



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Toolbox
Talks

Redefinición del Fracaso

¿Cómo superar contratiempos?

Los contratiempos en la vida son inevitables, pero se puede optar por verlos como lecciones positivas en lugar de fracasos desmoralizadores. Aprenda maneras de lidiar con contratiempos y obstáculos para que pueda avanzar y alcanzar sus metas. Si practicamos lidiar con contratiempos de la manera correcta, podemos convertir nuestros fracasos en victorias.

Aquí hay algunas cosas que hacer y no hacer para superar el fracaso

No se quede estancado en errores pasados

- A veces, cuando nos centramos en nuestros fracasos percibidos, sólo nos hace más deprimidos. No dedique tiempo a castigarse, en vez piense en cómo seguir adelante. Así que perdónese y siga adelante.

Enfóquese en los Objetivos Futuros

- Puede que no queramos insistir en nuestros fracasos, pero eso no significa que no sirvan para algo. Un pequeño contratiempo puede motivarnos a presionar más fuerte cuando buscamos un logro a largo plazo.

¡No Se Rinda! En Cambio, Adáptese

- Los pequeños contratiempos son una cosa, pero hay veces que tiene que admitir que su plan no está funcionando. Intente replantear sus contratiempos como nada más que experimentos fallidos, donde el número de intentos no es lo importante.

Preguntas frecuentes:

¿Cómo no perder el ánimo cuando hay contratiempos?

Haga una pausa y adopte un nuevo enfoque. Elon Musk dijo una vez: "Si las cosas no fallan, no estás innovando lo suficiente".⁷

Preguntas de discusión:

¿Cuál es un contratiempo que ha tenido recientemente, y cómo puede volver a enmarcarlo para motivarse?

⁷Wilkins A. 3 Times Elon Musk Failed So, So, So Badly. Inverse Website. <https://www.inverse.com/article/38615-elon-musk-biggest-failures>. Updated November 22, 2017. Accessed February 22, 2018.