

Tómate el tiempo necesario para reflexionar sobre tus errores

Cometer errores forma parte de la vida. Si no cometes errores, nunca aprenderás nada. Pero si te preocupa recuperarte después de un error, o descubres que sólo prestas atención a las cosas que haces mal, hay cosas que puedes hacer.

1. Aprende de tus errores. Lo importante cuando se comete un error es aprender la lección y tratar de hacerlo mejor la próxima vez. A veces un error es más grande que una solución rápida, y eso también está bien. Pero puede llevar más tiempo aprender de él y tomar decisiones diferentes en el futuro. Acepta lo que ha pasado y sigue adelante, en lugar de castigarte por ello.

2. Recuerda: tú no eres tus errores. Cuando cometas un error, recuerda que no define quién eres como persona. Nadie es perfecto, y eso está bien.

3. Asume. Afronta tu error y asume la responsabilidad. Puede que quieras buscar una salida fácil, pero asumir la responsabilidad es el primer paso para avanzar. Si te limitas a poner excusas, puede que incluso empeores las cosas.

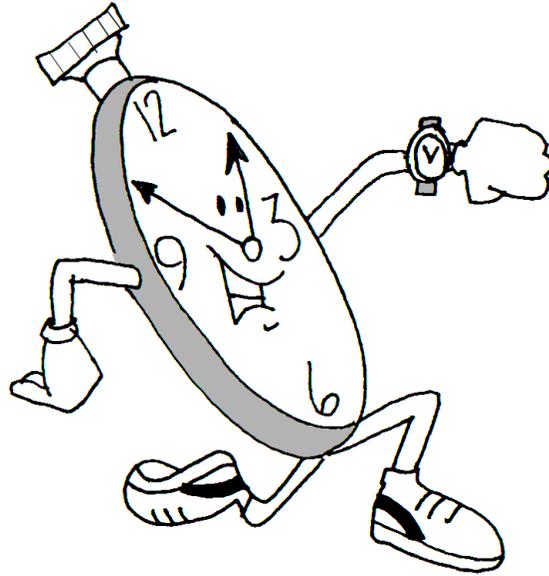
4. Reflexiona y habla de ello. Si estás confundido(a) sobre qué has hecho mal, o sobre dónde has cometido el error, puede ser difícil resolver las cosas y seguir adelante. No tienes que afrontarlo solo(a). Habla con un amigo o un adulto de confianza, o con alguien que esté involucrado en la situación, para poder resolverlo e identificar qué hacer la próxima vez.

5. Haz lo que puedas para arreglar las cosas. La mayoría de los problemas tienen solución, y si has cometido un error, siéntate y piensa qué puedes hacer para arreglar las cosas. Puede que descubras que puedes suavizar las cosas y que no es tan grave como pensabas.

6. ¿No puedes dejar de pensar en tus errores? Si lo has intentado todo pero sigues sin poder aceptar tus errores y seguir adelante, es posible que haya algo más en un nivel más profundo. Habla de ello con alguien de confianza.

Aunque "no hay errores, sólo lecciones" puede sonar como una cita que se ve en las redes sociales, si te pones a pensar en ello, es un mensaje importante. Todo el mundo comete errores, y todo el mundo tiene que enfrentarse a ellos. Lo

importante es cómo asumes la responsabilidad y aprendes de tus errores. Si utilizas las estrategias anteriores, puedes empezar a ver los errores como oportunidades de aprendizaje.



Qué hacer

Ahora es el momento de pensar en un error reciente que hayas cometido.

Piensa en un error reciente que hayas cometido y escríbelo.

¿Qué hiciste después de cometer el error? Sé específico(a) y utiliza frases en primera persona ("yo").

¿Hubo alguien más involucrado? ____ ¿Quién? _____

¿Qué aprendiste de tu error?

¿Hubo algo "malo" en las decisiones que tomaste relacionadas con este error?

¿Con quién puedes hablar de esta situación?

¿Has hecho daño a alguien? _____ En caso afirmativo, ¿cómo le has hecho daño?

¿Te has disculpado con esta persona? ¿Por qué sí o por qué no?

Marca las afirmaciones que se apliquen a ti.

Cuando cometiste el error, ¿intentabas...

- ...resolver un problema? Escríbelo. _____
- ...lograr un objetivo? Escríbelo. _____
- ...recibir atención? ¿De quién? _____
- ...impresionar a alguien? ¿A quién? _____
- ...que te dejaran en paz? ¿Por qué? _____
- ...divertirte? ¿Qué estabas haciendo? _____
- ...salirte con la tuya? ¿Qué querías? _____
- ...conseguir que alguien te escuchara? ¿Quién? _____
- ¿Otra razón? Describe. _____

Piensa en el pasado, antes de cometer el error. ¿De qué otras formas podrías haber resuelto el problema, alcanzado el objetivo, recibido atención, etc.? Enumera tres formas en las que podrías haberlo hecho.

1. _____

2. _____

3. _____