

# Lección 133

**Propósito:** Para practicar y aplicar la acción positiva de vencer el miedo a fallar como un obstáculo principal para el auto-mejoramiento.

**Concepto Claves:** + Tener miedo a fallar evita que muchas personas alcancen su potencial. Pero no fracasamos nunca. Todos nos enfrentamos a decepciones pequeñas o grandes a lo largo de nuestras vidas, pero podemos aprender de estas situaciones y seguir tratando. Nuestro orgullo y sentimientos de mérito propio son más fuertes cuando hemos intentado y alcanzado una meta particularmente retadora.

**Materiales Necesita:** Papel, lápiz o bolígrafo (proporcionado por los estudiantes); Tiza, pizarra

**Materiales Proporcionado:** Ninguno

## Procedimiento:

**Maestro** Pregunte a los estudiantes acerca de qué carrera de perros de trineo y corredora famosa aprendieron en la lección anterior. (De la *Iditarod* y de *Susan Butcher*.) Pida a los estudiantes que compartan un ejemplo de alguna vez en la que hayan sentido sentimientos de fracaso. (Permita que los estudiantes respondan.) Recuerde a los estudiantes que se pueden liberar de esos sentimientos de fracaso si usan el círculo positivo de pensamientos-acciones-sentimientos.

**Diga** Espero que todos ustedes se armen de valor para tratar, de esta forma pueden comenzar a resolver los problemas que enfrenten, ¿Pero qué pasa con las personas que no actúan para resolver un problema o que tienen miedo de tratar algo nuevo o difícil? ¿A qué tienen miedo? (Permita que los estudiantes contesten; guíe a los estudiantes para que entiendan que **el miedo a fallar** evita que mucha gente alcance su potencial.)

**Maestro** Diga a la clase que:

1. Va a nombrar algo que muchas personas temen tratar, porque tienen miedo de fallar. Por ejemplo, puede mencionar “dar un discurso delante de la clase.”
2. Luego pida a varios voluntarios que ofrezcan algunos beneficios posibles que podría tener el hablar delante de la clase. Las respuestas podrían incluir: aumento en la confianza, respeto de los compañeros de clase, una buena nota, un mejor concepto emocional e intelectual de uno mismo.
3. El estudiante que esté dando el último de los beneficios llama a otro para que nombre otra situación de “miedo a fallar”. Esa persona llama a otro compañero para que ofrezca beneficios posibles.
4. Continúe con esta actividad hasta que todos o la mayoría de los estudiantes hayan contribuido.

**Diga** Hemos estado discutiendo situaciones que hacen surgir el ‘miedo a fallar’ en algunas personas. Han mencionado varios de los beneficios que surgen de creer en nuestro potencial y de tener el coraje de tratar estas experiencias nuevas o difíciles.

¿Pero somos realmente un fracaso si no hacemos algo perfectamente, o tan bien como nos gustaría hacerlo? *(los estudiantes tienen que entender que **nunca somos unos fracasados**. Todos nos enfrentamos a decepciones pequeñas o grandes a lo largo de nuestras vidas, pero podemos aprender de estar situaciones y seguir tratando.)*

**Maestro** Continúe la discusión basándose en las preguntas siguientes:

- 1. ¿Cómo se sienten tratando de alcanzar únicamente metas que no sean muy retadoras?** *Perdemos oportunidades y triunfos positivos. Es difícil lograr mucho en la vida “yendo a la segura”.*
- 2. Comparen el concepto emocional que tienen de ustedes mismos después de alcanzar una meta fácil con el que tienen después de alcanzar una retadora.** *Lograr metas para las que vale la pena esforzarse, requiere un esfuerzo firme y arduo trabajo. El orgullo positivo y los sentimientos de mérito propio, son más fuertes cuando se ha intentado y alcanzado una meta difícil.*
- 3. ¿Cómo nos engañamos a nosotros mismos cuando no tratamos de alcanzar metas retadoras?** *No nos descubriremos plenamente ni desarrollaremos ciertos talentos y habilidades. Los intereses y fortalezas posibles permanecerán ocultos. Tampoco alcanzaremos nuestro potencial a cabalidad ni desarrollaremos un concepto emocional muy positivo de nosotros mismos.*
- 4. Nombre alguien que haya cumplido cada una de las metas que se propuso o que nunca haya fallado.** *¡Ninguna!*

**Diga** Es normal que no hagamos algo bien. Ninguno de nosotros es perfecto, pero así es como maduramos y aprendemos a lo largo de nuestras vidas. Ahora me gustaría que cada uno de ustedes pensara en una meta retadora que hayan alcanzado recientemente.

**Maestro** Pida a los estudiantes que abran sus *Carpetas de Acción Positiva* en una hoja en blanco. Cada uno de ellos necesitará un lápiz o bolígrafo. Escriba lo siguiente en la pizarra y haga que los estudiantes lo copien en sus papeles, dejando suficiente espacio entre cada una de las secciones:

### **Vencí mi miedo a fallar**

El problema:

Mis acciones:

Beneficios:

**Diga** ¿Cómo les afecta vencer el miedo a fallar? Me gustaría que cada uno de ustedes escribiera un resumen breve de alguna ocasión reciente en la que hayan logrado cumplir una meta retadora. Describan el problema, digan cómo lo manejaron, y describan cómo afectaron sus acciones a las áreas del concepto que tienen de sí mismos, su coraje para tratar, y su fe en su potencial.

**Maestro** Diga a los estudiantes que pueden escribir acerca de la forma en que manejaron uno de los problemas de la lección anterior. Pida a la clase que escriban su descripción para antes de la próxima lección de *Acción Positiva*. Al terminar, anime a los estudiantes a perder su miedo al fracaso, lo cual es una acción negativa que consume tiempo y energía valiosos y disminuye la confianza en ellos mismos.