

Después de un error

Después de equivocarte, puede aparecer una frase que ataca a toda tu persona. Esta práctica propone describir lo ocurrido con precisión, reconocer su efecto y preparar una respuesta útil. Escoge un error cotidiano de consecuencias manejables; no necesitas trabajar ahora con una experiencia que te desborde.

Cómo hacer la práctica

1. Describe lo ocurrido sin una etiqueta personal. Si el reproche es hiriente, puedes resumirlo sin escribirlo literalmente.
2. Reconoce el efecto que conoces y distingue tu responsabilidad de lo que todavía no sabes.
3. Formula una respuesta respetuosa y creíble. No hace falta sentirte bien ni negar el error.
4. Elige una acción de reparación, aclaración o aprendizaje, y revisa después si fue útil.

Un ejemplo completo

Elena olvidó enviar un archivo y se dijo que era incapaz de hacer nada bien. Lo describe de otro modo: «No envié el archivo acordado y la revisión se ha retrasado». Su respuesta será: «Estoy disgustada, pero puedo avisar, enviarlo y acordar cómo continuar». Después comprobará si su nueva forma de revisar los adjuntos facilita la próxima entrega.

Puedes responder en la página siguiente o en una libreta. No necesitas compartir tus respuestas. Si la práctica te incomoda, puedes parar.

Ahora, tu situación

Elige una sola escena y responde con tus palabras. Deja la última pregunta para después del intento cuando corresponda.

¿Qué ocurrió y qué etiqueta o ataque personal apareció?

¿Cómo describiría el hecho y su efecto conocido con más precisión?

¿Qué respuesta respetuosa puedo creer y qué acción me corresponde?

Después de actuar: ¿qué se atendió y qué aprendizaje o apoyo queda pendiente?

El cuaderno «Hablarme con más amabilidad» desarrolla prácticas para reconocer la autocrítica, encontrar respuestas creíbles y reparar sin castigarte.

Esta práctica tiene valor por sí sola. Puedes repetirla con otra escena cuando te resulte útil. Universo Mara · universomara.com