

ESTACIÓN 6

Calibrar las especificaciones

6.1 — El inventario de evidencias

Regla estricta: prohibido «tuve suerte» sin especificar qué construiste para que esa suerte te encontrara a ti.

Logro (concreto, con fecha)	Qué hice YO: decisiones, criterio, trabajo
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Esto no es una lista bonita: es evidencia escrita. Tu sistema tiene la protección de escritura activada sobre lo favorable, y lo que no anotas se borra en tres días. Guárdalo y reléelo antes del próximo comité en que tu impostor pida la palabra.

6.2 — La auditoría del látigo

Lo que te dijiste, literal, después de tu último error:

1. ¿Con qué nivel de amabilidad me hablo? ¿Se lo diría a alguien de mi equipo? ¿Se lo toleraría a un jefe? → _____

2. ¿Esto es pedirme o exigirme? ¿Qué margen de maniobra me dejo? → _____

3. ¿Por qué me exijo tanto? ¿Qué protege esta dureza, y desde cuándo? → _____

Reescritura en versión entrenador (mismo listón, con margen):

6.3 — El changelog personal

Tú contra tu versión de hace dos años. Mínimo cinco entradas.

Hace dos años	Hoy

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.