

Una etiqueta no cuenta toda tu historia

Una etiqueta puede resumir demasiado: toma una dificultad concreta y parece explicar quién eres en cualquier situación. En esta práctica vas a revisar una palabra que uses contigo y buscar una descripción más precisa. No se trata de sustituirla por un elogio ni de reunir pruebas para merecer respeto.

Cómo hacer la práctica

1. Elige una etiqueta ligada a una situación reciente y manejable.
2. Describe los hechos que utilizas para sostenerla: acciones, contexto y alcance.
3. Busca variaciones reales. Si no las recuerdas, señala qué información te falta, sin inventar excepciones.
4. Escribe una descripción que incluya la dificultad y sus condiciones. Decide si hay algo que quieras aprender o pedir.

Un ejemplo completo

Inés se llama inconstante porque dejó una actividad. Al revisar, recuerda que el horario coincidía con otra responsabilidad y que mantiene otros compromisos. Su descripción cambia: «No pude sostener esa actividad en ese horario. Quiero comprobar qué condiciones necesito antes de elegir otra». La dificultad sigue presente, pero ya no resume toda su persona.

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 etiqueta utilizo y en qué situación apareció?

¿Qué hechos la sostienen y qué contexto necesito incluir?

¿Cuándo cambia esa dificultad o qué información me falta para saberlo?

Mi descripción más precisa y el siguiente paso, si quiero darlo:

El cuaderno «Reconocer mi valor» amplía la mirada sobre capacidades, etiquetas, comparaciones y criterio propio. No contiene una puntuación ni promete modificar un resultado de test.

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