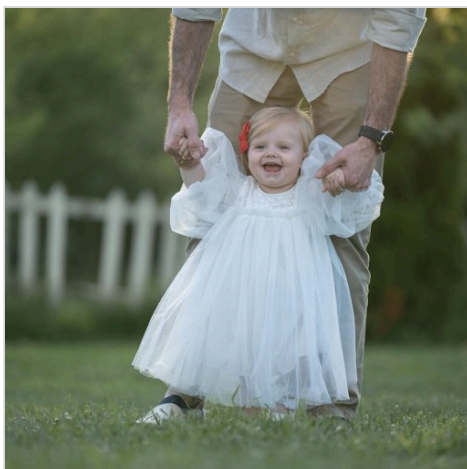


L U M B R E



Lo que puedo controlar y lo que no

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

Este es el módulo que cambia el juego. Llevas años gastando energía en lo único que **no está en tus manos**: que él reconozca, que deje de beber, que diga la verdad. Aquí trazas la línea entre tu círculo de control (tus actos, tus límites, cómo respondes) y lo que no depende de ti. No es resignación: es reubicar tu fuerza donde sí produce efecto, guiada por la idea vertebral del curso: *no puedo decidir por otra persona, pero sí puedo decidir cómo voy a vivir y responder ante esta situación.*

QUÉ APRENDERÁS

- Dibujar la línea entre tu círculo de control (tus actos, límites, decisiones, cómo respondes, a quién pides ayuda, cómo proteges a los niños) y lo que no depende de ti (si reconoce, si acepta tratamiento, si dice la verdad, si vuelve a beber), y aplicarlo a situaciones.

La línea que cambia el juego

VIDEO

Adicción y familia: deja de vigilar y controlar

Video externo en YouTube. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=DlpmeXL2usg>



La mayoría del sufrimiento de las familias no viene de lo difícil que es la vida: viene de empujar durante años lo que nunca se va a mover.

María ha probado todo. Esconder las botellas, revisar el celular, contarle a su hermana, llorar de madrugada, prometerse «hoy no le digo nada», hablar bonito, gritar, amenazar, recompensar. Y el resultado es siempre el mismo: Jorge bebe, María se desgasta, la casa sigue girando alrededor de lo mismo.

Hay una explicación simple y brutal para ese desgaste: **casi todo ese esfuerzo está dirigido a la única cosa que María no puede controlar.** Nadie, en ninguna familia, puede hacer que otra persona quiera cambiar, diga la verdad o deje de beber. Eso no se logra con más insistencia: nadie ha insistido suficiente para lograrlo, porque no es cuestión de cantidad.

Este módulo es el centro del curso. Si de una sola cosa te llevas algo de aquí, que sea la línea: la raya clara entre **lo que sí depende de ti** y **lo que no**. Todo lo que sigue — hablar, limitar, proteger a los niños, cuidarte— se construye sobre esa raya.

La idea vertebral del curso

«**No puedo decidir por otra persona, pero sí puedo decidir cómo voy a vivir y responder ante esta situación.**» Léela dos veces. La primera parte suena a derrota: «no puedo». La segunda es poder puro: «sí puedo». Casi todas las familias viven al revés —insisten en la parte imposible y abandonan la posible—, y ese intercambio es lo que las agota. No es filosofía: es un criterio práctico que vas a poder aplicar mañana a cada decisión, preguntándote de qué lado de la raya está lo que estás a punto de hacer.

Del lado de **adentro** de tu círculo está mucho más de lo que crees: si hablas o no hablas, con qué tono, qué consecuencias aplicas, qué dejas de cubrir, a quién le pides ayuda, si vas a tu cita médica, a qué le prestas tu dinero, cómo se vive en tu casa, qué les dices a tus hijos, a qué juegas con ellos, si buscas apoyo para ti, si te vas de la conversación cuando sube el tono.

Del lado de **afuera** están las cuatro cosas que ningún familiar puede controlar, por más que lo intente:

1. **Si reconoce que tiene un problema.** Eso llega cuando llega, o no llega aún.
2. **Si acepta ayuda o tratamiento.** Puedes ofrecerla, insistir, ponérsela fácil: no puedes tomar la decisión por él.
3. **Si dice la verdad.** Puedes dejar de prestarle crédito a sus versiones; no puedes obligarlo a confesar.
4. **Si vuelve a beber.** Puedes decidir qué pasa en tu casa cuando pasa; no puedes impedir que pase.

Suéname honesto: ¿cuánta energía de los últimos seis meses se fue en esas cuatro casillas?

Ejercicio · De qué lado de la raya

Antes de clasificar nada, practica el ojo. La pregunta no es «¿esto me importa?» (casi todo importa), sino «¿esto **se decide con mi voluntad**, aunque él siga como está?».

1. Clasifica cada inquietud: ¿está en tu círculo de control (tú lo decides) o no depende de ti (por más que te duela, no está en tus manos)?

Elementos:

- Que él admita que tiene un problema con el alcohol
- Dejar de llamar a su trabajo para justificar sus ausencias
- Que diga la verdad sobre cuánto tomó
- Acompañar a los niños a su reunión de la escuela
- Que acepte ir a valoración con un profesional
- Pedir cita yo misma para hablar con alguien sobre mi situación
- Que no vuelva a beber el viernes
- Decidir que esta noche los niños cenan y duermen a su hora pase lo que pase

Sí depende de mí	. . .
No depende de mí	. . .

La misma lista de siempre, reordenada. Cuarta columna: lo que pasa cuando sueltas la columna 1 e inviertes en la 2.

No está en mis manos (lo suelto)	Sí está en mis manos (ahí invierto)	Qué gana la casa con eso
Que reconozca el problema	Nombrarlo yo con honestidad, sin pelear por convencer	Deja de haber juicio eterno; los hechos ya no dependen de su confesión
Que acepte tratamiento	Averiguar opciones, ofrecerlas, acompañar si quiere	La puerta queda abierta y lista, sin chantaje
Que diga la verdad	Dejar de actuar con sus versiones; decidir con lo que veo	Dejo de administrar mentiras; mis decisiones se apoyan en hechos
Que no vuelva a beber	Decidir qué pasa en mi casa cuando bebe	Las reglas dejan de negociarse borrachos
Cómo se siente él con lo que hace	Cómo respondo yo, qué hago con mi día	Recupero mi vida; dejo de estar en pausa

2. Jorge volvió a prometer «esta es la última». María ya ha oído esa frase doce veces. Aplicando el círculo de control, ¿qué es lo MÁS acertado que puede hacer?

- ☐ Insistir hasta que él reconozca de verdad que tiene un problema
- ☐ Creer la promesa: negarse a pensar que otra vez pueda fallar es agotador
- ☐ No discutir la promesa (no depende de que él confiese) y decidir de antemano qué hará ella si vuelve a pasar (sí depende de ella)
- ☐ Vigilarlo más de cerca para que esta vez no pueda esconderse

3. Soltar lo que no puedo controlar significa conformarme con todo, dejar de poner condiciones y aguantar mientras «a ver si cambia».

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. María lleva años funcionando así: cuando Jorge promete, ella verifica; cuando él sale, ella lo espera despierta; cuando hay problema, ella lo resuelve. Supongamos que mañana Jorge SÍ reconociera el problema y entrara a tratamiento. Con el patrón que María tiene montado, ¿qué es lo MÁS probable que pase?

- ☐ Que la vida de María se llene de golpe: si él está bien, ella ya no tiene de qué ocuparse
- ☐ Que María tarde en darse cuenta de que pasó seis años viviendo la vida de él, y tenga que reconstruir la suya —y quizá le dé vértigo
- ☐ Que ella simplemente disfrute y no cambie nada más
- ☐ Que él salga rápido del tratamiento porque ya «no hay problema»

5. La idea vertebral del curso es: no puedo _____ por otra persona, pero sí puedo decidir cómo voy a _____ y responder ante esta situación. Del lado de afuera de mi círculo quedan cuatro cosas que nadie logra a la fuerza: que _____, que acepte _____, que diga la _____ y que no vuelva a _____. Del lado de adentro quedan mis límites, mis _____, cómo _____ y a quién pido _____. Soltar lo primero no es _____ : es dejar de tirar contra la pared.

Cómo usar la raya en el día a día

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

6. El filtro de 10 segundos para cada decisión



7. Empareja cada escena típica con la acción que SÍ está en el círculo de control de María:

7.	Él prometió «ya no tomo» y hoy huele a cerveza	-----
7.	Vienes de una fiesta y él maneja «una sola» cerveza	-----
7.	Los niños oyeron la discusión de anoche	-----
7.	Él te dice que tú «lo empujas» a beber	-----
7.	Apareció una deuda que no sabías	-----

Opciones: Aplicar lo que ya decidí que pasa aquí, sin pelear por la promesa rota · No subir al auto: llamar otro transporte, aunque él se moleste · Hablar con ellos hoy, con la verdad que les corresponde por edad · No discutir el reproche: seguir con tu plan y tu apoyo para ti · Asegurar hoy el dinero de lo esencial y buscar asesoría

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

8. Plantilla · Mi inventario de control



Un aviso: esto no va de él

Puede sonar egoísta, y merece aclararse: cuidar tu círculo de control **no te aleja de quien amas, te devuelve en mejores condiciones a la relación.** Una familia agotada, vigilante y sin vida propia no ayuda a nadie —ni a la persona que bebe ni a los niños—; sólo se arrastra con ella. Cada cosa que recuperas para ti (dormir, una amistad, tu trabajo, tu calma) es estructura que sostiene la casa pase lo que pase con él. La seguridad de los tuyos no depende de que él esté bien; depende, en buena medida, de que TÚ estés en pie.

9. Piensa en la última pelea con esa persona. De todo lo que quisiste lograr ahí (que confesara, que entendiera, que prometiera, que cambiara), ¿cuánto dependía de tu voluntad y cuánto de la suya? Y ahora la pregunta incómoda: si hubieras entrado sabiendo que esas cuatro cosas NO las puedes conseguir, ¿qué habrías hecho distinto? Escríbelo: esa versión tuya es la que este curso quiere entrenar.

No busques una respuesta «correcta». Si apareció tristeza al darte cuenta de cuánto gastaste en lo imposible, esa tristeza es legítima y es buena señal: es el duelo de la ilusión de control, y pasa.

1. La idea madre: no puedo decidir por otra persona; sí puedo decidir cómo vivo y cómo respondo.
2. Cuatro cosas fuera de tu control: que reconozca, que acepte tratamiento, que diga la verdad, que no vuelva a beber.
3. Dentro de tu control: tus límites, tus decisiones, tus consecuencias, tu respuesta, tu vida y la rutina de los tuyos.
4. Soltar lo imposible no es resignación: es reubicar la fuerza donde produce efecto.
5. Filtro de 10 segundos: ¿esto requiere que él quiera? → suéltalo. ¿Se decide con mi voluntad? → hazlo hoy.

Siguiente paso (Módulo 4 · Ayudar no es rescatar). Ya tienes la raya. Ahora la vamos a pasar por el terreno más movido y más querido de todos: tu propio impulso de ayudar. Porque «ayudar» es la palabra bajo la que muchas familias llevan años haciendo, sin querer, exactamente lo contrario: sostener el problema para que el otro no tenga que sentirlo. Ahí no se trata de querer menos: se trata de ayudar de otra manera. Nos vemos ahí.

Referencia curricular

Materia:	Familia, adicciones y bienestar
-----------------	---------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/af-m03-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat