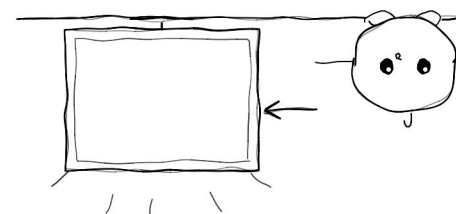


¿Cuántas veces al día tocas algo que se enciende?

Eso es un estímulo. Es bonito, pero solo va en un sentido.

Una vía: tú empujas y ella responde.

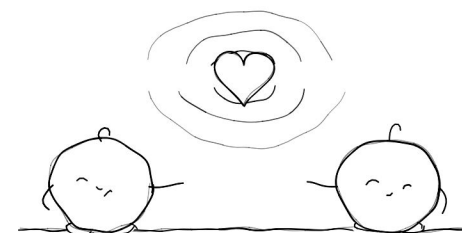


Tocas, y algo se enciende.

① estímulo

Duetito

cuando alguien te contesta de verdad

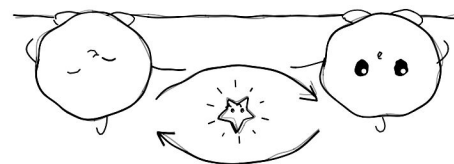


Los dos cambian

¿Cuándo fue la última vez que alguien te cambió el día con una respuesta?

No es más estímulo, ni más fuerte ni más largo. Es otro tipo de cosa.

Dos vías: tú cambias a quien te contesta, y ese alguien te cambia a ti.



Otra cosa es cuando alguien del otro lado también se mueve.

② interacción

para llevar



Esta semana, antes de abrir una pantalla, respira una vez y nota una cosa de tu cuerpo.

Y una vez, habla con alguien de verdad y fíjate si te contestó algo que no esperabas.

Tú decides si la pantalla es una luz o una puerta.

Duetito · cuando alguien te contesta de verdad

Bogotá · septiembre de 2026 · yachachiq. La que ayuda a saber ♡

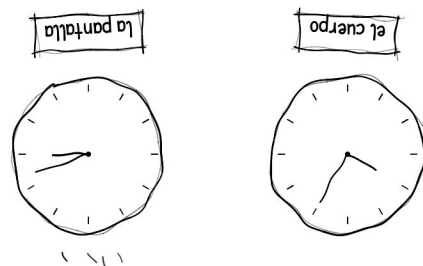
1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

Los cuerpos humanos cambian en escalas de cientos de miles de años. Las pantallas y sus novedades cambian en meses.

dato

Si a veces el cuerpo se confunde, no es un defecto tuyo: va a otro ritmo.



Tu cuerpo aprende despacito. Lo que brilla cambia rapidísimo.

③ dos relojes

tres trampas



«Las pantallas son malas.»

Una pantalla también puede ser la puerta hacia alguien. Lo que cuenta es cómo la usas.



«Si me contesta, es alguien.»

Algo puede contestarte siempre y solo devolverte lo que esperado. Fíjate si te cambia.



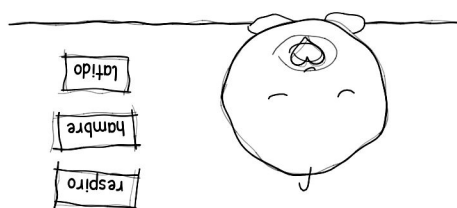
«Es fuerza de voluntad.»

Tu cuerpo va a otro ritmo que lo que brilla. Ayuda más notar que aguantar.

Antes de abrir una pantalla, prueba un minuto: ¿respiras hondo o cortico? ¿tienes sed, hambre, sueño?

tip

Notar tu respiración, tu hambre, tu latido es la mitad de notar al otro.



Para que otro te toque, primero tienes que sentirte tú.

④ sentirte

⑤ la pregunta

Cuando cierres la pantalla, hazte una sola pregunta.



¿Algo cambió en mí, y algo cambió en alguien del otro lado?

Si solo cambió tu pantalla, fue un estímulo. Si cambiaron los dos, hubo interacción.

Las dos valen. Lo tuyo es saber cuál fue.