Combata el miedo al fracaso



LO ADMITAN O NO, muchas personas abrigan un **miedo profundo al fracaso**. Este miedo puede estar oculto bajo un barniz de autoconfianza en sí mismo, pero su impacto de todas formas, puede ser profundo. La incapacidad de tomar decisiones, por ejemplo, que frecuentemente es el resultado del miedo al fracaso, puede ser un obstáculo importante con miras a la efectividad; y las decisiones basadas en miedo, en lugar de en lógica, pueden destruir la eficiencia de un trabajo.

Pocas personas admiten que tienen miedo de fracasar, ya que tal admisión sería una confesión de debilidad. Los que tienen más éxito, sin embargo, pueden evaluar sus ansiedades con honestidad y dominarlas efectivamente. Teniendo presente que no hay medios simples de llegar a conquistar tal habilidad, hay sin embargo algunas prácticas que cada uno de nosotros podemos utilizar para nuestro beneficio. El resto de esta charla la voy a dedicar a hablar sobre esas cuatro prácticas.

¿Cómo evaluarnos con honestidad?

1. Auto-evaluación. Esto no es sencillo. Es parte de nuestra naturaleza humana resistirnos a examinarnos con severidad: esto es, a evaluar nuestro comportamiento desde un ángulo crítico. Incluso en esas ocasiones en que preguntamos a otras personas qué piensan de nuestras ideas o de nuestro comportamiento, muchas veces lo que queremos oír, no es la crítica sino el elogio.

Una evaluación crítica de las situaciones y el entender de qué forma el miedo puede haber influenciado nuestras acciones, es crucial para poder reconocer nuestro miedo. Las siguientes preguntas pueden ayudarnos en este respecto:

He dejado alguna vez de tomar una decisión por miedo a equivocarme? Estuve en realidad reaccionando al miedo la última vez que me encolericé? He dejado alguna vez de indicar a mi supervisor alguna situación insegura por miedo de que él me respondiera que lo que yo creía que era una situación peligrosa no tenía tanta importancia? He dejado alguna vez de sugerir una recomendación a un compañero de trabajo por miedo de que éste me respondiera que mi sugerencia era una niñería?

Tengo miedo de fracasar cuando empiezo un proyecto? Tengo tendencia a desestimar mis éxitos pasados? Estoy tenso en ciertas situaciones cuando no lo debería de estar? Me preocupo de que alguien algún día pueda usurpar mi trabajo?

¿En qué situaciones aparece el miedo?

Tras haber reconocido que el miedo al fracaso ha jugado un papel importante en nuestro comportamiento, el próximo paso es identificar las situaciones particulares que hubieran precipitado ese miedo. **2. Identificación de las áreas.** Algunas personas se sienten especialmente ansiosas acerca de sus relaciones con su superior inmediato. Otros tienen miedo de sus tratos con sus compañeros de trabajo o subordinados.

Muchos miedos está íntimamente unidos a relaciones interpersonales o pueden ser identificados con claridad al considerar varias relaciones que pueden muy probablemente estimular el miedo. Esas posibilidades incluyen: Nuestros superiores Nuestros compañeros de trabajo Nuestros subordinados Contactos fuera de la compañía Consideran su propia situación. Cuáles de esas relaciones les causan la mayor preocupación o ansiedad?

¿Miedos legítimos o irracionales?

3. Análisis. A estas alturas, debemos separar los miedos legítimos de los irracionales, esto es, autogenerados. Al separar el de la fantasía, podemos lograr una perspectiva adecuada sobre nuestras habilidades.

(Recuerdo que en una ocasión uno de ustedes, que sufría de falta de autoconfianza formó parte de un comité en que habían personas a las que él consideraba de una inteligencia, conocimientos y preparación muy superiores a él. Y durante el transcurso de las reuniones, él fue viendo que esas personas no eran tan infalibles como él creía. Tras darse cuenta de esa realidad, empezó a participar más activamente en las reuniones y se convirtió en uno de las personas claves que contribuyeron a las resoluciones finales).

Aunque el refrán dice que todas las comparaciones son odiosas, en el tema que estamos tratando puede ser muy beneficioso compararse uno objetivamente con quienes nos rodean, haciéndonos preguntas como las siguientes: Soy yo menos capaz que ellos?. Tengo menos capacidad de trabajo? Soy menos capaz de entender mis obligaciones?

Algunos miedos son justificados, naturalmente. Cuando lo son, la pregunta más importante es: Qué acción constructiva puedo tomar?

¿Cómo pasar a la acción?

4. Acción. Para conquistar el miedo debemos algo. Esto es, debemos de tratar nuevas formas de manejar las situaciones miedosas.

Lo mismo que un nadador que en un principio tiene miedo a sumergirse en aguas profundas pero que por fin se decide y conquista ese miedo, podemos solucionar situaciones en las que tenemos las mayores posibilidades de triunfar, y a continuación adentrarnos a esas situaciones y ver si nuestros miedos están justificados. A medida que la confianza en nuestra habilidad para manejar esas situaciones va en aumento, podemos tratar de adentrarnos en otras situaciones o desafíos más grandes y complejos.

Conclusión

En pocas palabras, podemos dominar nuestro miedo **modificando nuestro comportamiento**.