

Un hecho, dos interpretaciones

Elige algo que te dejó mal esta semana. Los cuatro recuadros se llenan en orden.

El hecho

lo que pasó, sin interpretar, como lo grabaría una cámara.

La lectura que me dolió

lo primero que pensaste y cómo te hizo sentir.

El mismo hecho, más de una lectura

Otra lectura posible

otra forma de entender lo mismo, igual de válida.

Cuál me sirve más

con cuál actúas mejor, y qué harías desde ahí.

La idea es mirar el mismo hecho con más calma y quedarte con la lectura que te deja actuar mejor.

