

Procesando los fracasos

con Andrea Monsanto, M.S.

**PROCESANDO
EL FRACASO.**

1) ACTITUD

Aceptación

Perdón

Auto-
compasión

2) ENTENDIMIENTO

3) ACCIÓN

Nota tácticas
evasivas.

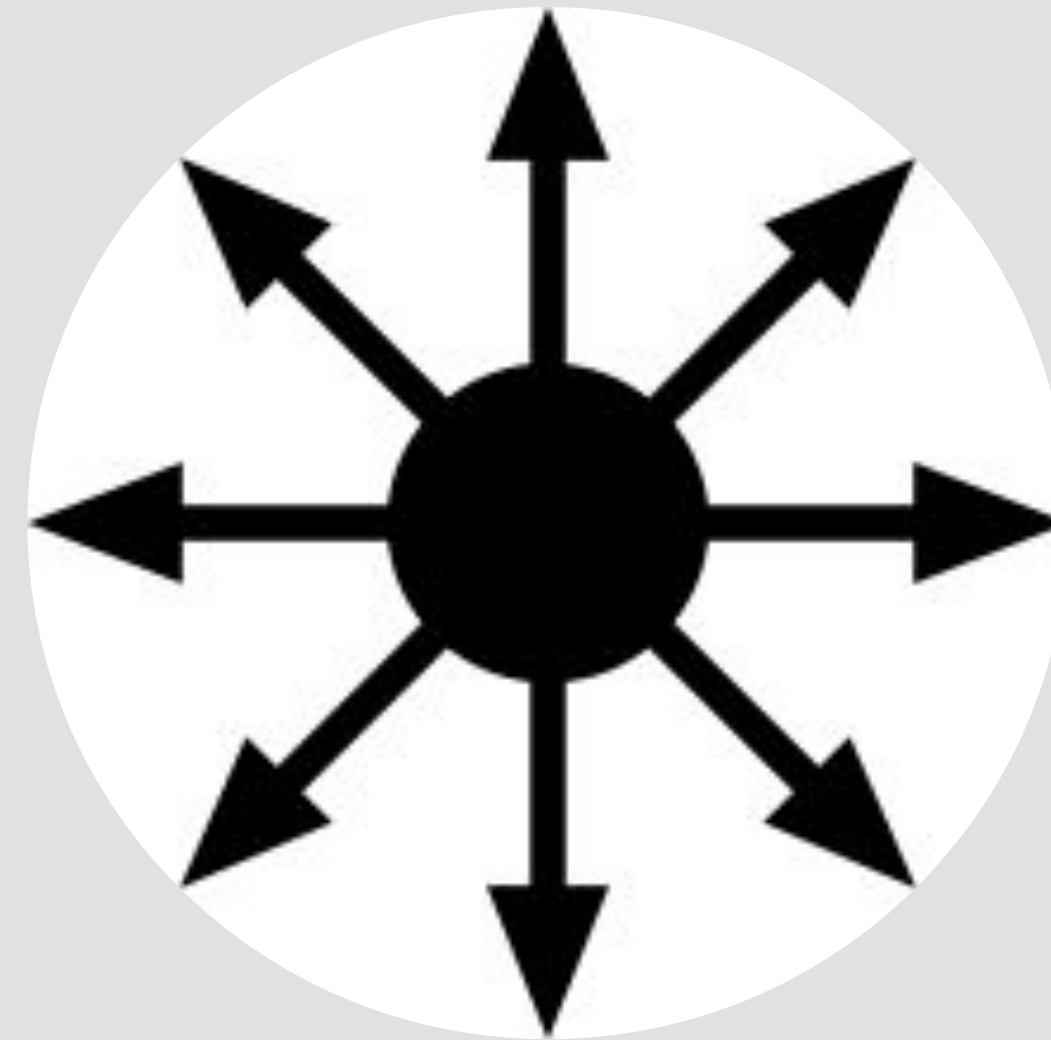
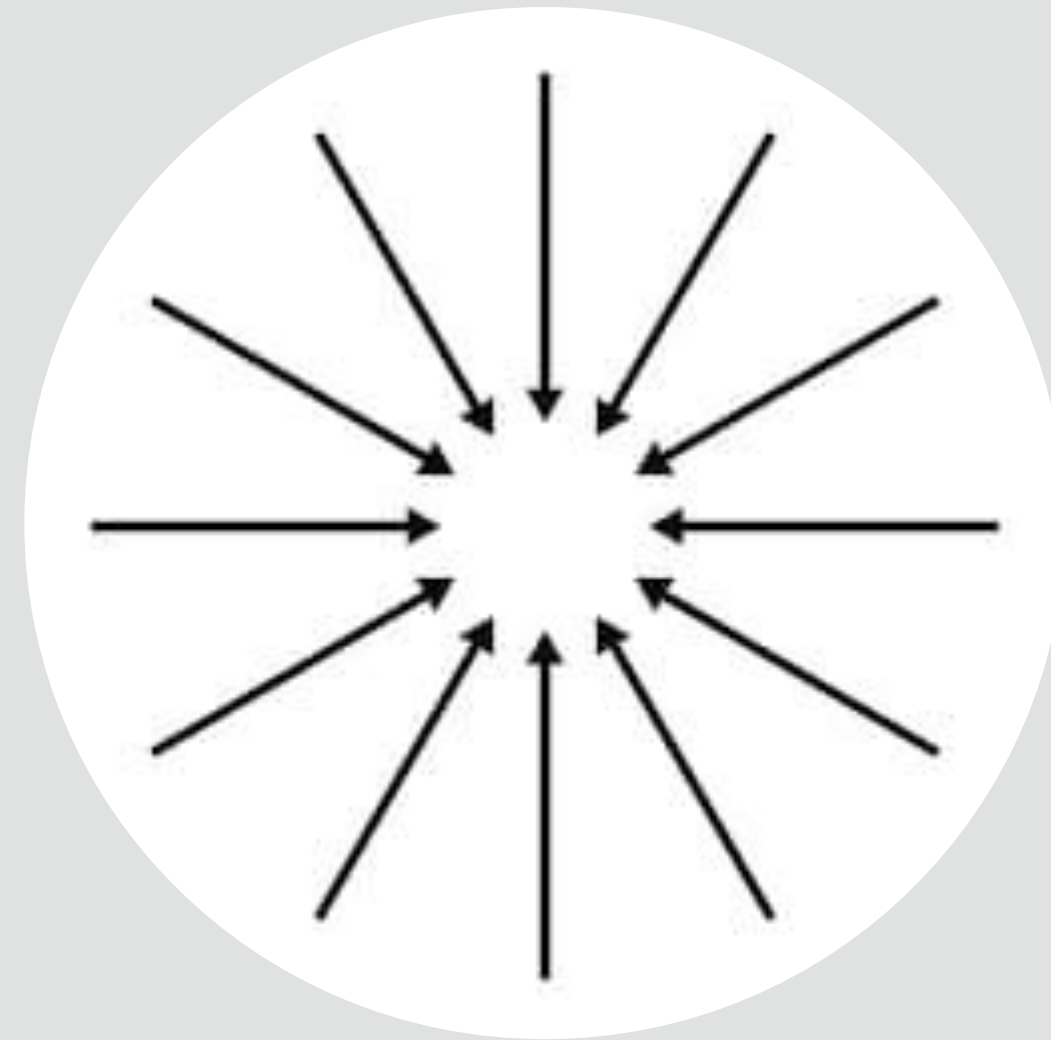
Que NO debo
hacer.

Que SI debo
hacer.

Placer y dolor



¿Supervivencia o evolución?



Emociones Secundarias



Estatus



Insignificancia



Ganancia Financiera



Pérdida Financiera



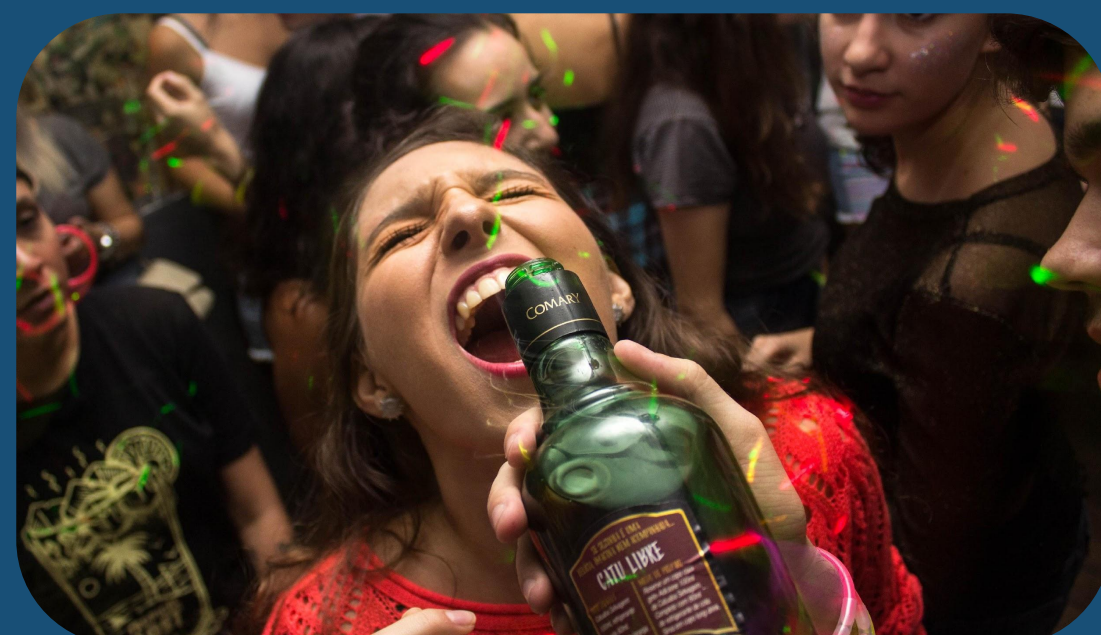
Halago



Culpa



Placer



Dolor



Sesgo de inferioridad



El Crítico Interno



Ser, hacer y tener

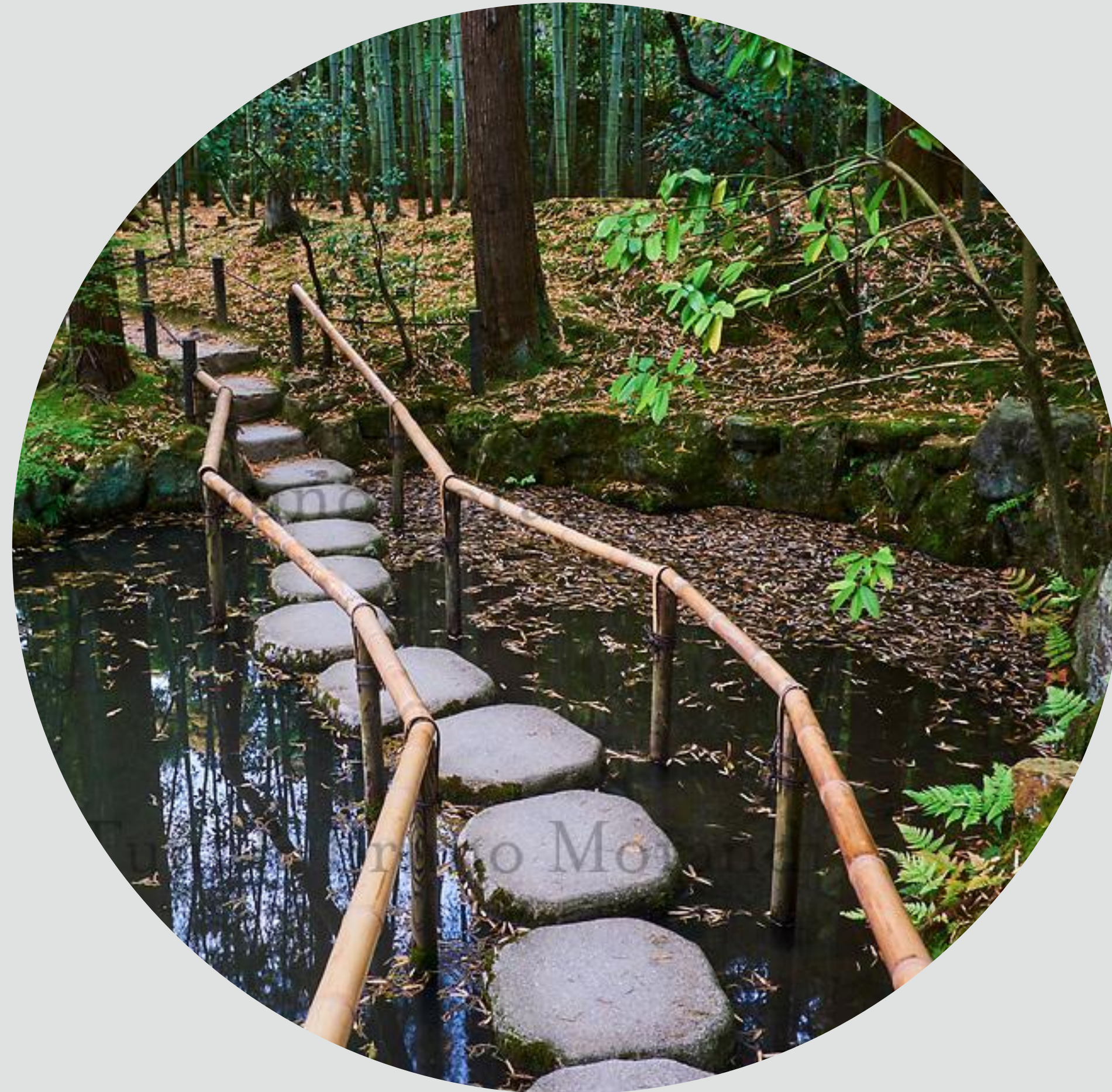




¿Qué tanto creo en mi mismo?

- Resiliencia emocional.
- Capacidad para mantener la calma y reinventarse.

1 Actitud



Evitar el arrepentimiento

- Si hubiera...
- Lo que hubiese podido ser



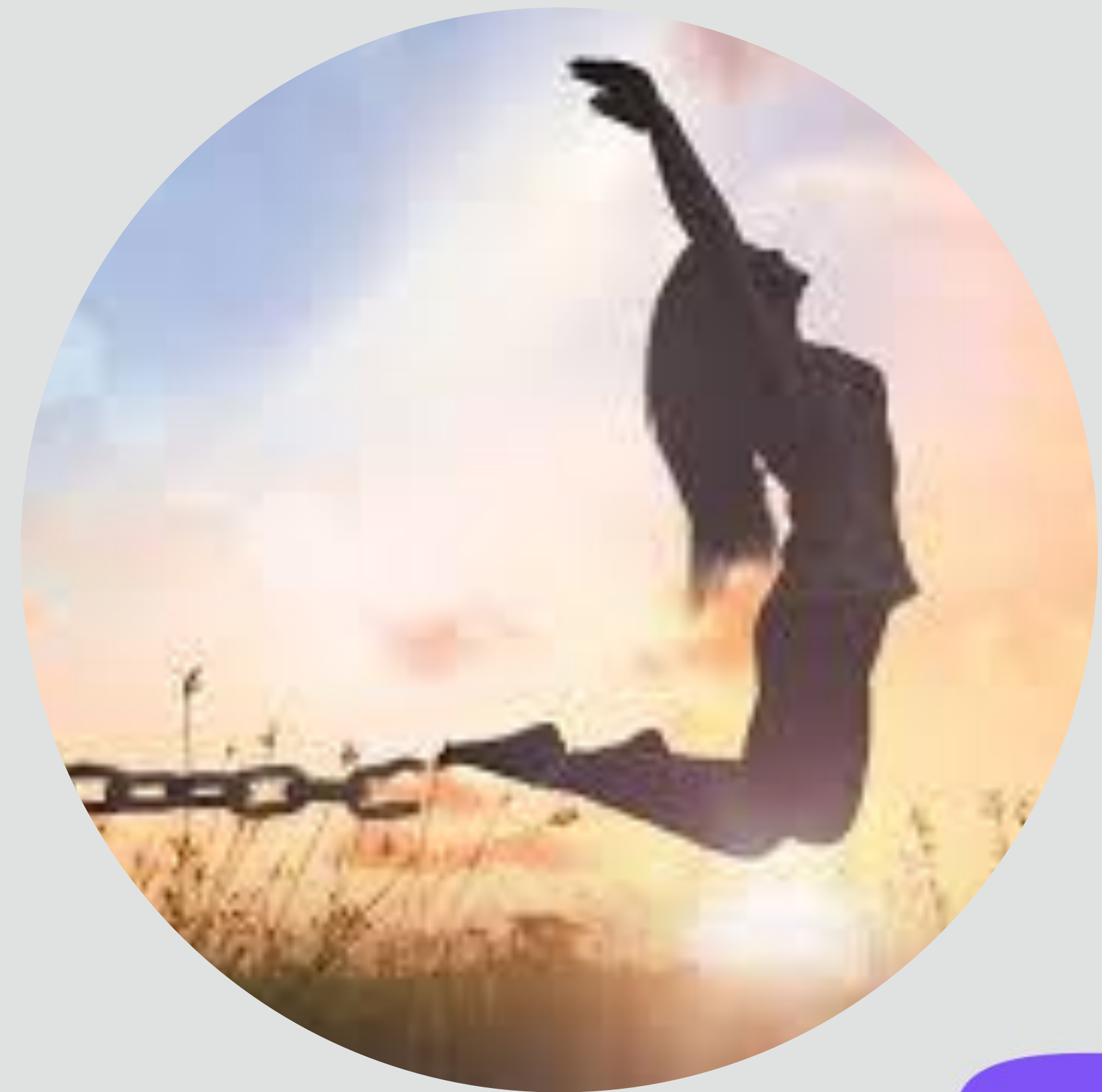
Aceptación



El perdón

¿Que es el perdón?

Soltar el enojo y resentimiento hacia el transgresor y reemplazarlos por emociones positivas.



T
queremos
T

Autocompasión

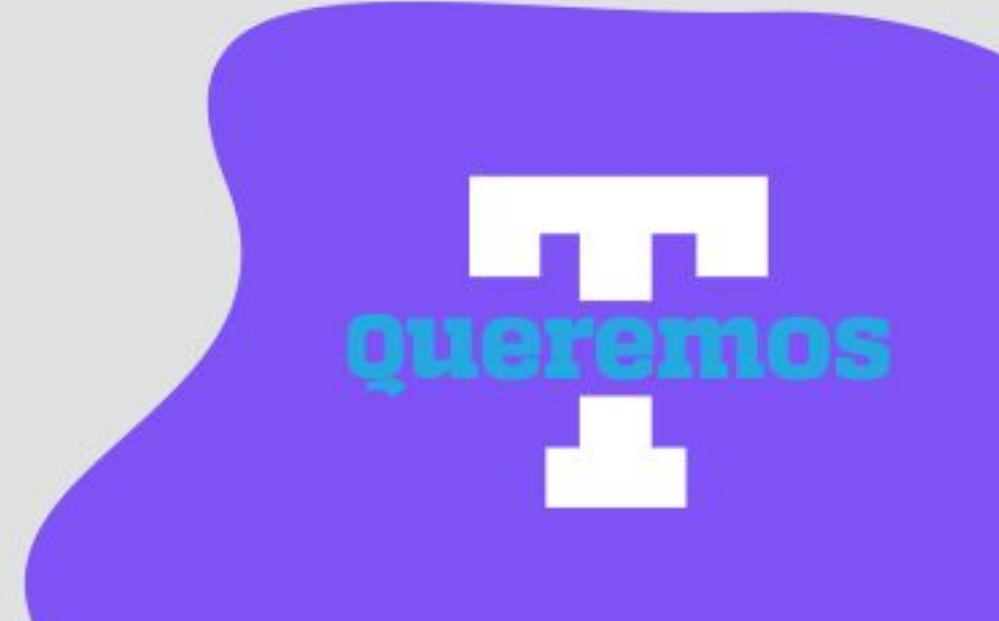
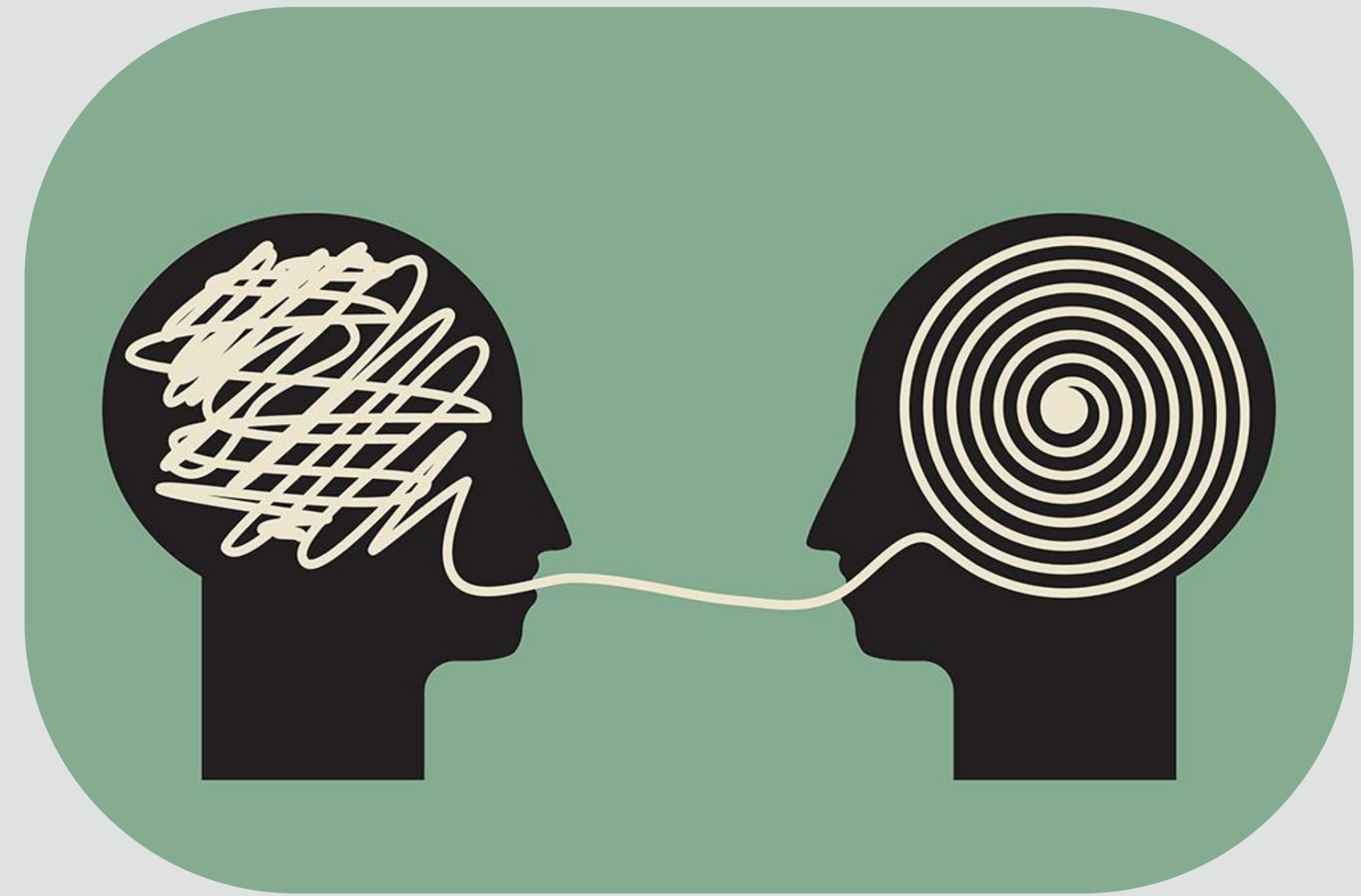




Soltar

- No entrar en auto-crítica.
- Procesar las emociones de tristeza, ira, resentimiento, auto-rechazo.

2 Entendimiento



Aprender la lección

- Todos los fracasos contienen una lección que enseñarnos.
- Se repite la lección que no aprendemos.



Experiencia Interna

- Pensamientos
- Emociones
- Sensaciones físicas



Respuesta al Evento

¿Cómo respondiste al evento que sucedió?

¿Cómo interpretas lo sucedido?





¿Qué aprendiste del fracaso?

Desprendimiento

- Vivir el duelo



Merecimiento



3 Acción



Acción

Tácticas evasivas

Qué hacer

Que NO hacer

**PROCESANDO
EL FRACASO.**

1) ACTITUD

Aceptación

Perdón

Auto-
compasión

2) ENTENDIMIENTO

3) ACCIÓN

Note tácticas
evasivas.

Que NO debo
hacer.

Que SI debo
hacer.



El Tesoro Escondido

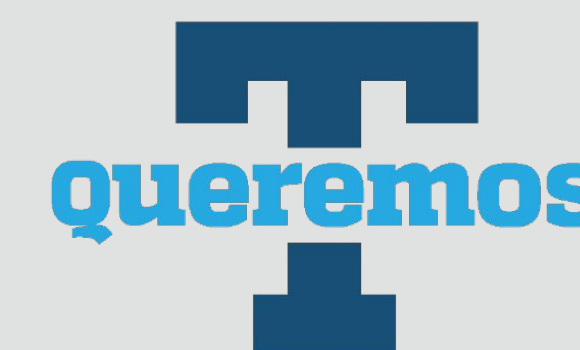
La **Línea TQueremos 800 813 9500** te proporciona ayuda en los siguientes aspectos:

- Médico (24/7)
- Psicológico (24/7)
- Nutricional
- Legal
- Economía familiar
- Veterinario

tqueremos.tec.mx

tec.orienta-me.com

 **Tú eres la
pieza clave.**





¡Gracias!

