GUÍA PARA GESTIONAR EL ERROR Y EL FRACASO

ANDREA DONAIRE
+EXPANSIÓN

¿Es por algo que tú hiciste?

No

Posiblemente es vergüenza.
Aplica autocompasión y convoca otra emoción.

Sí

Oops.
Aplica autocompasión.

Pide perdón

A quienes resultaron afectadxs.

Ofrece reparación

¿Aceptaron tus disculpas?

No

¿Te duele?

Sí

Aplica autocompasión y dale tiempo.

No

Entonces no era un vínculo importante.
Sigue adelante.

Sí

Genial! el vínculo es reparable.
Cuídalo y no vuelvas a hacer lo que hiciste.

¿Qué aprendiste de la experiencia?