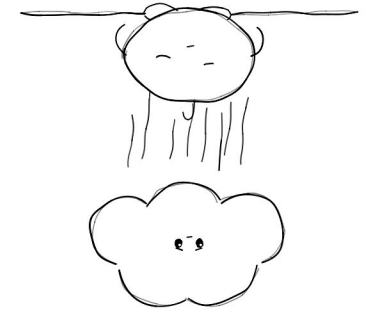


¿De qué cosa grande ya casi no hablas?

Ese silencio no es cobardía: pasa cuando nadie enseñó a llorar juntos.

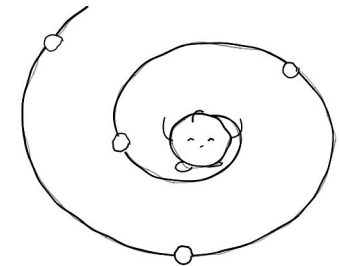


Cuando el peligro es enorme, mucha gente se adormece y deja de hablar de él.

① **entumecido**

Espiralita

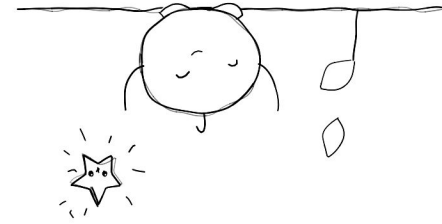
el dolor por el mundo es una puerta



no se sube: se da vueltas

② **gracias**

Antes de mirarlo duro, el bichito miró lo que sí hay.



La gratitud no es ingenuidad: es un ancla.

Nombra tres cosas por las que agradeces hoy, sin filtro. Que sean chiquitas está bien.

¿Cuáles serían las tuyas?

para llevar



Esta semana, completa esa frase con alguien y escucha sin interrumpir. Luego cambien.

Y después vuelve a dar gracias: la espiral sigue girando.

a partir de World as Lover, World as Self, Active Hope y Coming Back to Life, de Joanna Macy

Espiralita - de Joanna Macy

Bogotá - septiembre de 2026

1 hoja - 1 corte - 8 páginas
dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

③ **honrar el dolor**

Luego dejó que le doliera. Con otros cerca, que solo escuchan.



El dolor por el mundo no es una enfermedad: es amor por la vida, que duele.

Macy da talleres así desde 1978, y hoy se enseñan en cinco continentes.

dato

tres trampas



«Mejor no sentir nada.»

Reprimir el dolor enferma; honrarlo libera.



«Esperanza es estar optimista.»

No hace falta ánimo: hace falta dar el siguiente paso.

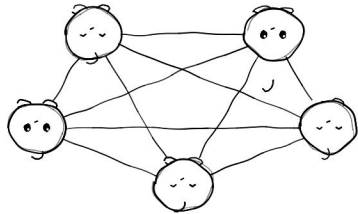


«Yo solo con esto.»

Sin compañeros de ruta, el efecto se apaga a las pocas semanas.

④ **ojos nuevos**

Entonces vio que nunca estuvo solo: era parte de una red.



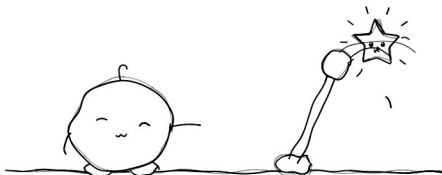
Cuando defiendes un río como parte tuya, cuidarlo deja de pesar.

En círculo, cada quien lanza un ovillo diciendo de qué ser depende, hasta que la lana dibuja una red que se ve.

tip

⑤ **dar el paso**

Y dio un paso. No porque supiera que saldría bien.



La esperanza no es algo que sientes: es algo que haces.

tip

Escribe lo que sabes hacer y lo que disfrutas. Ese inventario, modesto como sea, es justo lo que la red necesita.