

9.5

Uso el fracaso y la adversidad para lograr mis metas

“He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito”.

Michel Jordan.

Si logras resignificar las adversidades y los fracasos que enfrentas en tu vida diaria, pueden convertirse en **oportunidades de aprendizaje** para alcanzar tus metas. Si los caminos que elegiste no son los ideales, experimenta con otros.

El reto es distinguir los aprendizajes y beneficios que se obtienen de las situaciones adversas y de los fracasos con el fin de mantener el esfuerzo y la motivación hacia el logro de las metas de largo plazo.

Actividad 1.

a. De forma individual , lee la siguiente situación.

Diego obtuvo el segundo lugar en la prueba de robótica que se celebró en su entidad. Él era el favorito para ganarla, pero un mal cálculo provocó que no fuera el triunfador. Aún así, clasificó al certamen nacional, pero él no sabe si continuar o no.

b. En la siguiente tabla, coloca un emoticono alegre 😊 en las opciones que ayudan a Diego a resignificar su fracaso ; de lo contrario coloca un emoticono triste ☹️ .

Opciones	😊	☹️
Decide revisar los cálculos que le hicieron cometer el error y estar más atento en la prueba nacional.		
Decide no participar en la prueba nacional por temor a equivocarse de nuevo.		
Pide ayuda a sus profesores para modificar los cálculos que tuvo mal.		
Solicita que le den su premio de segundo lugar, ya que no piensa continuar en el certamen.		
Decide participar en el certamen nacional, aunque no gane el primer lugar.		

c. Comparte tus respuestas con el grupo, y analicen cada una de las opciones.

Actividad 2.

a. De la siguiente lista de situaciones, marca con un F aquellas que consideres un fracaso y una A, las que creas que son una situación adversa. En la última columna, escribe una propuesta para resignificarles.

Adversidad o fracaso	Situaciones	Propuesta para resignificar
F	Reprobé el examen final	
A	No tengo apuntes para estudiar para el examen final.	

b. Comparte tus respuestas con el grupo.

Reafirmo y ordeno

Actuar ante las situaciones de adversidad y fracaso no sólo significa vencer obstáculos, sino utilizarlos para lograr nuestras metas. Contar con el mayor número de opciones para resignificarles te ayudará con situaciones nuevas a las que te enfrentes en el futuro.



Para tu vida diaria

Selecciona un día a la semana para tomarte un tiempo y escribir las situaciones adversas y/o fracasos que has experimentado en esos últimos días, y analiza si lograste resignificarlos.

¿Quieres saber más?

Ve el siguiente video en donde Humberto Arroyo narra su experiencia para superar una situación adversa que le ayudó a replantearse su relación con él mismo y los demás. Búscalo en tu navegador o entra en la siguiente dirección: <https://youtu.be/HzGqvF1a2SA>

CONCEPTO CLAVE

Oportunidades de aprendizaje:
Posibilidad que tienen las personas para hacer consciente su aprendizaje ente situaciones que demandan enfrentar una situación desafiante.