



BUSCAR ...



SÍGUENOS EN FACEBOOK



El miedo al fracaso



7 DE FEBRERO DE 2020

Por **José de Sola**, psicólogo psicoterapeuta en **DE SALUD PSICÓLOGOS Psicología y Psicoterapia especializada**

¿Quién no ha tenido miedo al fracaso en algún momento de su vida?

Me gusta esta página

Sé el primero de tus amigos en indi

VÍDEO DESTACADO

'Cambiar de trabajo ...

ARTÍCULOS ALEATORIOS

El miedo al fracaso, o atiquifobia, puede aparecer en situaciones sociales, ante un nuevo trabajo, un reto profesional, una competición deportiva, una reunión o presentación, un examen o durante una conquista amorosa, entre otras. También puede estar presente en nuestras vidas de forma puntual o permanente. Así, existen personas que temen ir a por lo bueno, a por lo que le gusta en la vida, pero no confían en su capacidad para conseguirlo. Y de hecho, no suelen conseguirlo. Pero también hay quienes que se congelan en momentos importantes; aparece en estos casos una barrera invisible que les detiene, como si estuviesen ante un precipicio.

Es el caso de Juan Antonio, director del departamento de marketing de una importante multinacional británica. La compañía había comenzado a reducir personal en algunas de sus filiales europeas. A pesar de estar muy bien posicionado entre sus superiores, comenzó de pronto a tener miedo a perder su trabajo, principalmente si tenemos en cuenta que tenía una gran carga económica familiar y un despido le podría dejar en una situación crítica. Nunca había tenido problemas para realizar presentaciones, siempre se había crecido y se sentía seguro ante sus superiores. Pero un día tuvo un acceso de tos durante una presentación importante que le obligó a suspenderla. Aquello no tuvo gran importancia porque todo el mundo le valoraba. Era una anécdota. Pero la tos volvió en siguientes presentaciones y reuniones. No había nada médico que lo justificase. Aquello pintaba mal. Parecía que el miedo le estaba paralizando.

Juan Antonio tenía un buen concepto de sí mismo, pero se asustó ante la posibilidad de perder su empleo, algo en lo que nunca había pensado, y comenzó a bloquearse y 'congelarse' con accesos de tos en los momentos más críticos. El miedo a unas posibles circunstancias adversas, que no sabía ni tenía experiencia en como abordar, le llevaron a la parálisis. Es cierto que en la vida un temor circunstancial a adversidades apenas imaginadas anteriormente, unido a una fuerte presión interior, pueden producir un colapso en la conducta. Suele observarse, por ejemplo, **en deportistas** en momentos críticos, **entre estudiantes** cuando se



19/12/2019

El director de 'La Casa de Papel' crea una serie autonómica

Se podrá ver en seis autonómicas de FORTA (Aragón TV, TV3, TVG, EITB, RTPA y RTVC), que han decidido apoyar este primer proyecto de ficción de la autonómica aragonesa, además de en Extremadura...

LEER MÁS



03/02/2020

Cookies, creatividad y transparencia marcarán la próxima...



03/01/2020

Abre sus puertas Sensei,

‘quedan en blanco’ en un examen, **en el trabajo** o **entre escritores** con el llamado ‘bloqueo del escritor o de la página en blanco’.

Pero también existe un temor crónico al fracaso. En estos casos parece que uno no puede esperar en general nada bueno de la vida, se inhibe o se paraliza ante toda aspiración. Triunfar es para otros.

Es el caso de Claudia, una mujer joven con sueños de ser actriz. Había terminado ya su formación actoral y no hacía más que presentarse a castings para lograr un papel. Su historia personal de autorreproches era larga desde pequeña. El miedo y la inseguridad habían sido sus compañeros a lo largo de su vida. El problema de Claudia era que cuando se encontraba en los ensayos nunca lograba sacar su voz, dar el tono adecuado al personaje, algo de lo que era perfectamente capaz cuando se encontraba sola o entre conocidos de confianza. No era la primera vez que le ocurría algo parecido, su vida era un rosario de colapsos e inhibiciones cuando se encontraba ante un reto así.

En general, el temor crónico al fracaso tiene una relación directa con la autoestima. Existe en estos casos un autoconcepto negativo que lleva a rechazar elogios o cumplidos cuando se producen, a huir o evitar lo que se teme mediante la **procrastinación** o retraso constante de lo que se quiere hacer, a una autocrítica interna feroz (‘no voy a ser capaz’, ‘no soy lo suficientemente bueno’, ‘a mí esto no se me da bien’), a un perfeccionismo exagerado, a soñar despierto o a autoinculparse por lo que ha salido mal, sin tener en cuenta que quizás las circunstancias también tuvieron la culpa.

Paradójicamente, ¿que pasa si, por el contrario, se logra un éxito aun habiendo estado rumiando que todo iba a salir mal?. Aunque no lo parezca, también es un problema. Es la otra cara de la misma moneda. El éxito puede convertirse en una ‘carga’, en algo no previsto que no cuadra con nuestra imagen ni con nuestras posibilidades. Aunque desde luego alegra la vida, algo desde dentro dice que ha habido un error, que no puede ser, y comienza a aparecer miedo o ansiedad por perder lo logrado. ¿Cuántas veces hemos creído no merecer lo que tenemos?. Cuando es frecuente, estamos ante lo

nuevo
modelo de
agencia
de...



23/01/2020

Dave
García,
nuevo CTO
de Verse



13/01/2020

El Sorteo
del Niño te
sonríe
cuando
menos te
lo esperas



06/02/2020

Lotería
Nacional
reparte
suerte □ y
15
millones-
por San...

que se ha llamado el **Síndrome del impostor**, o sensación interna de ser un fraude, de no merecer lo que se tiene o lo que se es. Se vive con miedo a que los demás se den cuenta y se les acuse de falsos o impostores. Es el caso de la persona que cree no merecer a su pareja, que los demás le quieran y valoren, o los éxitos logrados en el trabajo.

¿Cómo se desarrolla este temor al fracaso, o al éxito?. Normalmente estas personas provienen de entornos familiares muy exigentes con el éxito, habiendo sido al mismo tiempo poco valoradas. También se observa en familias absorbentes, que han creado entornos demasiado protectores y que apenas han dejado posibilidades de desarrollo y autonomía a los hijos y, por lo tanto, de aprender a desarrollar habilidades y autoconfianza. Pero también, las malas experiencias propias u las observadas en los demás influyen, y mucho.

Realmente, si nos paramos a pensar, es imposible vivir sin fracasar de vez en cuando en la vida. Aunque no queramos, el fracaso forma parte de nuestra existencia. Además, el miedo al fracaso es un concepto creado por nosotros, por nuestra mente, no es una realidad objetiva. ¿Qué entendemos por fracaso o éxito?. Para un estudiante no lograr matrículas de honor puede ser un fracaso, mientras que para otro un aprobado es todo un éxito.

Lo que queda claro es que cuanto más miedo se siente, más riesgo se percibe en todo lo que se hace y mayor es la inquietud y el bloqueo. Ante esto, no queda otra que obligarnos a dar pequeños pasos adelante, sabiendo de antemano que siempre habrá tropiezos, que no son el fin del mundo. No se puede avanzar sin caerse de vez en cuando. Un exceso de perfeccionismo, de querer avanzar sin errores, producirá inevitablemente miedo y ansiedad. Y desde aquí, el bloqueo y la parálisis son inevitables.

Psicólogo colegiado en el colegio de Psicólogos de Madrid. Licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas (1985). Formado como psicoterapeuta clínico (desde 1985). Master en Psicofarmacología y Drogas de Abuso (2012). Miembro de diversas asociaciones y



sociedades científicas en psicología y psicoterapia. Doctor en Psicología (Universidad Complutense de Madrid, 2017).

Ha trabajado desde 1988 en diversas empresas nacionales y multinacionales como técnico, responsable técnico y director de departamento, en investigación de mercados cualitativa y cuantitativa y análisis del comportamiento del

consumidor. Desde 2007 como psicólogo psicoterapeuta clínico en diversos centros de psicología y psicoterapia. En 2012 inicia su propio proyecto psicoterapéutico en [De Salud Psicólogos](#).

Trabajó como profesor del Master de 'Neuromarketing y Comportamiento del Consumidor' (2014-2016) así como en el IE University (School of Psychology, Segovia) impartiendo Psicología y Comportamiento del Consumidor (2008-2011). Desde 1995 ha colaborado e impartido clases de psicología del consumidor e investigación de mercados en diversos centros y escuelas de negocios.

Desde 2012 investiga y publica en el ámbito de las adicciones a las nuevas tecnologías, especialmente al teléfono móvil.

De 2005 a 2009 fue miembro de la junta directiva de AEDEMO (Asociación Española de Estudios de Mercado y Opinión) desde donde organizó diversos eventos monográficos (seminarios, jornadas, conferencias, etc).

 IMPRIMIR
  TWEET
  SHARE
  SHARE
  ENVIAR
  PIN

CORPORATIVO

[Quienes somos](#)

[Publicidad](#)

[Normas de uso](#)

[Política de privacidad](#)

PUBLICACIONES

[Tienda](#)

[Suscríbete](#)


[Ejemplar gratis](#)

[Oferta editorial](#)

EDICIONES ESPECIALES

[Guía de Máster y Cursos de Postgrado de Publicidad 2019/20](#)

[Anuario de Investigación y Data 2019](#)

El Publicista S.L © 2003 - 2020 . Santa Engracia, 18 Escalera 1, © Gestor de contenidos 
Primero izquierda 28010 Madrid. Teléfono 913086660.
E-mail: elpublicista@elpublicista.com. Todos los derechos
reservados