buscando nueva información, cambiando la información negativa y la interpretación de las creencias, utilizando los canales sensoriales de aprendizaje visual-auditivo-kinestésico, y revisando la programación verbal-visual-vivencial, entre otras.

### Paso 5: Entrenar la mente para el éxito

Podemos desarrollar nuevos hábitos, revisando el consciente y el inconsciente, programando la mente con nuevos patrones: pensamiento/emoción/palabras/acción = Resultados. *"No vemos las cosas como son, sino como somos"*.

### Paso 6: Definir las nuevas metas

Para definir una meta debemos visualizarla, para activar las redes neuronales y encender el sistema de activación reticular que agiliza el enfoque. Debemos definir: ¿Por qué es importante la nueva meta? ¿Dónde estamos – punto "A"– y adónde queremos llegar –punto "B"–? ¿Qué deseamos? ¿Creemos en lo que deseamos? Debemos hacer una lista de las metas y convertir el sueño en la meta. Recordemos: el fracaso es parte del éxito. Nadie que no ha fracasado ha tenido éxito. 

*"Si estás dispuesto a hacer solo lo que es fácil, la vida será dura.*

*Si estás dispuesto a hacer lo que es duro, la vida se convertirá en algo fácil".*