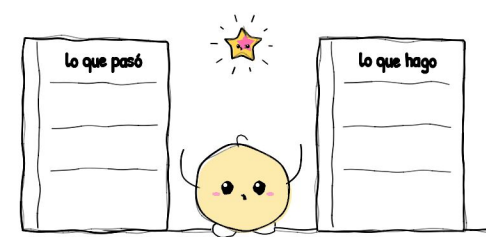


Cuentitas

lo que pasó y lo que puedo mover

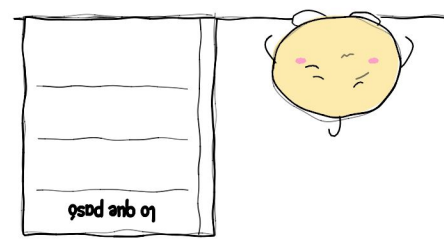


dos cuentas, no una

tip
Prueba contarlo con un verbo: «hiciste esto», y no con una etiqueta: «eres así».

Contar el hecho no es echar culpas: es decir la verdad.

Eso pasó, y se puede decir tal cual: «hiciste esto».



Un día alguien le hizo al bichito algo que no estaba bien.

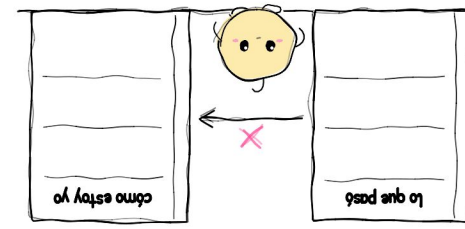
1 lo que pasó

¿Alguna vez las mezclaste?

Son dos cuentas, y una no borra la otra.

Y ocuparse de la suya no volvía inocente al otro.

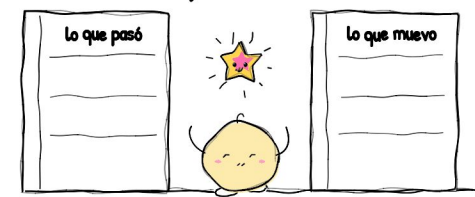
Que otro lo hiciera no lo dejaba sin tarea con su libreta.



Pero el bichito tenía otra libreta: cómo estaba él ahora.

2 dos cuentas

para llevar



Esta semana, con algo que te pese, escribe dos renglones. Uno: qué pasó, con un verbo. Otro: qué puedo mover yo esta semana, aunque sea chiquito.

Lo que pasó y lo que puedo mover son dos cuentas.

Cuentitas · lo que pasó y lo que puedo mover

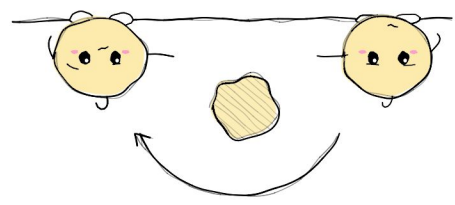
Bogotá · septiembre de 2026 · ed y ñawita ♥

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

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

3 el presente

La culpa pesa igual venga de donde venga. Es como una bola.



Tírsela al otro o quedártela tú: a veces pesa lo mismo.

Ayuda más preguntar: ¿qué puedo mover ahora?

datico
Siguiéron a 171 personas después de una agresión. Lo que más les ayudó a recuperarse fue sentir control sobre el presente, más que responder de quién fue la culpa.

tres trampas

«Ya me siento mejor, ya está.»
Sentir alivio no es haber arreglado. Pueden ir separados.



«No fue mi culpa, no me toca.»
Puedes mover cosas sin haberlas causado.

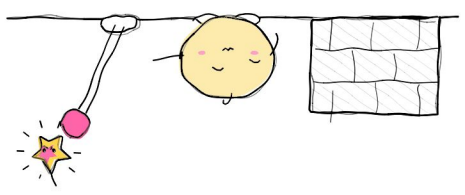


«Revisarse le sirve a cualquiera.»
Revisarse tranquilo es un lujo: si falta lo básico, primero eso.



4 sin ser la causa

El bichito no había causado el problema. Y aun así, podía mover cosas.



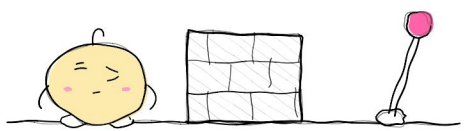
Para actuar no necesitas ser el culpable: solo necesitas poder mover algo.

datico

En un ensayo, 1.000 personas recibieron 1.000 dólares al mes durante tres años. El ánimo mejoró y se apagó al segundo año; buscar trabajo formarse y emprender siguieron moviéndose.

5 el afuera

Y a veces lo que hay que mover no es el bichito: es el lugar donde vive.



Aprender a aguantar más ayuda poquito si el lugar sigue igual.

Si hay un afuera, y se puede cambiar.

datico

Con médicos agotados se juntaron 19 estudios. Cambiar cómo funciona el trabajo ayudó unas 2,5 veces más que trabajar solo con cada persona.