

Si tienes miedo al fracaso puedes buscar ayuda visitando el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos.

Servicios que se ofrecen en nuestro Departamento:

- ♦ **Consejería Personal:** Identifica situaciones de conflictos que afectan tu vida universitaria.
- ♦ **Consejería de Carreras:** Facilita el autoconocimiento de rasgos de personalidad y ambientales relacionadas a una profesión.
- ♦ **Consejería Psicológica:** Intervención psicoterapéutica para un crecimiento emocional y de superación de crisis.
- ♦ **Consejería Educativa:** Se evalúa las fortalezas y debilidades del Estudiante con relación a sus destrezas de estudio.
- ♦ **“Walk in Services”:** Estrategia de intervención dirigida a estudiantes donde se ofrece información corta y precisa sobre diversos temas de interés general en lugares de reunión social.



Horario de Servicios:

Lunes a Viernes 8:00am-12:00pm

1:00pm-4:30pm

Información obtenida de:

<http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/>

Rev. 2015

The poster is for a service at the University of Puerto Rico in Aguadilla. At the top right is the UPR logo. Below it, the text reads 'Universidad de Puerto Rico en Aguadilla' and 'Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos'. The main title 'Miedo al Fracaso' is written in a large, stylized purple font. Below the title are three images: 1) A hand labeled 'MIEDO' (Fear) pointing towards a small figure running away. 2) A close-up of a report card with a large red 'F' grade. 3) A signpost with two arrows; one points right to 'Fracaso' (Failure) and the other points left to 'Éxito' (Success).

¿Qué es Miedo al fracaso?

El miedo al fracaso es el temor a no lograr nuestras metas, objetivos o deseos. Pero el problema no está en el fracaso en sí. El fracaso solo nos indica que el camino que elegimos no es el más adecuado. Que es necesario buscar otra opción. El problema está en lo que el fracaso significa para cada uno de nosotros y en la manera en cómo nos calificamos a través de él. El temor al fracaso nos inmoviliza y disminuye nuestra calidad de vida. En nuestras manos está la capacidad para superarlo.

"El fracaso más grande es nunca haberlo intentado".

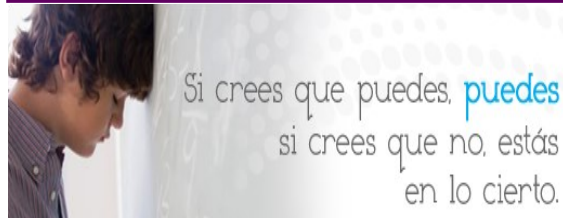
-Proverbio chino



Nos da miedo fracasar, porque:

- Nos sentimos impotentes ante el fracaso y no nos gusta sentirnos así.
- No queremos soportar la incomodidad de dicho sentimiento.
- Asociamos equivocadamente fracaso con dolor y es a éste último a quién más miedo le tenemos.
- Pensamos que el éxito y el fracaso son los dos elementos que nos califican como personas. Si tengo éxito soy una persona valiosa. Si fracaso, no valgo nada y la gente me va a criticar o rechazar.

El éxito y el fracaso son solo resultados de una conducta o una decisión **adecuada** o **inadecuada**, **correcta** o **incorrecta**. Una persona es mucho más que sus conductas y sus decisiones. Por lo tanto, éstas no pueden reflejar su valor como ser humano. El temor al fracaso no está relacionado directamente con la situación que enfrentamos, ni con su importancia o dificultad. Está determinado por lo que pensamos de dicha situación, de nosotros mismos y de cómo sus resultados nos pueden afectar.



¿Qué hacer?

Si el temor al fracaso te impide lograr tus metas o disfrutar de tu vida, toma en cuenta lo siguiente:

- ♦ Ve el fracaso en su dimensión real. Como algo que te enseña y te ayuda a corregir para poder llegar a tu meta.
- ♦ Recuerda que todo el mundo fracasa en innumerables ocasiones. La única diferencia es que a veces conocemos dichos fracasos y a veces no. Hay quién les da mucha importancia y hay quién no se la da.
- ♦ Cuando falles, no te culpes, critique o regañes. Simplemente analiza en donde estuvo el error y cual es la mejor manera de corregirlo. A partir de este análisis, haz los cambios necesarios.
- ♦ No permitas que el fracaso te derrote o te desmoralice. No renuncies. No lo veas como algo personal. Piensa en el fracaso como una señal en tu camino, que te indica que necesitas tomar otra ruta.
- ♦ Cuando fracasases, sonríe y piensa: "Bueno, este no es el camino. Lo voy a intentar de una manera diferente".
- ♦ No olvides que el fracaso es parte del éxito. Superar el fracaso, simplemente es hacer ajustes necesarios para corregir el camino hacia el éxito.