



De la autocrítica al aprendizaje

Guía práctica para transformar errores en crecimiento

La autocrítica mal gestionada no te hace mejor, te paraliza. Cuando aprendes a convertir el error en información útil, la autocrítica se transforma en aprendizaje consciente.

1. Autocrítica vs autoevaluación

La autocrítica ataca tu identidad. La autoevaluación analiza conductas.

2. El error como información

Los líderes que crecen no se castigan por fallar; extraen datos y ajustan.

3. Cambia la pregunta

Pasa de '¿qué hice mal?' a '¿qué aprendí de esto?'.

4. Rituales de aprendizaje

Revisa semanalmente errores, aprendizajes y próximos ajustes.

5. Compasión con disciplina

Ser amable contigo no significa bajar estándares.

Herramientas recomendadas:

- Notion (bitácora de aprendizajes)
- Daylio / Journey (registro emocional)
- Google Calendar (ritual semanal)
- Trello personal (acciones correctivas)
- Reflectly (preguntas guiadas)

El crecimiento real comienza cuando dejas de castigarte por fallar y empiezas a entrenarte para aprender.