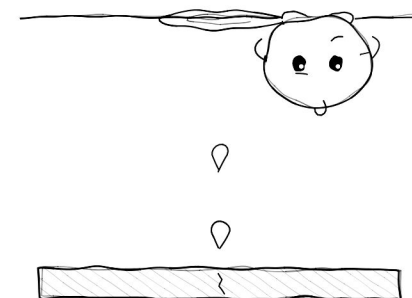


¿Qué te está goteando a ti últimamente?

Cuando algo te duele, lo primero es mirar de dónde viene.

Plic. Plic. Plic. Y a él le empezó a doler la cabeza.

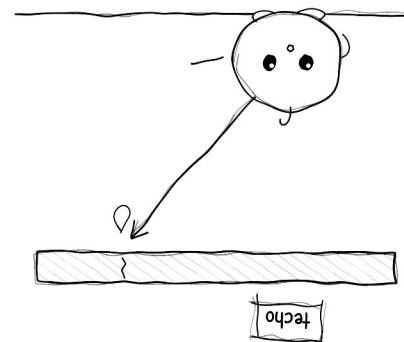


Una noche, en el cuarto del bichito, empezó a gotear.

① **gotea**

② **¿de dónde viene?**

El bichito miró hacia arriba. La gotera no salía de él: salía del techo.



Saber de dónde viene no es buscar a quién echarle la culpa: es ubicar la causa.

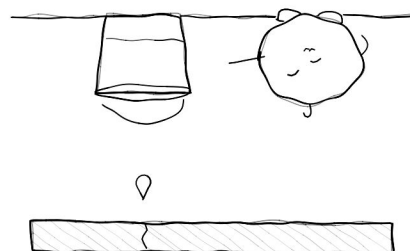
¿De dónde viene lo que te pesa?

En un campo de refugiadas sudanesas en Uganda, 69% de las mujeres hicieron cinco sesiones con audio para manejar su atención. Tres meses después tenían menos malestar. Ese malestar venía de la guerra, y eso nadie lo discutía.

dafico

Lo que puedes hacer hoy es una pregunta: de dónde viene el problema es otra.

La puso bajo la gota. Esta noche podía dormir.

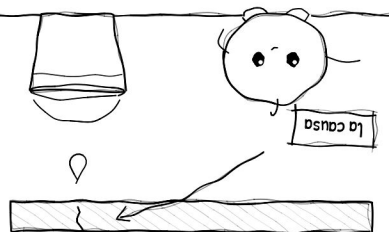


Luego miró lo que sí tenía a la mano: una cubeta.

③ **a tu alcance**

④ **no es el mismo sifio**

Pero una cubeta no arregla el techo.



Lo que sí puedes

La causa

Que el remedio esté en tus manos no quiere decir que el problema venga de ti.

dafico

En Kenia le dieron plata sin condiciones ni cursos de actitud a 1.372 hogares. Comieron y ganaron más, se sintieron mejor y les bajó el cortisol, la hormona del estrés.

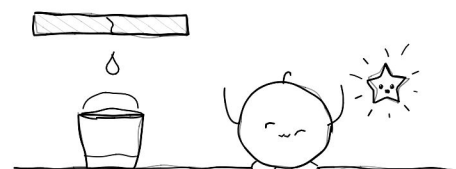
Goterita

la gotera y la cubeta



una cosa es el techo, otra la cubeta

para llevar



Esta semana, cuando algo te pese, apunta dos cosas: de dónde viene y qué tienes a la mano.

Y si no hay cubeta, también vale decir: esto no es mío.

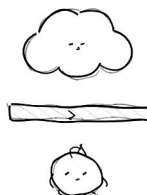
a partir de «Happycracia», de Edgar Cabanas y Eva Illouz; «Sonríe o muere», de Barbara Ehrenreich; y «La tiranía del mérito», de Michael Sandel

Goterita · de Cabanas, Illouz, Ehrenreich y Sandel

Bogotá · septiembre de 2026

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

tres trampas



«Piensa bonito y se arregla.»

Con 1.043 pacientes de cáncer, sentirse bien de ánimo no cambió cuánto vivieron.



«Nada de lo que hagas sirve.»

También es una trampa: si nunca miras la cubeta, dejas de ver la que sí tienes.



«El techo está mal, pero...»

Nombrar el techo y luego mandarte a ti a arreglarlo es esquivarlo con buenos modales.

⑤ **las dos cosas**

Entonces el bichito hizo las dos: puso la cubeta y dijo en voz alta que el techo estaba mal.



el techo tiene una gotera



Cubeta para esta noche, y la palabra para lo que está mal.

Según Ehrenreich, sin poder nombrar lo que está mal, no hay cómo actuar entre varios.