

## Episodio #294

# DESPÍDETE DEL MIEDO AL FRACASO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**El problema no es el miedo, el problema es cómo \_\_\_\_\_ a él.**

No sentimos miedo cuando estamos en nuestra zona de \_\_\_\_\_; lo experimentamos cuando nos acercamos a algo nuevo o \_\_\_\_\_.

3 cosas que debes saber para superar el miedo al fracaso:

**1. El fracaso es un \_\_\_\_\_, no un veredicto.**

El fracaso no es \_\_\_\_\_, es información.

***"Cuando interpretas el fracaso como una lección,  
cambias el miedo por curiosidad."***

—Marian Rojas Estapé

Si no estás dispuesto a fracasar o evitas intentar algo por miedo al fracaso, tu enfoque está demasiado centrado en \_\_\_\_\_ y en lo que otros puedan \_\_\_\_\_ de ti.

Hazte estas preguntas:

- ¿Quieres verte bien o quieres \_\_\_\_\_ y crecer?
- ¿Estás enfocado en el presente o en tu futuro y \_\_\_\_\_?

Lamentablemente, la mayoría de las personas hoy en día caen bajo la presión de que "lo único que importa es el ahora".



## Episodio #294

# DESPÍDETE DEL MIEDO AL FRACASO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

*Refuerzo bíblico:* La Parábola de los Talentos (Mateo 25:14-30).

Para alcanzar tu \_\_\_\_\_ potencial, debes enfrentar tu miedo al fracaso.

Hay una gran diferencia entre decir "\_\_\_\_\_ algo y no funcionó" e "\_\_\_\_\_ algo y fracasé". No personalices los fracasos, úsalos para aprender y crecer.

### **2. El miedo se enfrenta en pequeños \_\_\_\_\_, no en grandes saltos.**

Divide el miedo en pasos \_\_\_\_\_.

***"El progreso, por pequeño que sea, disminuye el miedo y aumenta la confianza."***

—Daniel Kahneman

Si está en tus posibilidades, comienza enfrentando tus miedos en un entorno de bajo \_\_\_\_\_ o visibilidad. Así aprenderás paso a paso, te permitirás errores y sacarás lecciones valiosas de ellos.

Cuando el riesgo es menor, el \_\_\_\_\_ también lo es.

Consejos para avanzar con paciencia:

- Empieza desde abajo, sin prisa por la \_\_\_\_\_.
- Sé \_\_\_\_\_ con tu proceso y tus roles.
- \_\_\_\_\_ lo que funciona, lo que no y las \_\_\_\_\_ aprendidas.
- Rodéate de personas que \_\_\_\_\_ no temerle a nada.



## Episodio #294

# DESPÍDETE DEL MIEDO AL FRACASO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

3. \_\_\_\_\_ lo peor, \_\_\_\_\_ mejor.

El miedo al fracaso se alimenta de la \_\_\_\_\_. Haz el ejercicio mental de imaginar el peor escenario posible y analiza \_\_\_\_\_ lo afrontarías. Si logras esto, habrás reducido gran parte de tu miedo.

**Importante:** No lo hagas \_\_\_\_\_.

a. Muchas veces nos cuesta ver los peores escenarios con \_\_\_\_\_. Alguien de \_\_\_\_\_ puede ayudarte a identificar riesgos y prepararte emocionalmente.

b. Compartir tus \_\_\_\_\_ con las personas correctas te permitirá ver la situación desde una perspectiva más positiva y \_\_\_\_\_.

Entre más seguridad \_\_\_\_\_ desarrolles, menos te preocupará intentar algo y que no funcione.

Palabras: respondemos, confort, desconocido, dato, personal, ti, pensar, aprender, potencial, máximo, hice, intenté, pasos, accionables, riesgo, miedo, exposición, paciente, Documenta, lecciones, parecen, Visualiza, planifica, incertidumbre, cómo, solo, objetividad, confianza, miedos, optimista, personal.



## Episodio #294

# DESPÍDETE DEL MIEDO AL FRACASO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

**El problema no es el miedo, el problema es cómo respondemos a él.**

No sentimos miedo cuando estamos en nuestra zona de confort; lo experimentamos cuando nos acercamos a algo nuevo o desconocido.

3 cosas que debes saber para superar el miedo al fracaso:

### **1. El fracaso es un dato, no un veredicto.**

El fracaso no es personal, es información.

***"Cuando interpretas el fracaso como una lección,  
cambias el miedo por curiosidad."***

—Marian Rojas Estapé

Si no estás dispuesto a fracasar o evitas intentar algo por miedo al fracaso, tu enfoque está demasiado centrado en ti y en lo que otros puedan pensar de ti.

Hazte estas preguntas:

- ¿Quieres verte bien o quieres aprender y crecer?
- ¿Estás enfocado en el presente o en tu futuro y potencial?

Lamentablemente, la mayoría de las personas hoy en día caen bajo la presión de que "lo único que importa es el ahora".



## Episodio #294

# DESPÍDETE DEL MIEDO AL FRACASO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

*Refuerzo bíblico:* La Parábola de los Talentos (Mateo 25:14-30).

Para alcanzar tu máximo potencial, debes enfrentar tu miedo al fracaso.

Hay una gran diferencia entre decir "hice algo y no funcionó" y "intenté algo y fracasé". No personalices los fracasos, úsalos para aprender y crecer.

### **2. El miedo se enfrenta en pequeños pasos, no en grandes saltos.**

Divide el miedo en pasos accionables.

***"El progreso, por pequeño que sea, disminuye el miedo y aumenta la confianza."***

—Daniel Kahneman

Si está en tus posibilidades, comienza enfrentando tus miedos en un entorno de bajo riesgo o visibilidad. Así aprenderás paso a paso, te permitirás errores y sacarás lecciones valiosas de ellos.

Cuando el riesgo es menor, el miedo también lo es.

Consejos para avanzar con paciencia:

- a) Empieza desde abajo, sin prisa por la exposición.
- b) Sé paciente con tu proceso y tus roles.
- c) Documenta lo que funciona, lo que no y las lecciones aprendidas.
- d) Rodéate de personas que parecen no temerle a nada.



## Episodio #294

# DESPÍDETE DEL MIEDO AL FRACASO

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

### 3. Visualiza lo peor, planifica mejor.

El miedo al fracaso se alimenta de la incertidumbre. Haz el ejercicio mental de imaginar el peor escenario posible y analiza cómo lo afrontarías. Si logras esto, habrás reducido gran parte de tu miedo.

**Importante:** No lo hagas solo.

- a. Muchas veces nos cuesta ver los peores escenarios con objetividad. Alguien de confianza puede ayudarte a identificar riesgos y prepararte emocionalmente.
- b. Compartir tus miedos con las personas correctas te permitirá ver la situación desde una perspectiva más positiva y optimista.

Entre más seguridad personal desarrolles, menos te preocupará intentar algo y que no funcione.

### Hagámoslo aún más práctico.

Queremos darte herramientas accionables que te impulsen a avanzar. Te propongo que hablemos de esto en el canal exclusivo de la comunidad de Juan Vereecken en YouTube.

 Haz clic en [UNIRSE](#) y accede a contenido especial y exclusivo.

