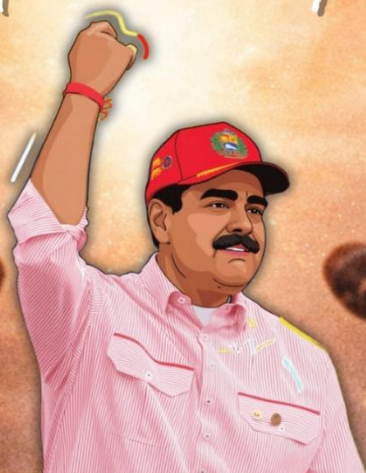


Andrea Guerrero & Víctor Ibarra

# Vengan por mí

*¡Aquí los Espero!*



*La Ley de la Atracción*  
O CÓMO NUESTRAS PALABRAS  
ACABAN POR PERSEGUIRNOS

# **Vengan por mí...**

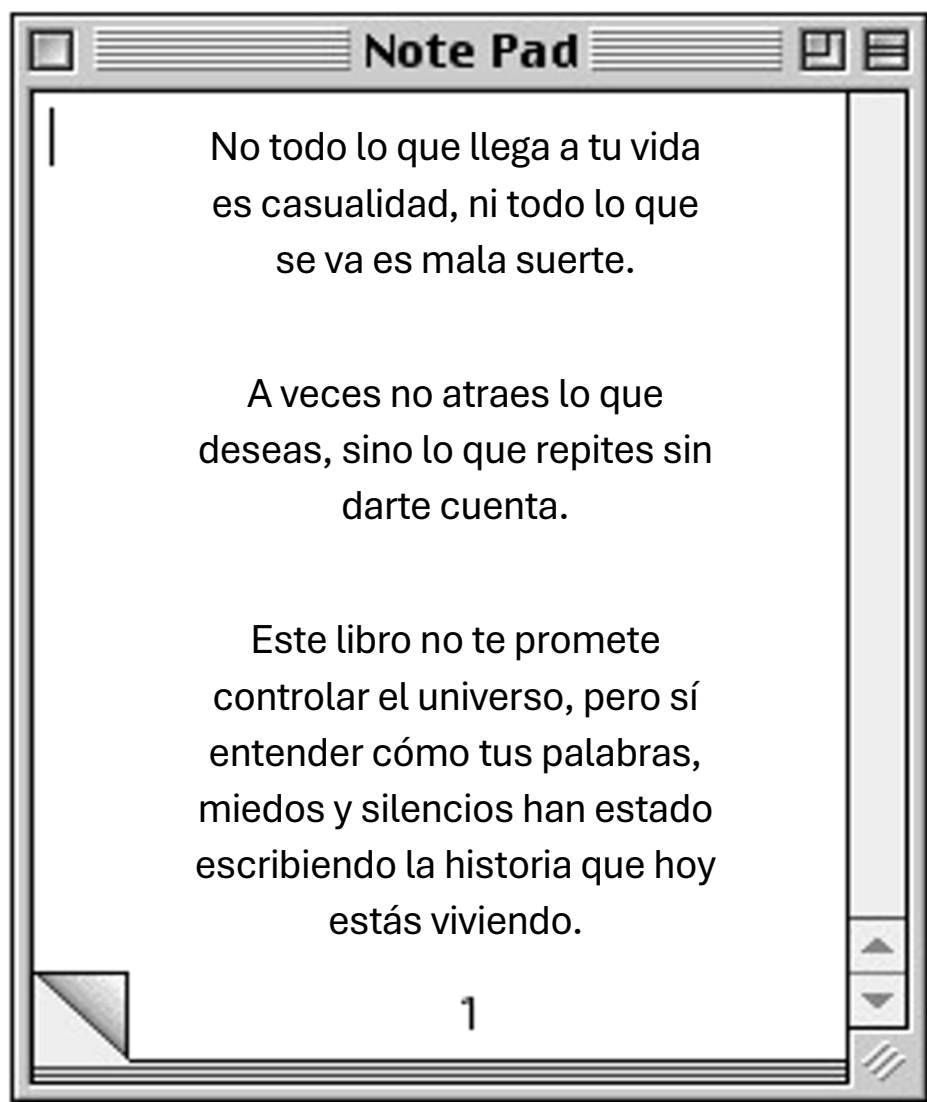
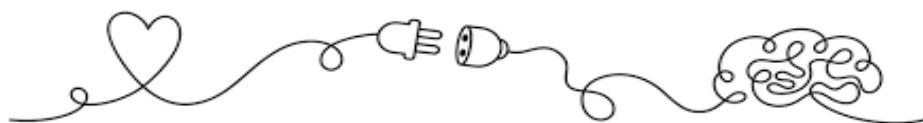
## **¡Aquí los espero!**

### **La ley de la atracción**

***o cómo nuestras palabras acaban por  
perseguirnos***



**Andrea Guerrero Cárdenas &  
Víctor Alfonso Ibarra Osorio**





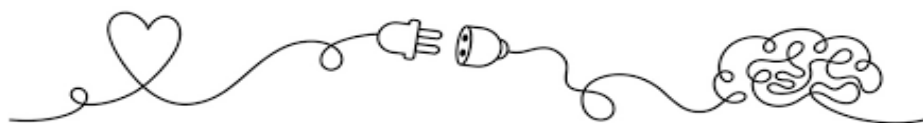
## **Antes de que alguien diga “vengan por mí”**

Hubo una frase que, sin proponérselo, se convirtió en un experimento psicológico a escala continental. Una frase dicha con tono desafiante, casi burlón, que pretendía demostrar poder... y terminó revelando algo mucho más humano: no siempre somos conscientes de lo que estamos convocando cuando hablamos desde la emoción.

Lo cómico —y también lo inquietante— de aquella escena fue la desconexión entre la intención y el efecto. Se dijo una cosa esperando provocar fortaleza, y la realidad respondió con algo completamente distinto. Exactamente el tipo de situaciones que, en menor escala y sin cámaras internacionales, vivimos todos los días.

Y ahí es donde entramos nosotros.

Este libro nace desde el mismo lugar que nuestro podcast Psicoingeniería: una mesa compartida entre dos miradas distintas, pero complementarias. Andrea, psicóloga, con una sensibilidad entrenada para



escuchar lo que no se dice y para leer las emociones entre líneas. Víctor, ingeniero, con una tendencia casi profesional a cuestionarlo todo, a detectar fallas en el sistema... y a usar la ironía como herramienta de diagnóstico.

Aquí mezclamos humor negro con introspección, sarcasmo con afecto, y preguntas incómodas con reflexiones necesarias. No para dar recetas mágicas ni promesas de “*manifestación instantánea*”, sino para explorar algo más honesto: cómo nuestras palabras, emociones y pensamientos sostenidos terminan moldeando los escenarios en los que vivimos.

A lo largo de estas páginas no vas a encontrar teorías esotéricas desconectadas de la realidad, pero tampoco un manual frío de psicología académica. Encontrarás metáforas, ejemplos cotidianos, contradicciones humanas y sí, algunas referencias incómodamente graciosas a líderes que dijeron más de lo que debían.

También es justo decirlo: para escribir este libro no estuvimos solos. En el proceso contamos con un poco de apoyo de la inteligencia artificial, no como autora principal, sino como copiloto creativo. Una herramienta que ayudó a ordenar ideas, expandir



preguntas y pulir textos, sin reemplazar lo más importante: la experiencia humana, emocional y relacional que atraviesa cada capítulo.

Este libro es una invitación. No a desafiar al mundo. Ni a controlar cada pensamiento. Sino a observar con más honestidad qué estás emitiendo, qué señal envías, cómo terminas *“vibrando”* y qué suele volver a ti.

Si algo de lo que lees aquí te incomoda, te hace reír nerviosamente o te obliga a pausar un momento, entonces ya está cumpliendo su función.

Bienvenido. El resto del libro no promete respuestas fáciles. Pero sí mejores preguntas.





## **Cuando lo dices... y pasa**

Hay frases que se dicen con el pecho inflado, con la adrenalina al máximo... y con el cálculo apagado. Frases que suenan firmes, retadoras, casi heroicas. Frases que parecen demostrar carácter... hasta que la realidad decide tomarlas como una instrucción literal.

Una de esas frases se volvió viral a finales de 2025: *“Vengan por mí... aquí los espero, cobardes”*. Era una declaración desafiante pronunciada por Nicolás Maduro, expresidente de Venezuela, desde el Palacio de Miraflores, retando a sus adversarios políticos y al mundo entero con tono beligerante. Pocos días después, un operativo en Caracas ejecutado por fuerzas estadounidenses culminó con su captura y traslado fuera del país, acompañado de imágenes y comentarios que hicieron que muchos en redes resumieran la escena con una ironía incómoda: quien lanzó el reto terminó siendo quien recibió la respuesta.

Más allá del contexto geopolítico, esta secuencia de eventos —el desafío, la respuesta inmediata y la reacción global, resume con crudeza algo que hacemos con alarmante frecuencia y es el declarar desde el



impulso emocional o el ego herido, y luego sorprendernos cuando la vida responde exactamente a lo que dijimos.

Este libro no va sobre gobiernos ni portadas de periódicos; va sobre un fenómeno mucho más cercano y profundamente humano: la forma en que usamos nuestras palabras, pensamientos y emociones sin medir sus consecuencias reales. Lo que nosotros podríamos llamar *“el eco de lo que proclamamos”*.

Porque, aunque no lo notes, todos hemos pronunciado versiones quizá más pequeñas, pero igual de potentes, como esa frase. No frente a cámaras ni micrófonos, sino en la intimidad de la mente, en discusiones de pareja, en silencios que pesan o en decisiones aparentemente racionales. Hemos dicho, aunque sea mentalmente:

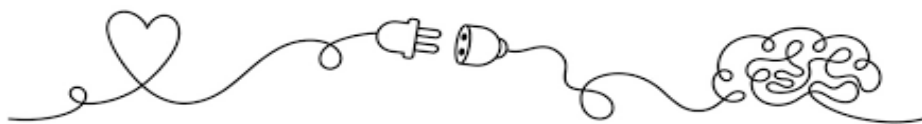
*“Si esto no cambia, me voy”*, esperando que se resuelva... sin movernos.

*“Que pase lo que tenga que pasar”*, y luego nos quejamos cuando pasa.

*“Ya no me afecta nada”*, mientras revisamos el teléfono cada cinco minutos.







Esas frases –escuchadas o no por otros– tienen potencia, porque no son meras palabras, son declaraciones emocionales que moldean nuestra percepción, nuestra energía y, en no pocas ocasiones, nuestra realidad.

Y aquí está la clave: no atraes lo que deseas ocasionalmente; atraes lo que practicas emocionalmente.

La frase de Maduro, convertida en meme y viralidad, es un recordatorio incómodo de que el universo no interpreta la ironía ni el contexto. No sabe si hablas en serio o en broma, si estás herido o si quieres impresionar. Solo responde a la dirección emocional que le das de manera firme, repetida y cargada de intención.

De manera similar, cuando tú dices (internamente o en voz alta):

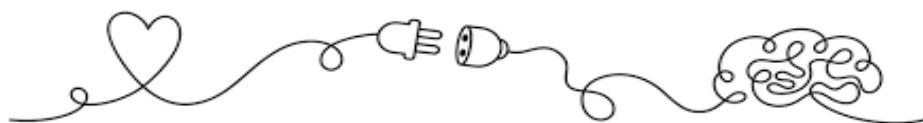
*“No necesito a nadie”,*

*“Si me lastimas, te olvido”,*

*“Esto no me afecta nada”,*



**No es lo que dices,  
es desde dónde lo dices**



Esas frases dejan una marca emocional en tu patrón de pensamiento. Con el tiempo, pueden convertirse en realidad... no porque sean mágicas, sino porque tu mente, tus decisiones y tu comportamiento empiezan a alinearse con esa energía que repetiste.

La vida no responde a lo que deseas ocasionalmente. Responde a lo que sostienes con coherencia emocional.

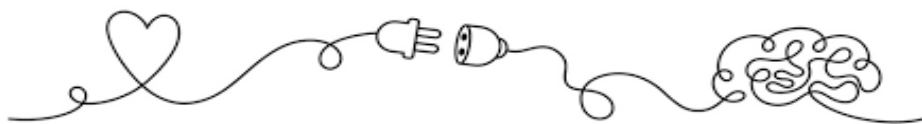
Así que no se trata solo de palabras.

Se trata de desde dónde las pronuncias, de quién las emite... y de si estás listo para escuchar la respuesta que el universo, la vida o la realidad elijan darte.

No es lo que dices, es desde dónde lo dices.

Uno de los errores más comunes es creer que las palabras funcionan como deseos aislados. Como si la vida fuera un buzón al que uno le deja una nota y espera resultados mágicos. La realidad es menos romántica y más precisa, pues las palabras funcionan como direcciones emocionales.

No es lo mismo decir "*no me importa perderte*" desde la calma que decirlo desde el miedo.



No es lo mismo afirmar *“ya no necesito a nadie”* desde la sanación que desde la herida.

La vida —y las personas, no analizan el contexto emocional con lupa. No distinguen sarcasmo, defensa o dramatismo. Responden a la coherencia entre lo que se siente, lo que se repite y lo que se actúa.

Dicho de forma incómodamente simple, no atraemos lo que decimos, atraemos desde dónde lo decimos.





## **La vida escucha... incluso cuando tú no.**

Aquí aparece una verdad que suele incomodar a los que se consideran *“muy racionales”*: hablar sin conciencia emocional no es neutral. Es una forma de programación.

Cuando alguien repite frases como:

*“Siempre me pasa lo mismo”*

*“El amor no es para mí”*

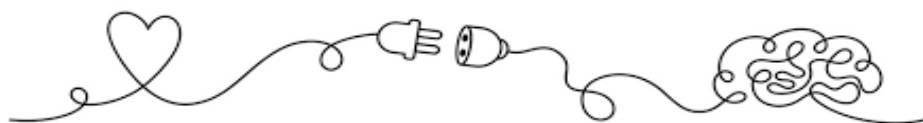
*“Si se quiere ir, que se vaya”*

*“Yo ya no espero nada de nadie”*

No está desahogándose inocentemente. Está definiendo un marco de experiencia. Luego, cuando esa experiencia se repite, aparece la sorpresa, la queja o la sensación de injusticia.

El problema no es que la vida escuche.

El problema es que muchas personas hablan sin auditar lo que están diciendo, como si las palabras no cargaran intención, emoción ni dirección.



## **Lanzar una bengala emocional**

Imagina que estás en medio del mar, de noche. No ves la costa, no sabes exactamente dónde estás y el silencio es tan grande que empieza a volverse ruidoso. El miedo no siempre grita; a veces susurra. Y cuando el miedo susurra lo suficiente, buscamos alivio rápido.

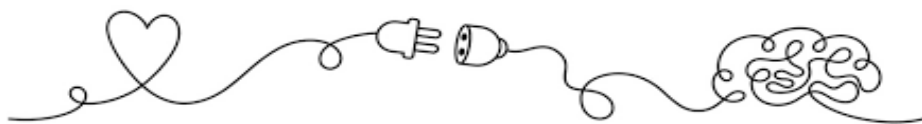
Entonces decides lanzar una bengala.

No lo piensas demasiado. No haces un análisis estratégico. Solo quieres que algo pase. Que alguien vea la luz. Que alguien llegue. Que el vacío deje de sentirse tan grande.

La bengala se eleva, ilumina el cielo oscuro y cumple su función con absoluta eficiencia. No pregunta si estabas exagerando. No te pide contexto emocional. No valida si solo querías desahogarte o si en realidad no querías que nadie apareciera. No distingue entre una emergencia real y un impulso momentáneo.

La bengala simplemente llama la atención.

Así funcionan muchas de nuestras frases internas y externas. No como pensamientos sueltos, sino como señales activas que enviamos al mundo emocional que nos rodea.



*"Siempre me dejan."*

*"Nadie me entiende."*

*"Al final todos traicionan."*

*"Yo siempre doy más."*

No son comentarios inocentes. Son bengalas emocionales.

Cada una ilumina una narrativa específica. Cada una emite una frecuencia clara. Y cada una deja implícito un mensaje: *"Aquí hay alguien que espera que esto vuelva a pasar."*

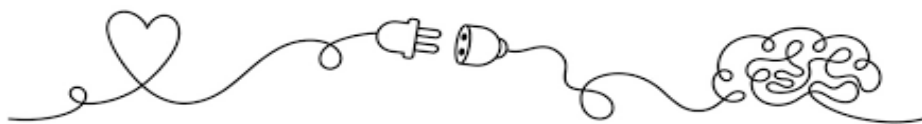
Lo inquietante no es que alguien responda.

Lo inquietante es quién responde.

Porque el barco que ve tu bengala no siempre es el que necesitas. Es simplemente el que estaba navegando cerca de esa señal. A veces es un barco averiado. A veces uno que también va a la deriva. A veces uno que vive de rescatar a otros... para luego hundirse con ellos.

Y entonces ocurre el ciclo perfecto:





Lanzas la bengala → llega el mismo tipo de barco  
→ confirmas tu creencia → vuelves a lanzar otra bengala.

*“¿Ves? Siempre me pasa lo mismo.”*

Y te pasa justamente porque no usas otra bengala.

Te pasa porque sigues usando la que está encendida.

Aquí es donde suele aparecer la resistencia:

*“Pero yo no quiero atraer eso.”*

*“Yo no lo digo en serio.”*

*“Es solo una forma de hablar.”*

El problema es que la vida no distingue entre metáfora, queja o convicción profunda. Responde a la repetición, a la carga emocional y a la coherencia interna.

Una bengala no discrimina.

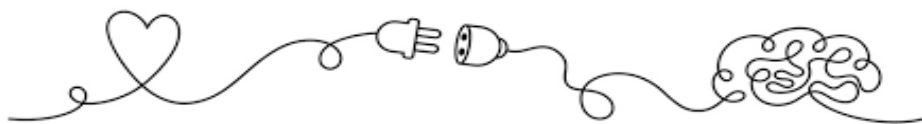
Una frase cargada de emoción tampoco.

Por eso, este libro no te invita a callar lo que sientes ni a *“pensar positivo”* como mantra superficial. Te invita a algo más incómodo y más honesto: revisar qué bengalas estás lanzando cuando dices que solo estás siendo sincero.





Tus comentarios nunca son inocentes,  
son bengalas emocionales...



Porque no todo lo que expresas es una verdad.

A veces es solo una herida hablando... con megáfono.

Y si no eliges conscientemente qué señales emites, no te sorprendas cuando la vida responda exactamente a lo que iluminaste en la oscuridad.

La pregunta no es si alguien vendrá.

La pregunta es: ¿estás listo para el tipo de barco que estás llamando?

El ego cree que controla; la emoción revela.

El ego suele hablar fuerte cuando no quiere escuchar. Lanza desafíos, frases definitivas, posturas rígidas. La emoción, en cambio, habla bajito, pero insiste. Se filtra en la repetición.

Muchas declaraciones que suenan valientes son, en realidad, escudos emocionales. No buscan atraer algo mejor, buscan no sentir. El problema es que aquello que se evita sentir no desaparece, se convierte en patrón.

Tapar las alertas no elimina el riesgo. Solo deja a la persona sin información para decidir mejor.



# Auditoría de frases recurrentes

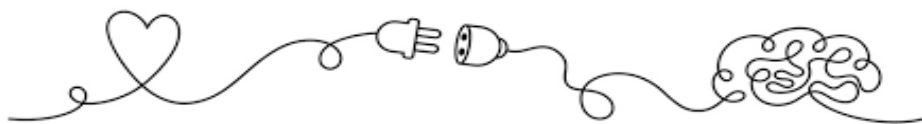
?

Este ejercicio no busca culpables ni iluminación espiritual. Busca claridad, así que vamos a desarrollarlo:

1. Escribe cinco frases que sueles repetir cuando estás cansado (a), molesto (a), frustrado (a) o a la defensiva.
2. Identifica la emoción predominante cuando las dices: miedo, rabia, tristeza, orgullo.
3. Pregúntate con honestidad brutal:

Si esta frase fuera una orden, ¿qué tipo de experiencia estaría llamando a mi vida?





No es para castigarte. Es para darte cuenta de que muchas realidades no empiezan con eventos externos, sino con narrativas internas mal revisadas.

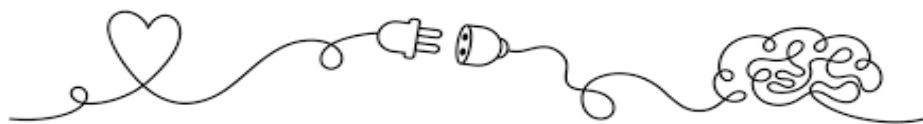
Cuando termines este ejercicio, puede que no pase nada espectacular. No habrá luces, ni epifanías cinematográficas, ni una versión mejorada de ti apareciendo frente al espejo. Y eso está bien. Este ejercicio no fue diseñado para transformarte en alguien nuevo, sino para ayudarte a verte sin maquillaje emocional.

Tal vez al leer tus propias frases sientas incomodidad. O vergüenza. O incluso risa nerviosa. Porque hay algo inquietante en descubrir que muchas de las cosas que más nos duelen no llegaron sin aviso... llegaron después de haber sido invitadas repetidamente.

Aquí viene una verdad poco romántica pero muy liberadora:

tu mente no distingue entre una frase dicha por costumbre y una convicción profunda. Ambas operan como instrucciones.

Cada vez que repites una frase cargada de miedo, de rabia o de resignación, estás afinando el radar con el



que interpretas la realidad. No es que el mundo se vuelva peor. Es que tú empiezas a notar solo aquello que confirma lo que ya dijiste.

Y no, esto no significa que *“todo sea tu culpa”*.

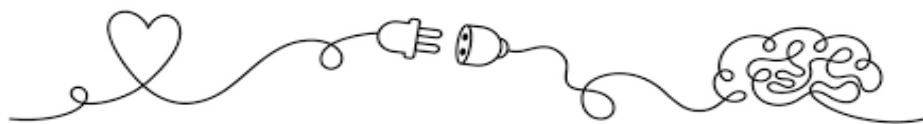
Significa que también tienes más participación de la que creías.

Las frases que anotaste no te definen, pero sí revelan algo importante:

los lugares donde duele, los vacíos que aún piden atención, las heridas que aprendieron a hablar antes que tú.

Este ejercicio no es para que dejes de sentir. Es para que dejes de convertir cada emoción en una sentencia. Porque sentir miedo no es lo mismo que declarar que siempre te abandonan. Sentir rabia no es lo mismo que asumir que todos están en tu contra. Estar cansado no te obliga a narrarte como alguien derrotado.

La próxima vez que una de esas frases aparezca, no intentes callarla. Escúchala. Pero luego hazte una pregunta más adulta, más responsable, más honesta:



¿Esto que estoy diciendo describe lo que siento...  
o está programando lo que espero vivir?

Porque a veces no necesitamos cambiar de vida.

Necesitamos dejar de enviarle al mundo las mismas instrucciones de siempre.

Y cuando eso ocurre —cuando eliges una frase más consciente, más precisa, menos incendiaria— no es magia lo que cambia. Es algo más simple y más poderoso:

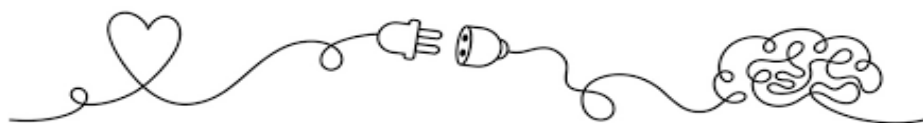
dejas de lanzar bengalas en la oscuridad...

y empiezas a encender luces que realmente sabes sostener.

## **Humor necesario para no dramatizarlo todo**

Hay una dosis de humor que no es para reírse del tema, sino para no dramatizarlo todo. Porque si no nos permitimos esa distancia, terminamos tomándonos tan en serio que dejamos de pensar.

Decimos frases como *“que pase lo que tenga que pasar”* y luego nos indignamos profundamente cuando, efectivamente, pasa.



O aseguramos con solemnidad que “*ya sanamos*”, mientras revisamos el teléfono cada cinco minutos, no sea que alguien nos confirme lo contrario.

La vida, conviene decirlo, no hace verificación emocional previa.

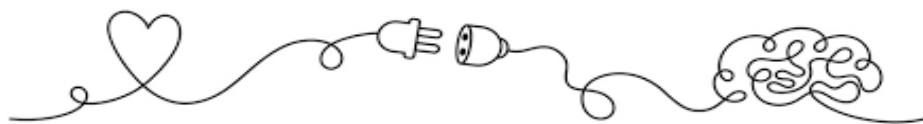
No evalúa si estabas exagerando, si lo dijiste desde el cansancio o si en el fondo no lo sentías tan así. No interpreta ironías internas ni entiende excusas mentales. La vida responde a la repetición, no a la intención.

Tal vez por eso el famoso “*poder de la atracción*” no falla tanto como creemos. Tal vez el problema no es que no funcione, sino que funciona incluso cuando no somos conscientes de lo que estamos enviando.

No atraemos castigos ni premios.

Atraemos coherencia.

Coherencia entre lo que decimos, lo que pensamos cuando nadie nos escucha y lo que sostenemos emocionalmente día tras día. La vida no responde a deseos ocasionales ni a decretos motivacionales de madrugada. Responde a los patrones que



mantenemos vivos con nuestras palabras, nuestras narrativas internas y nuestras reacciones automáticas.

Si este capítulo te incomodó por lo menos un poco, es una buena señal. Significa que algo que normalmente se dice en piloto automático fue, por fin, escuchado con atención. Y cuando una frase pierde su automatismo, pierde también parte de su poder inconsciente.

En las siguientes páginas, hablaremos del ego que se infla cuando se siente amenazado, de esa necesidad silenciosa de desafiar al mundo para demostrar fortaleza, y de por qué muchas veces el verdadero riesgo no está afuera, sino en la urgencia interna de parecer invencibles.

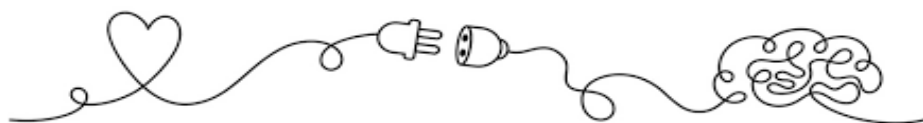
Porque no lo somos.

Y entenderlo —aunque duela un poco— lejos de debilitarnos, suele ser el primer acto genuino de poder.





No atraemos castigos ni premios.  
Atraemos coherencia.



## **El ego que desafía al mundo (y luego se sorprende)**

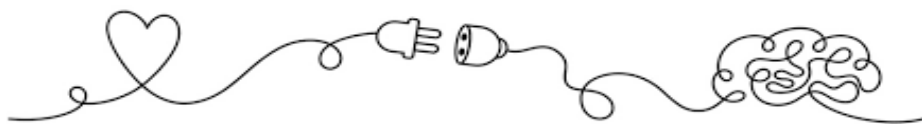
Hay una etapa —emocional, no necesariamente cronológica— en la que muchas personas sienten que mostrarse vulnerables es peligroso. No porque alguien se los haya dicho explícitamente, sino porque aprendieron, a fuerza de golpes pequeños pero repetidos, que sentir demasiado puede costar caro.

Entonces aparece el ego.

No como arrogancia evidente, sino como armadura.

No llega gritando ni imponiéndose con soberbia caricaturesca. Llega más sofisticado. Se disfraza de temple, de autocontrol, de supuesta madurez emocional. Se presenta como esa postura firme que dice: *“a mí eso no me afecta”, “yo puedo solo”, “no necesito a nadie”*. Frases que suenan estables, casi admirables... hasta que uno se detiene a mirar el desgaste interno que exige mantenerlas en pie.

Porque sostener una armadura todo el tiempo cansa. Y mucho.



El ego no siempre levanta la voz; muchas veces baja el volumen emocional. No porque haya paz, sino porque hay contención forzada. Es esa calma tensa que no es serenidad, sino vigilancia constante. Como quien permanece alerta, esperando que nadie toque justo ahí donde alguna vez dolió.

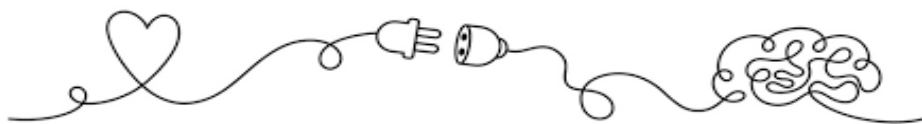
Aquí ocurre algo clave y es que el ego no nace del exceso de confianza, sino del recuerdo del dolor. No aparece cuando todo va bien, sino cuando algo dejó una marca. Es una estrategia de supervivencia emocional. Una forma de decir: *“esto no me vuelve a pasar”*. El problema no es que exista —de hecho, cumple una función—, sino que cuando se sienta en el puesto de mando, empieza a tomar decisiones desde el miedo, no desde la realidad.

Y entonces sucede lo mismo que en esos gestos públicos cargados de desafío:

se dice una frase más grande que la estrategia.

Se lanza una advertencia más fuerte que el cálculo.

Se confunde firmeza con invulnerabilidad.



El ego habla en modo *“vengan por mí, aquí los espero”*.

No siempre hacia otros, muchas veces hacia la vida misma.

Desafiamos al mundo internamente con pensamientos como:

*“Yo ya no necesito a nadie.”*

*“Si se va, mejor.”*

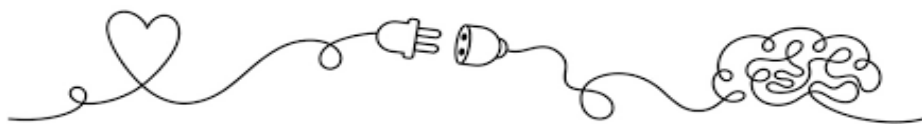
*“A mí no me vuelve a doler.”*

Y luego, cuando la vida responde —porque siempre responde—, nos sorprendemos. Como si no hubiéramos enviado la señal. Como si el desafío no hubiera sido claro.

El ego cree que mostrarse imperturbable es poder.

Pero muchas veces es solo miedo bien maquillado.

Hay algo profundamente humano en esto y se debe a que, cuando sentimos que perdimos control alguna vez, buscamos recuperarlo de cualquier forma. Incluso si eso implica endurecernos, cerrarnos o declararnos autosuficientes por decreto emocional. El problema es que la vida no negocia con decretos internos. Responde a la coherencia entre lo que



decimos, lo que sentimos y lo que sostenemos en el tiempo.

Y ahí está la trampa:

el ego cree que se está protegiendo, pero en realidad está repitiendo el escenario que intenta evitar. Porque cuando se habla desde el desafío, la vida no responde con cuidado; responde con realidad.

No porque castigue.

Sino porque confirma.

El ego no sabe dialogar, sabe resistir. No sabe pedir, sabe tensar. Y cuando se convierte en la voz principal, terminamos viviendo relaciones, decisiones y procesos donde todo parece una constante demostración de fortaleza. Hasta que el cuerpo, la emoción o la historia dicen basta.

Sin embargo, Este libro no propone eliminar el ego. Eso sería ingenuo. Propone algo más incómodo y más útil: bajarlo del micrófono. Reconocer cuándo está hablando desde la herida y cuándo desde la claridad. Entender que no toda firmeza es sabiduría y que no todo desafío es valentía.



A veces, el verdadero acto de poder no es decir *“aquí los espero”*, sino admitir en silencio —y sin espectáculo—, *“tal vez no necesito pelear con todo para estar a salvo”*.

Y ese reconocimiento, aunque no parezca épico, suele ser el primer movimiento real hacia la libertad emocional.

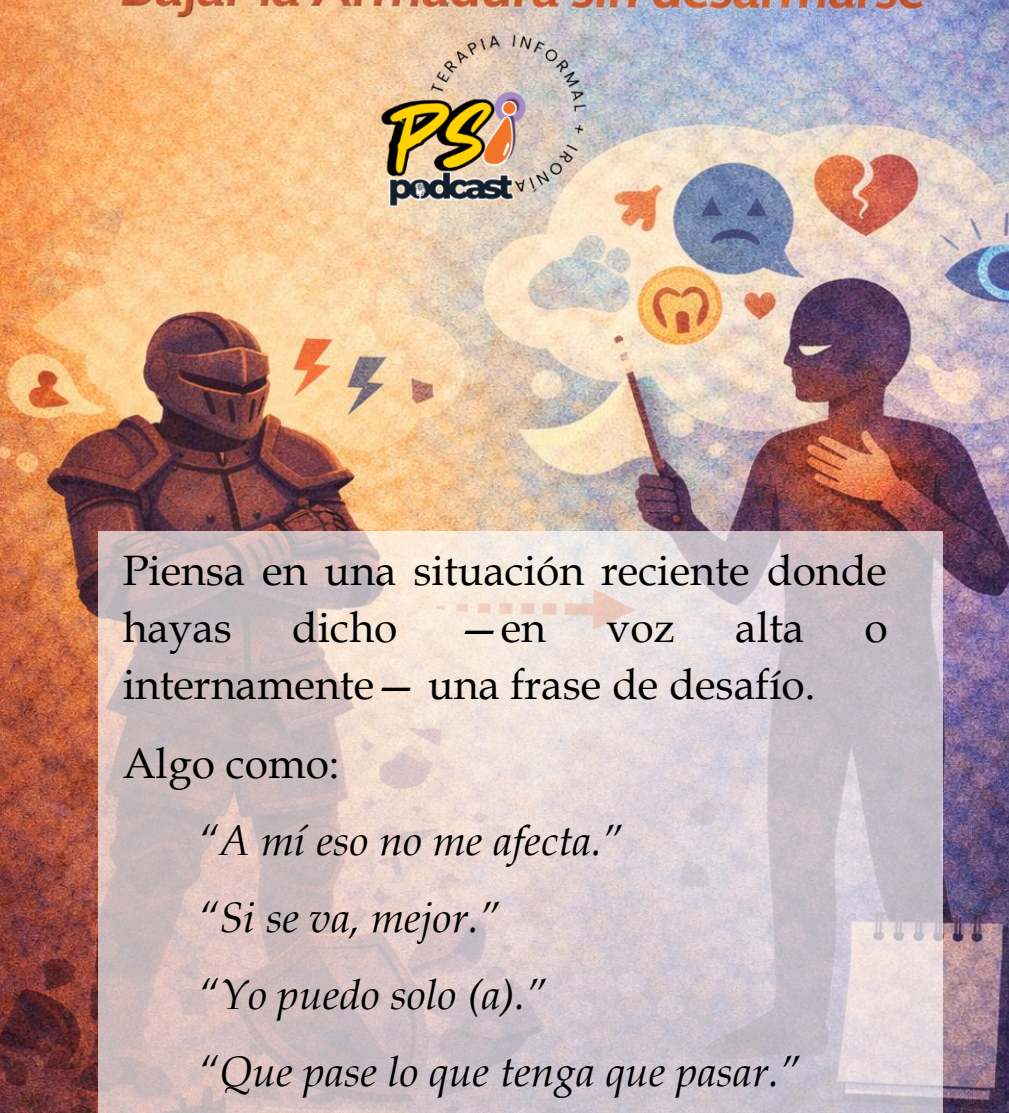
A continuación, realizaremos otro pequeño ejercicio, y antes de pasar a él, debemos aclararte que éste no busca que te vuelvas frágil ni que pierdas tu carácter, sino que aprendas a distinguir entre fortaleza real y defensa automática. Muchas veces lo que llamamos *“ser fuerte”* es solo estar a la defensiva todo el tiempo, reaccionando desde heridas antiguas más que desde el presente.

Con los años, esa armadura que parecía protegernos también nos aísla, pues impide el daño, pero también impide la cercanía. Bajarla no es exponerte sin límites, es elegir responder con conciencia y no desde el miedo. La verdadera fortaleza no es vivir blindado, sino saber cuándo ya no necesitas estarlo.



# Ejercicio Práctico:

## Bajar la Armadura sin desarmarse



Piensa en una situación reciente donde hayas dicho —en voz alta o internamente— una frase de desafío.

Algo como:

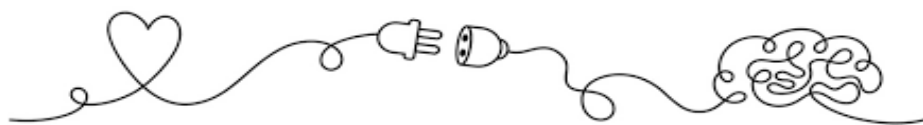
*“A mí eso no me afecta.”*

*“Si se va, mejor.”*

*“Yo puedo solo (a).”*

*“Que pase lo que tenga que pasar.”*

Escríbela tal cual apareció, sin editarla para que suene más madura o consciente.



Ahora responde, con honestidad brutal:

¿Qué estaba intentando proteger esa frase?

¿De qué emoción me estaba alejando?

¿Qué hubiera pasado si, en lugar de desafiar, hubiera nombrado lo que realmente sentía?

Por último, reformula la frase. No para decirla a otros, sino para decirla por dentro.

No desde la armadura, sino desde la claridad.

Por ejemplo:

De *“yo puedo sol o (a)”* a *“me cuesta pedir ayuda, pero la necesito”*.

De *“a mí eso no me afecta”* a *“sí me afectó, y está bien admitirlo”*.

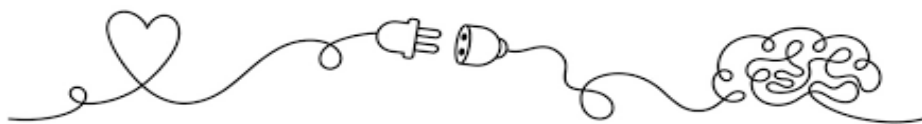
De *“si se va, mejor”* a *“me dolería, y ese miedo merece ser mirado”*.

No se trata de reemplazar fuerza por debilidad, sino de cambiar rigidez por conciencia.

## **Reflexionemos...**

El verdadero poder no necesita demostrarse.





El ego cree que sobrevivir es endurecerse.

La conciencia entiende que sobrevivir también es flexibilizar sin romperse.

Muchas veces no es la vida la que nos pone en jaque, sino la postura con la que entramos a jugar. Cuando hablamos en modo reto, la vida no interpreta matices emocionales. Responde con hechos. No porque sea cruel, sino porque es coherente.

Tal vez no necesitamos lanzar más frases desafiantes ni sostener armaduras tan pesadas. Tal vez el verdadero acto de poder —ese que no necesita aplauso ni validación externa— es reconocer cuándo estamos peleando batallas que nadie nos pidió librar.

Bajar la armadura no significa quedar indefenso.

Significa dejar de pelear con fantasmas.

Y cuando eso ocurre, algo cambia, la energía que antes se iba en resistir, empieza a estar disponible para vivir, sentir y elegir distinto.

No desde el miedo. No desde el ego.

Sino desde un lugar mucho más incómodo... y mucho más libre.



## **Lo que llama la atención... responde**

Hay una pregunta que suele incomodar más de lo que aparenta:

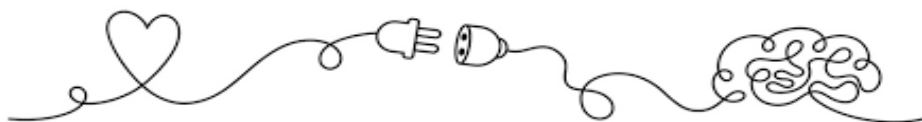
¿De verdad atraemos lo que queremos... o  
más bien lo que repetimos?

Porque si el mundo funcionara únicamente por deseos conscientes, bastaría con pensar positivo, escribir afirmaciones bonitas y pegar frases motivacionales en la nevera. Pero la experiencia humana —y la psicología— muestran algo mucho más complejo, pues la vida no responde a lo que declaramos una vez, sino a lo que sostenemos emocionalmente en el tiempo.

Aquí es donde la famosa “*ley de la atracción*” empieza a dejar de sonar mágica y comienza a volverse incómodamente lógica.

Volvamos a la escena que dio origen a este libro.

Un líder, seguro de su poder, lanza una frase desafiante: “*Vengan por mí, aquí los espero*”. No fue un



susurro interno ni una metáfora poética. Fue una declaración frontal, cargada de orgullo, desafío y una clara intención de demostrar control.

La respuesta no fue simbólica. Fue literal.

Y aunque el contexto político no es el tema central, el mecanismo psicológico sí lo es. Porque ese mismo patrón ocurre a diario en relaciones, decisiones personales, dinámicas laborales y conflictos emocionales. Solo que, en versiones más pequeñas, más privadas... y por eso mismo, más fáciles de negar.

Pero entonces aquí la verdadera pregunta es ¿Atraemos lo que queremos?

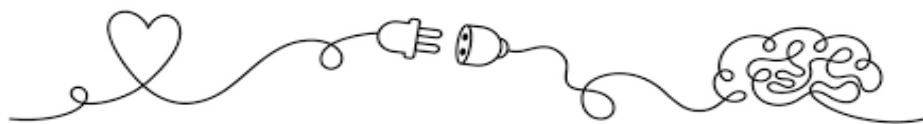
A veces sí.

Pero muchas veces atraemos lo que está emocionalmente activo, no lo que está racionalmente deseado.

Queremos amor, pero vivimos en alerta.

Queremos calma, pero operamos desde la urgencia.

Queremos estabilidad, pero tomamos decisiones desde el miedo a perder.



Y el sistema —llámalo vida, mente, entorno o simple coherencia— responde a eso.

La psicología lo explica con claridad: nuestro cerebro prioriza la supervivencia, no la felicidad. Detecta amenazas antes que oportunidades. Se enfoca en evitar el dolor incluso si, en el proceso, sacrifica el bienestar.

Por eso no es raro que alguien que dice *“no quiero volver a sufrir”* termine eligiendo exactamente el mismo tipo de vínculo. No porque lo desee, sino porque su sistema emocional sigue entrenado para reconocer —y recrear— ese escenario.

¿Atraemos lo que evitamos?

Con más frecuencia de la que nos gustaría admitir.

Cuando algo se convierte en obsesión negativa, deja de ser evitación y pasa a ser foco. Y el foco, sostenido en el tiempo, se convierte en patrón.

La mente humana no entiende bien las negaciones emocionales.

No procesa *“no quiero conflicto”* como calma, sino como conflicto en primer plano.



No registra *“no quiero que me abandonen”* como seguridad, sino como abandono activado.

Es parecido a decir: *“no pienses en un elefante”*.

Exacto. Ya está ahí.

En ese sentido, la famosa frase desafiante vuelve a cobrar fuerza. No fue solo un acto de valentía mal calculada. Fue una activación emocional constante del escenario que se decía no temer. Y cuando algo se nombra, se sostiene y se desafía repetidamente... deja de ser hipotético.

¿O atraemos lo que tememos?

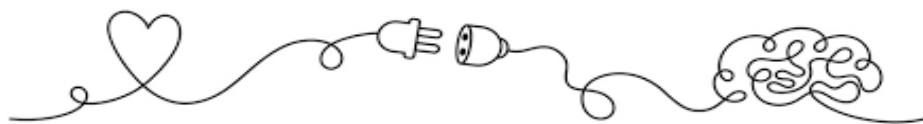
Aquí está el punto más delicado.

El miedo no siempre se presenta como pánico. A veces se disfraza de control, de autosuficiencia, de frases fuertes. De esa necesidad de demostrar que nada nos afecta.

Pero el miedo sostenido tiene una característica particular: organiza la conducta.

Elegimos desde él.

Reaccionamos desde él.



Nos vinculamos desde él.

Y luego nos preguntamos por qué los resultados se parecen tanto a aquello que jurábamos no querer vivir otra vez.

No es castigo.

No es karma.

Es coherencia psicológica.

## **Metáfora central: el radar emocional**

Imagina que cada persona camina con un radar invisible.

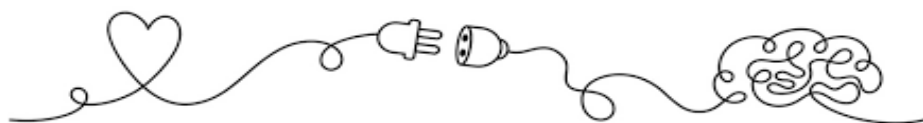
Ese radar no detecta lo que dices que buscas, sino lo que estás emitiendo emocionalmente.

Si el radar está calibrado en alerta, detectará amenaza.

Si está calibrado en carencia, detectará ausencia.

Si está calibrado en desafío constante, detectará confrontación.

El problema no es tener radar. El problema es no revisar en qué frecuencia está funcionando.



El episodio que dio origen a este libro es un ejemplo extremo de lo que ocurre cuando el ego, la emoción no revisada y la necesidad de demostrar poder se alinean.

El resultado no fue fortaleza. Fue exposición.

Y en la vida cotidiana pasa igual, solo que sin cámaras, sin titulares y sin discursos oficiales. Pasa en discusiones de pareja que escalan innecesariamente.

En decisiones tomadas “por orgullo”. En silencios que buscan castigar. En frases dichas para no mostrar miedo... que terminan provocando exactamente lo que se temía.

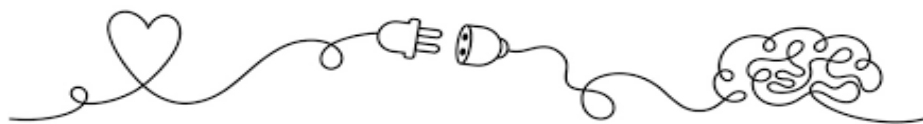
La ironía necesaria

Hay algo profundamente irónico en todo esto:

creemos que estamos eligiendo libremente,  
cuando muchas veces solo estamos repitiendo lo  
familiar con otro nombre.

Decimos que somos racionales, pero reaccionamos.

Decimos que somos emocionales, pero nos defendemos.



Decimos que ya sanamos, pero seguimos emitiendo desde la herida... solo que ahora con un vocabulario más elegante.

Es como esa persona que asegura haber aprendido de sus relaciones pasadas, pero vuelve a enamorarse exactamente del mismo tipo de persona. Cambia el nombre, el rostro, el contexto... pero el conflicto es idéntico. Y cuando todo termina igual, dice con genuina sorpresa:

*“¿Por qué siempre me pasa lo mismo?”*

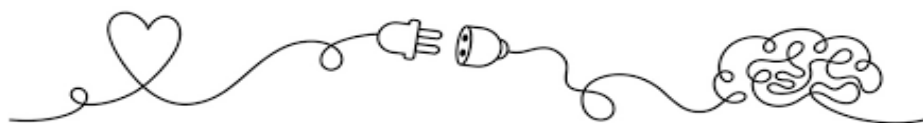
O como quien afirma que odia el drama, pero vive en modo alerta permanente, interpretando silencios, revisando mensajes, anticipando catástrofes. Dice querer paz, pero emocionalmente está transmitiendo emergencia las 24 horas. Y luego se pregunta por qué todo se siente tan tenso.

La vida, en esos casos, no está siendo cruel.

Está siendo coherente.

Porque la vida —al igual que la mente— no hace análisis de discurso. No evalúa intenciones profundas ni distingue entre lo que dices que quieres y lo que





realmente sostienes. Responde a la señal más constante.

Por eso resulta tan incómodo aceptar que muchas de nuestras experiencias no llegan “*de la nada*”, sino como eco de un estado interno que lleva tiempo transmitiendo en la misma frecuencia.

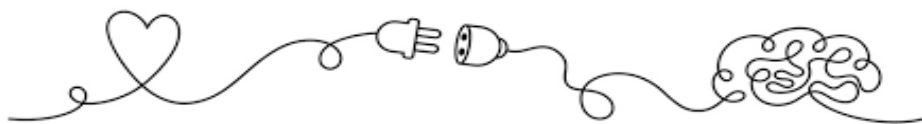
Tal vez el problema no es que el mundo sea hostil.

Tal vez el problema es que no siempre somos conscientes de lo que estamos llamando.

Esta sección no busca que controles cada pensamiento ni que vivas en vigilancia emocional permanente, como si fueras el guardia de seguridad de tu propia mente. Eso, además de imposible, sería agotador. Busca algo mucho más realista y mucho más transformador: que empieces a notar la relación entre tu estado interno sostenido y los escenarios que se repiten.

Porque cuando esa relación se hace visible, algo cambia.

Dejas de desafiar al mundo como si fuera un enemigo.



Dejas de lanzar frases al vacío esperando que no tengan consecuencias.

Y empiezas —aunque incomode— a dialogar contigo mismo.

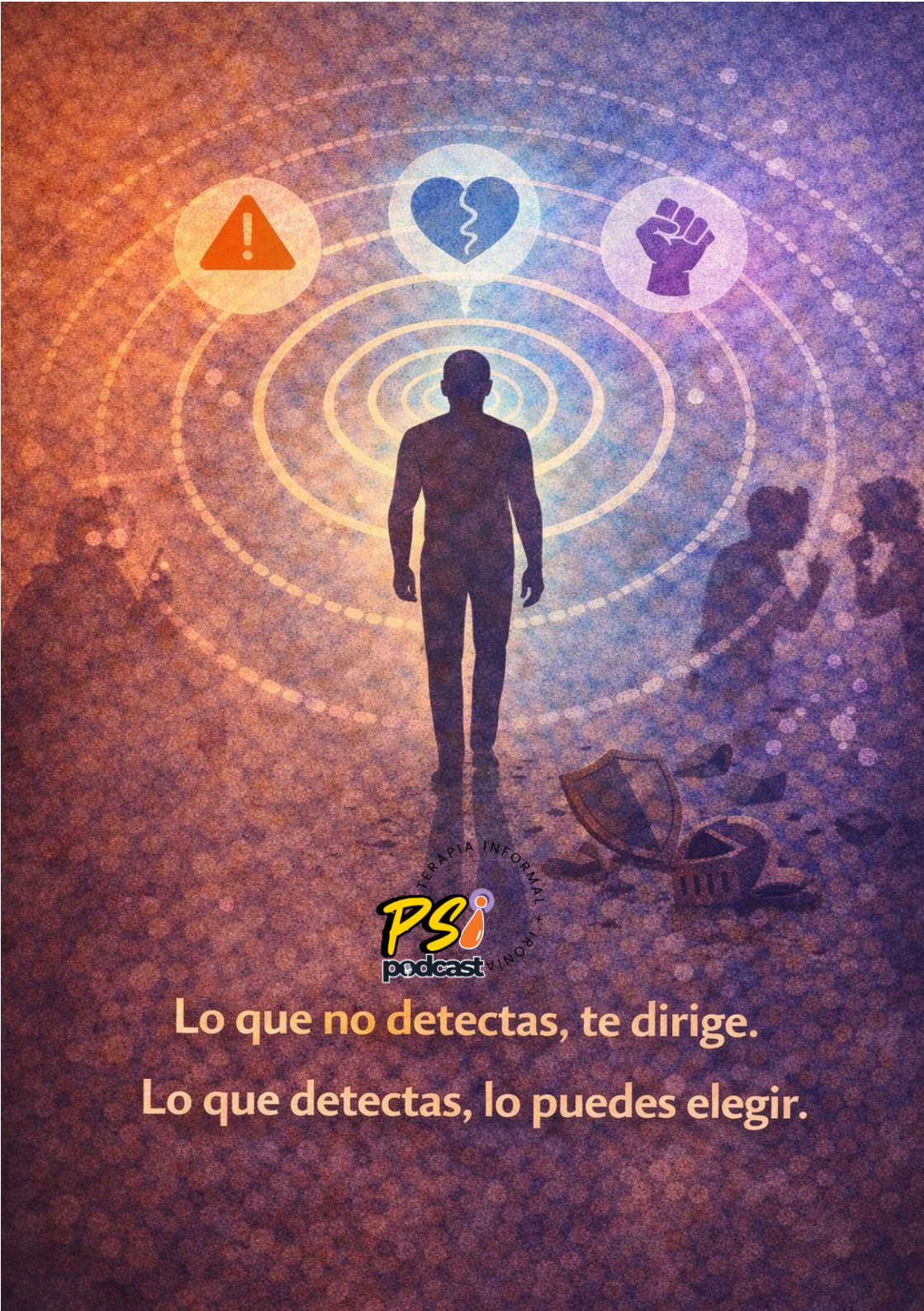
Y ahí, justo ahí, la atracción deja de ser una teoría abstracta, una frase de autoayuda o un concepto místico, y se convierte en lo que realmente es: una responsabilidad emocional.

No porque controles la vida, sino porque participas activamente en cómo te relacionas con ella.

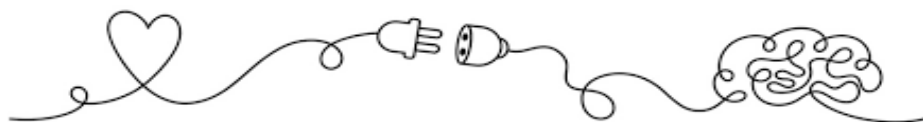
Más adelante, hablaremos de lo que ocurre cuando razón y emoción entran en conflicto. De por qué pensar no siempre calma y sentir no siempre aclara. Y de ese dilema eterno que atraviesa decisiones, relaciones y crisis personales más de lo que nos gusta admitir:

¿Pensarlo... o sentirlo?

Y sí, como casi todo en este libro, la respuesta no será tan cómoda como quisiéramos.



**Lo que no detectas, te dirige.**  
**Lo que detectas, lo puedes elegir.**



# El universo no interpreta la ironía

Hay una creencia silenciosa que gobierna muchas de nuestras decisiones emocionales:

pensamos que el mundo entiende nuestros matices internos.

Creemos que el universo —y las personas— saben cuándo estamos hablando en serio y cuándo estamos exagerando.

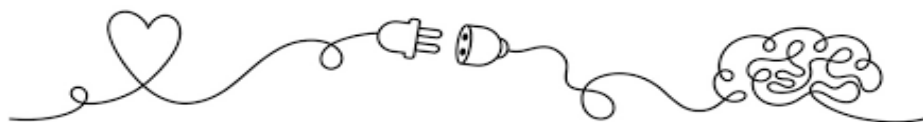
Que distinguen entre lo que decimos por impulso y lo que realmente queremos.

Que leen el subtexto emocional, el sarcasmo, la ironía, el *“lo dije pero no era tan así”*.

La mala noticia es esta:

no lo hacen.

Ni la vida, ni las relaciones, ni los sistemas humanos tienen detector de ironía emocional. Responden a lo que reciben, no a lo que intentábamos decir.



Decimos *"tranquilo, no pasa nada"*... con el cuerpo tenso, la mandíbula apretada y el resentimiento respirando por la nariz.

Decimos *"haz lo que quieras"*... esperando secretamente que no lo haga.

Decimos *"déjalo ir"*... mientras mentalmente apretamos el puño.

Y luego, cuando la respuesta llega, nos sorprende.

Como si el mundo hubiera malinterpretado el mensaje.

Como si hubiera sido demasiado literal.

Como si no hubiera entendido *"el contexto"*.

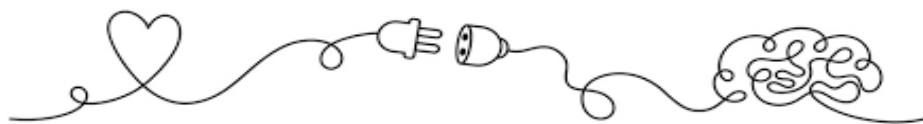
Pero el contexto estaba dentro.

Y eso no se transmite si no se sostiene.

Cuando las palabras dicen una cosa y la emoción otra.

Aquí aparece una de las trampas más comunes de la vida emocional adulta:

decir algo correcto mientras se siente lo contrario.



– “Quería espacio”... y cuando me lo dieron, me sentí abandonado.

– “Solo estaba desahogándome”... pero repetí la misma queja durante meses.

– “No esperaba nada”... pero dolió como si lo hubiera esperado todo.

La ironía es que muchas veces no mentimos a otros.

Nos mentimos a nosotros mismos primero.

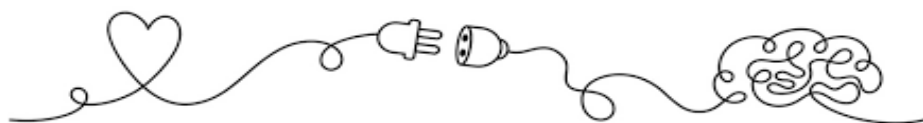
Decimos que queremos soltar, pero seguimos negociando mentalmente.

Decimos que entendemos, pero seguimos acumulando pruebas internas.

Decimos que ya pasó, pero lo seguimos trayendo al presente cada vez que podemos.

Y entonces la vida responde...

No a lo que dijimos en voz alta, sino a lo que emocionalmente seguimos sosteniendo.



## El ejemplo cotidiano que incomoda

Imagina esta escena simple:

alguien llega tarde. Otra vez.

Tú dices, con voz aparentemente calmada:

*“Tranquilo, no pasa nada”.*

Pero por dentro piensas:

*“Siempre es lo mismo”,*

*“no le importo”,*

*“tengo que hacerme respetar”.*

Esa frase —tranquilo, no pasa nada— no libera.

Confunde.

La otra persona escucha permiso.

Tu cuerpo emite molestia.

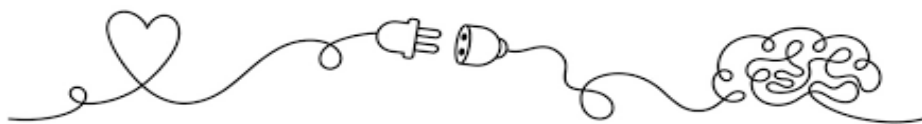
Tu mente acumula resentimiento.

Resultado: el conflicto no se resuelve, se posterga.

Y cuando explota, parece desproporcionado.

No porque sea exagerado.





Sino porque viene acumulado.

El universo, en este caso, no falló.

Respondió exactamente a la señal mezclada que recibió.

Cuando la exageración se vuelve instrucción

Volviendo a la metáfora que atraviesa este libro:

hay frases que se dicen como desahogo,  
pero se envían como órdenes.

*"Seguro me van a dejar."*

*"Siempre termino solo."*

*"Yo sé que esto no va a durar."*

Muchas personas dicen estas frases convencidas de que están siendo realistas, incluso irónicas. Como si al anticipar el golpe pudieran amortiguarlo.

Pero la vida no distingue entre ironía preventiva y convicción emocional.

Registra repetición.

Algo muy parecido a lo que ocurre cuando alguien lanza un reto al mundo con el pecho inflado, sin medir



consecuencias, convencido de que nada pasará... hasta que pasa. No porque el mundo sea vengativo, sino porque tomó la frase como una invitación literal.

No hay castigo.

Hay correspondencia.

La diferencia entre decir y sostener

Aquí aparece una distinción clave:

no atraemos lo que decimos una vez,  
atraemos lo que emocionalmente  
sostenemos en el tiempo.

Puedes decir "*estoy bien*" mil veces.

Pero si vives en alerta, tu cuerpo no lo cree.

Y la vida tampoco.

Puedes decir "*confío*", pero si revisas, dudas, anticipas y controlas, la señal que emites es otra.

El universo —y las personas— no responden al discurso.

Responden a la coherencia.



## **Una verdad incómoda (pero liberadora)**

Tal vez el problema no es que la vida malinterprete.

Tal vez el problema es que no siempre somos honestos con lo que realmente estamos pidiendo.

Este fragmento del libro no busca que midas cada palabra como si fuera un hechizo. Busca algo más sencillo y más profundo y es que empieces a alinear lo que dices, lo que sientes y lo que practicas.

Porque cuando eso ocurre, algo se ordena.

Dejas de decir “*déjalo ir*” mientras lo aprietas.

Dejas de pedir espacio esperando persecución.

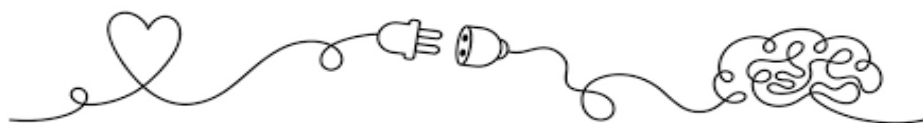
Dejas de hablar de paz mientras vives en guerra interna.

Y entonces la vida deja de parecer irónica...

Porque ya no recibe mensajes contradictorios.

Ahora, entraremos en un terreno todavía más delicado:

qué pasa cuando razón y emoción no se ponen de acuerdo,



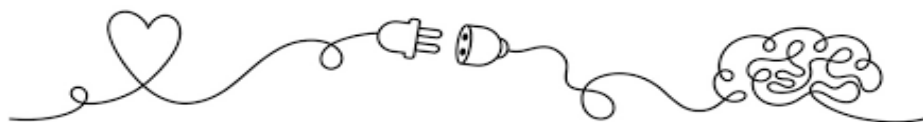
cuando pensar no calma y sentir no aclara,  
cuando el Excel interno pelea con el drama  
emocional.

Ese dilema que atraviesa relaciones, decisiones y crisis  
más de lo que admitimos:

¿Pensarlo... o sentirlo?

Y no, tampoco ahí hay respuestas simples. Pero sí más  
honestas.





## **Atracción, miedo y apego: ¿qué estás invitando?**

Hay una pregunta que casi nadie se hace cuando habla de atracción, relaciones o “destino”:

¿Desde dónde estoy llamando?

Porque no es lo mismo invitar desde el deseo que desde el miedo.

No es lo mismo abrir la puerta que aferrarse al picaporte.

Y no es lo mismo amar que necesitar desesperadamente no perder.

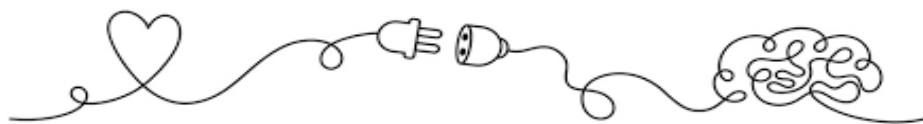
En el fondo, esto no es tan distinto a lanzar una frase al mundo creyendo que solo era una postura simbólica, una demostración de carácter...

y luego sorprenderse cuando alguien la toma como una invitación literal.

Decimos “*quiero amor*”...

pero lo que realmente queremos es certeza.

Decimos “*quiero una relación*”...



pero lo que tememos es quedarnos solos.

Decimos “*me apasiona*”...

pero lo que nos domina es la ansiedad.

Y como el universo —y las personas— no interpretan ironías ni aclaraciones posteriores, responden a la emoción dominante, no a la intención que decimos tener.

## **Amor auténtico vs apego: la diferencia incómoda**

El amor auténtico tiene una característica que lo hace poco épico y poco dramático:

no necesita garantizar permanencia.

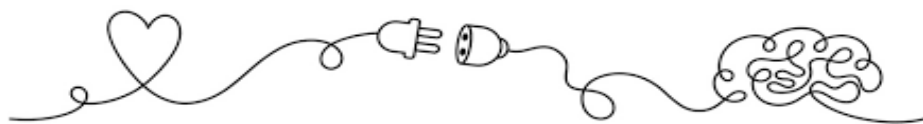
Ama, elige, cuida...

pero no vigila, no persigue, no desafía al mundo esperando que nadie se atreva a responder.

El apego, en cambio, es más intenso. Más ruidoso. Más convincente.

Y por eso suele confundirse con amor profundo.

Pero el apego no dice: “*te elijo*”.



Dice: *"no te vayas"*.

No dice: *"quiero compartir"*.

Dice: *"no me dejes solo con lo que siento"*.

El amor expande.

El apego contrae.

El amor permite distancia sin amenaza.

El apego vive la distancia como traición.

Y aquí aparece una verdad incómoda:

muchas relaciones no fracasan por falta de amor, sino por exceso de miedo, el mismo miedo que empuja a retar, provocar o controlar para no sentirse vulnerable.

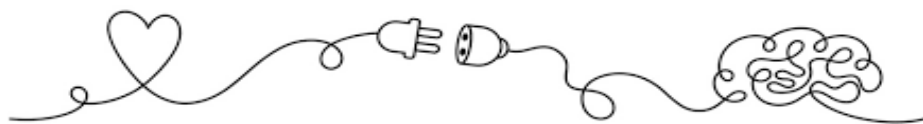
## **Cuando el miedo se disfraza de deseo**

El miedo rara vez se presenta diciendo *"hola, soy el miedo"*.

Sería demasiado honesto.

Prefiere vestirse de deseo intenso, de pensamiento obsesivo, de frases grandilocuentes que buscan demostrar fortaleza emocional.





Funciona igual que en la política, en las relaciones o en la vida cotidiana:

cuando alguien dice *“a mí eso no me afecta”*, generalmente ya le afectó.

Pero hay una diferencia clave:

- El deseo nace de la plenitud.
- El miedo nace del vacío.

Cuando deseas desde la plenitud, eliges.

Cuando deseas desde el miedo, te aferras.

Y lo que se atrae desde el miedo suele venir con condiciones implícitas:

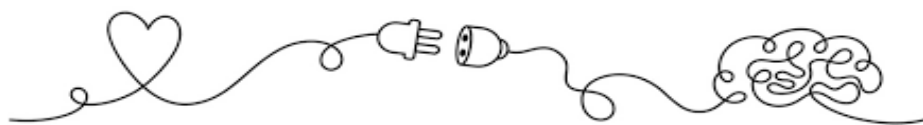
control, dependencia, celos, pruebas constantes de amor.

No porque la otra persona sea el problema, sino porque la invitación emocional fue clara:

*“ven, pero no me hagas sentir inseguro”.*

## **Obsesión disfrazada de pasión**

Aquí entramos en un terreno delicado, porque la obsesión suele ser celebrada culturalmente.



Películas, canciones y discursos nos enseñaron que pensar todo el día en alguien es romántico.

Que sufrir es amar profundo.

Que perder el control es señal de conexión real.

Pero la obsesión no es intensidad amorosa.

Es ansiedad sin regular.

La obsesión no escucha.

Interpreta.

No observa.

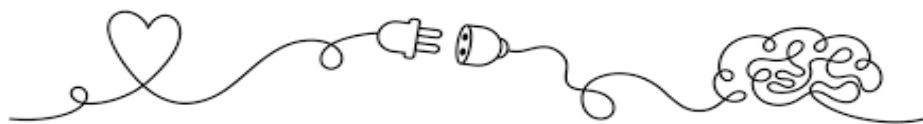
Supone.

Y suele generar el efecto contrario al que busca:

ahuyenta, desgasta, rompe.

Algo muy parecido ocurre cuando creemos que mostrar fuerza absoluta evitará cualquier ataque, sin darnos cuenta de que esa rigidez, muchas veces, es la que provoca la respuesta.

Paradójicamente, muchas personas dicen atraer siempre el mismo tipo de relación, cuando en realidad



están emitiendo la misma señal emocional: urgencia, miedo a perder, necesidad de validación.

El patrón no está afuera.

Está en la invitación.

La pregunta que cambia todo

Antes de preguntarte “¿por qué siempre me pasa lo mismo?”, tal vez la pregunta correcta sea:

¿Qué emoción sostiene mi deseo?

— ¿Paz o ansiedad?

— ¿Elección o necesidad?

— ¿Abundancia o escasez?

Porque la vida no responde al discurso romántico ni a las declaraciones valientes.

Responde al estado emocional sostenido, incluso cuando creemos estar exagerando o hablando en metáfora.

Y eso nos devuelve a la idea central de este libro:

no atraemos premios ni castigos.

Atraemos coherencia.

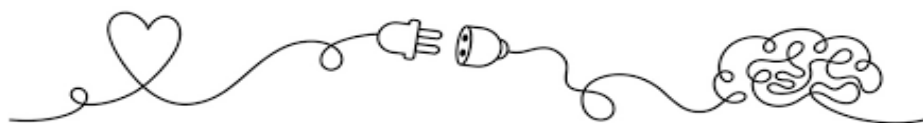


# ¿Amor o miedo?

## Auditoría honesta de atracción

Lee las siguientes señales y marca cuáles reconoces con frecuencia en tus relaciones o deseos actuales:

- ✓ Piensas más en no perder que en disfrutar.
- ✓ Necesitas confirmaciones constantes de afecto.
- ✓ La distancia te genera ansiedad desproporcionada.
- ✓ Confundes intensidad con conexión.
- ✓ Te adaptas demasiado por miedo a que se vayan.
- ✓ Idealizas rápido y te decepcionas igual de rápido.
- ✓ Sientes alivio cuando la otra persona responde, no tranquilidad.
- ✓ Toleras cosas que sabes que no te hacen bien.
- ✓ Tu estado emocional depende demasiado del otro.
- ✓ Sientes que sin esa relación *“algo en ti queda incompleto”*.



Este ejercicio no busca juzgarte. Busca ayudarte a ver con claridad, por eso es importante que lo realices con honestidad.

Ahora bien, si marcaste varias, no significa que no sepas amar.

Significa que probablemente estás intentando amar desde una herida.

Pero si al leer la lista sentiste incomodidad, tranquilidad excesiva o una risa nerviosa tipo *“esto no habla de mí... pero habla mucho de mí”*, el ejercicio ya cumplió su función.

Porque nadie marca esas señales con orgullo.

Se marcan en silencio.

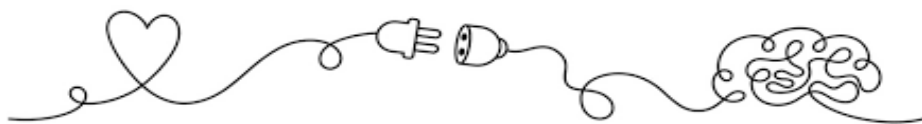
Con la misma seriedad con la que uno lanza frases al mundo creyendo que son solo expresiones emocionales... hasta que alguien las toma en serio.

Aquí conviene hacer una pausa honesta.

No para corregirte.

No para juzgarte.

Sino para reconocer desde dónde estás invitando.



Porque muchas veces no estamos diciendo *“quiero amor”*, sino algo mucho más específico:

- *“No me abandones”*
- *“No me hagas sentir insuficiente”*
- *“No me dejes solo con lo que no he resuelto”*

Y la vida, como ya hemos visto, no pide aclaraciones posteriores.

Funciona más o menos así:

tú emites una señal emocional con el pecho inflado,

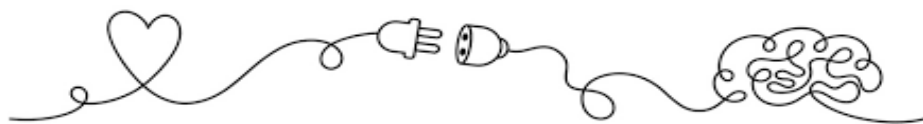
el universo —o la otra persona— la toma literal,

y luego llega el momento incómodo en el que piensas:

*“Bueno... no era exactamente lo que quería decir”.*

Algo parecido a desafiar públicamente y después sorprenderse cuando alguien aparece diciendo:

- *“Aquí estoy. ¿Hablabas en serio?”*



La ironía es clara:

no siempre atraemos lo que deseamos,  
sino lo que emocionalmente estamos listos  
para sostener.

Este ejercicio no busca que salgas corriendo a terminar relaciones ni que te declares “*no apto para amar*”. Busca algo más incómodo y más útil:

que empieces a notar si estás llamando  
desde el amor...

o desde el miedo a perder.

Porque cuando esa diferencia se vuelve visible, ya no puedes fingir que no la viste.

Y ahí empieza algo mucho más poderoso que la atracción:

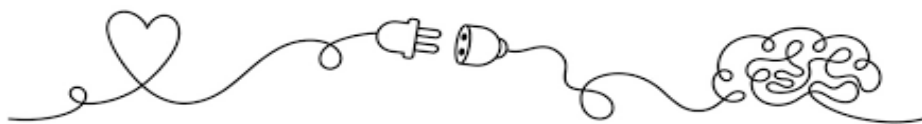
la responsabilidad emocional.

No para dejar de amar.

Sino para dejar de lanzar desafíos internos esperando que nadie los escuche.

Y es así como finalmente podremos comprender que amar no es dejar de necesitar.





Es dejar de exigir que el otro cargue con lo que tú no has podido procesar.

Pero hay que aclarar que esta sección no invita a desconfiar del amor, sino a revisar la forma en que lo estamos llamando.

A reconocer cuándo estamos deseando desde la calma...

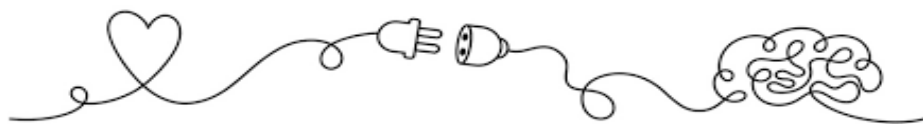
y cuándo estamos lanzando desafíos emocionales esperando que nadie se atreva a responder.

Porque cuando el miedo dirige la atracción, la relación se vuelve una negociación constante con el abandono.

Y cuando el amor dirige la atracción, la relación se vuelve un espacio donde quedarse es una elección, no una obligación.

Ahora, hablaremos de cómo sanar sin convertirnos en vigilantes emocionales, de por qué “*trabajarse*” no significa aislarse, y de ese punto medio difícil pero necesario entre independencia y vínculo.

Porque no se trata de no necesitar a nadie.



Se trata de no retar al mundo desde la herida... y luego sorprendernos cuando el mundo responde.

Porque no se trata de no necesitar a nadie.

Se trata de no retar al mundo desde la herida... y luego sorprendernos cuando el mundo responde.

## **Cuando la realidad te responde (y no es lo que esperabas)**

Hay un momento incómodo —pero profundamente revelador— en el que la vida deja de escuchar nuestras intenciones y empieza a responder a nuestras emisiones reales. No a lo que queríamos decir, no a lo que creíamos sentir, sino a lo que llevábamos tiempo sosteniendo por dentro.

En las siguientes páginas, hablaremos de ese instante exacto en el que miras alrededor y piensas:

*“Esto no era lo que pedí.”*

Y la realidad, con una calma casi insolente, parece responder:

*“Tal vez no... pero sí fue lo que llamaste.”*



Aquí es donde la historia se vuelve interesante. Porque aceptar una respuesta inesperada no es resignarse; es madurar emocionalmente. Y eso, aunque suene bonito en frases de Instagram, suele doler.

## **Cuando el desafío sí fue escuchado**

Volvamos por un momento a la metáfora que atraviesa este libro.

Una frase lanzada con firmeza, pecho inflado y una mezcla peligrosa de orgullo y emoción: *“Vengan por mí, aquí los espero.”*

La intención pudo haber sido mostrar poder, seguridad, control.

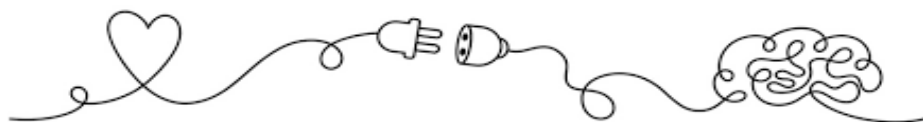
La respuesta fue literal, concreta... y muy poco simbólica.

La vida no preguntó:

- “¿Estabas exagerando?”
- “¿Lo dijiste desde el enojo?”
- “¿Era solo una metáfora política?”

No.

La vida respondió.



Y eso mismo ocurre en nuestras relaciones, decisiones y conflictos internos. Decimos “*no me importa*” ... y nos duele cuando el otro se va.

Decimos “*puedo solo*” ... y nos sorprende terminar solos.

Decimos “*que pase lo que tenga que pasar*” ... y luego nos quejamos de lo que pasó.

No porque la vida sea cruel, sino porque es coherente.

## **La frustración: ese punto ciego que nadie quiere mirar**

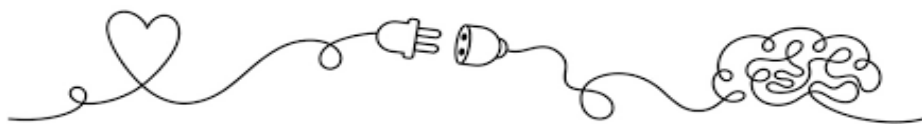
Aceptar una respuesta distinta a la esperada activa una emoción que preferimos evitar: la frustración.

Y la frustración tiene mala fama. La asociamos con fracaso, debilidad o pérdida de control. Pero en realidad, es una de las emociones más honestas que existen.

La frustración aparece cuando hay una diferencia entre lo que esperábamos y lo que ocurrió.

No es castigo.

Es información.



El problema es que solemos procesarla mal. O la negamos (*"esto no debería afectarme"*), o la dramatizamos (*"siempre me pasa lo mismo"*), o buscamos culpables externos (*"el otro"*, *"la vida"*, *"el universo"*, *"Mercurio retrógrado"*).

Rara vez nos detenemos a hacer la pregunta incómoda:

¿Qué parte de esto sí me corresponde revisar?

## **Querer café y que te traigan un espejo**

Imagina que entras a una cafetería y dices:

– *"Tráigame lo que usted quiera."*

El mesero asiente, sonrío... y vuelve con un café que no te gusta.

Amargo. Fuerte. Exactamente lo contrario a lo que sueles tomar.

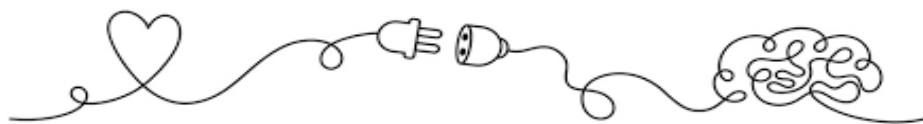
Te indignas.

– *"¡Esto no es lo que quería!"*

Y el mesero, con una lógica impecable, responde:

– *"Es lo que pidió."*

La vida funciona igual.



No te sirve lo que dices que quieres, sino lo que dejas abierto, lo que no aclaras, lo que repites sin cuestionar.

Y cuando eso ocurre, lo que llega no es un castigo. Es un espejo.

Aceptar no es justificar

Aceptar una respuesta inesperada no significa decir “*está bien*” cuando algo duele.

Significa dejar de pelear con la realidad para poder trabajar con ella.

Hay una diferencia enorme entre:

– “*Esto no debió pasar*”

y

– “*Esto pasó... ¿qué hago ahora con esto?*”

La primera te deja atrapado en el reclamo.

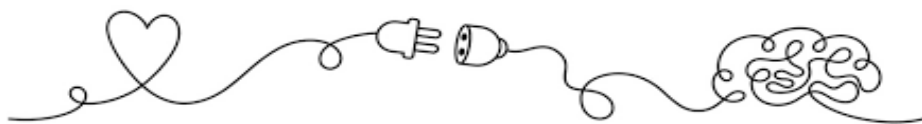
La segunda te devuelve el poder.

Aquí entra una verdad incómoda pero liberadora:

no siempre podemos elegir lo que llega, pero  
sí podemos elegir cómo lo procesamos.

Aceptar es el primer paso para reencuadrar.





Y reencuadrar no es maquillar la herida; es cambiar la pregunta.

No:

— “¿Por qué a mí?”

Sino:

— “¿Para qué ahora?”

El reencuadre: donde la emoción madura

Cuando la respuesta de la vida no coincide con tu expectativa, tienes tres opciones:

Endurecerte (ego): “Nunca más voy a sentir así.”


Victimizarte (miedo): “Siempre me pasa lo mismo.”

Revisarte (responsabilidad): “¿Qué necesito aprender de esto?”

La tercera no es la más cómoda, pero sí la más transformadora.

Reencuadrar es entender que muchas veces la vida no responde para complacerte, sino para corregirte el rumbo. Como un GPS emocional que recalcula cuando sigues insistiendo en ir por donde no es.

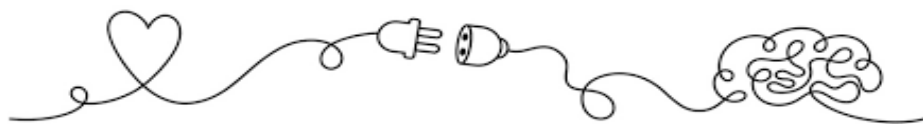




“Esto no era  
lo que pedi.”

“Tal vez no... pero sí  
fue lo que llamaste.”





Y sí, a veces recalcula con una vuelta larguísima, incómoda y llena de tráfico interno.

Humor necesario para no dramatizarlo todo

Seamos honestos: muchos pedimos estabilidad emocional como quien lanza un reto al aire, y luego entramos en pánico cuando la vida nos quita aquello a lo que estábamos aferrados *“por costumbre”*.

Queremos cambio, pero sin incomodidad.

Queremos verdad, pero sin confrontación.

Queremos libertad, pero con garantías.

La realidad no ofrece planes premium sin efectos secundarios.

Y si algo nos enseña la historia que inspiró este libro es que desafiar al mundo esperando aplausos suele terminar en respuestas muy literales.

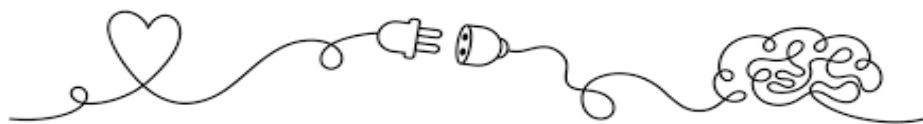
Por eso, ten presente que cuando la vida te responde distinto a lo que esperabas, no te está fallando.

Te está mostrando.

Mostrando qué sostienes.

Qué repites.





Qué temes.

Qué defiendes con más fuerza de la que admites.

Aceptar esa respuesta no te debilita.

Te vuelve consciente.

Y la conciencia, aunque al inicio incomode, es el único punto desde el cual algo verdaderamente nuevo puede empezar a construirse.

## **Reescribiendo tu convocatoria emocional**

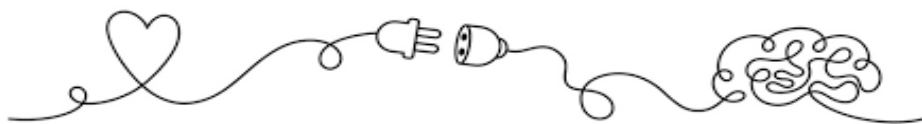
Después de todo lo dicho, visto y —seamos honestos— sufrido, hay una pregunta inevitable:

¿Se puede cambiar lo que atraemos?

La respuesta corta es sí.

La respuesta honesta es: sí, pero no como te lo vendieron.

No se trata de repetir frases frente al espejo como si estuvieras ensayando una campaña política personal.



No es poner buena cara mientras por dentro sigues declarando la guerra emocional al mundo.

Y definitivamente no es gritar *“vengan por mí”* esperando que nadie aparezca.

Reescribir tu convocatoria emocional no es maquillaje.

Es cambio de idioma interno.

Porque si algo nos ha enseñado toda esta historia — incluyendo aquella famosa invitación lanzada con exceso de seguridad y escaso cálculo — es que el mundo responde mejor a lo que somos constantes emitiendo que a lo que decimos una vez con valentía improvisada.

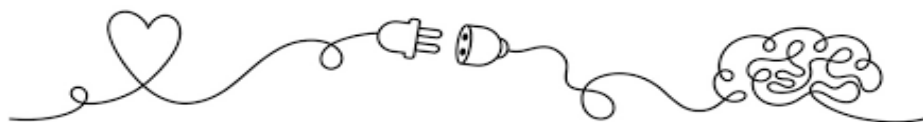
Sin embargo, este fragmento del libro no es un ritual.

Es una guía práctica para dejar de llamarte problemas con voz firme...

y empezar a invitar experiencias con coherencia.

## **Paso 1: De exigente a abierto**

*(o cómo dejar de hablarle a la vida como si fuera un empleado incumplido)*



Muchas convocatorias emocionales fallan porque están llenas de exigencias disfrazadas de deseos.

- *“Quiero que me amen como merezco”*
- *“No acepto menos de lo que doy”*
- *“Si no es intenso, no me interesa”*

Suena fuerte.

Suena claro.

Suena... agotador.

El problema no es querer algo mejor.

El problema es el tono interno desde el que se pide.

Cuando el lenguaje emocional es exigente, suele estar sostenido por una herida no resuelta que dice:

*“No vuelvo a pasar por lo mismo”.*

Y eso es comprensible.

Pero también es peligroso.

Porque una exigencia no invita, desafía.

Y los desafíos —como ya vimos— rara vez quedan sin respuesta.



# Ejercicio Breve



Toma una frase que uses con frecuencia para definir lo que quieres.

Ahora cámbiala de exigencia a apertura.

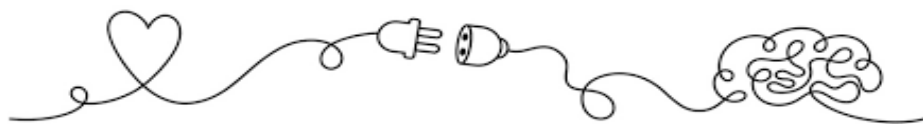
**Ejemplo:**

✗ *“No quiero a nadie que me haga perder el tiempo”*

✓ *“Quiero vínculos donde el tiempo tenga sentido”*

No es suavizar el deseo.

Es cambiar la frecuencia.



## Paso 2: De miedo a curiosidad

*(o cómo dejar de vivir en modo defensa permanente)*

El miedo es uno de los principales redactores de nuestras convocatorias emocionales.

Y escribe rápido.

Con dramatismo.

Con letra mayúscula.

- “¿Y si me vuelven a fallar?”
- “¿Y si me ilusiono de más?”
- “¿Y si termino solo?”

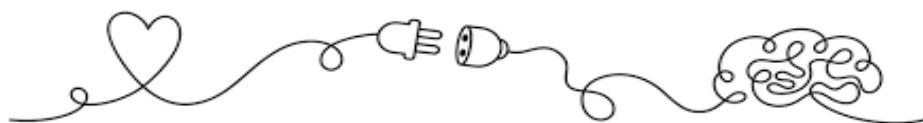
Desde ahí, muchas decisiones no son elecciones...

son maniobras evasivas.

Curiosamente, el miedo suele decir que quiere protegerte, pero termina empujándote a escenarios que confirman exactamente lo que temías.

Algo parecido a provocar, retar y luego sorprenderse cuando la respuesta llega sin delicadeza diplomática.

La curiosidad, en cambio, no baja la guardia, pero abre espacio.



No pregunta: *“¿y si sale mal?”*

Pregunta: *“¿qué puedo aprender aquí?”*

## **Ejercicio de reencuadre**

Piensa en una situación que hoy evitas por miedo.

Ahora formula una pregunta desde la curiosidad, no desde la defensa.

No para lanzarte sin paracaídas.

Sino para dejar de vivir escondido detrás del casco emocional.

### **Paso 3: De necesidad a elección**

*(o cómo dejar de confundir urgencia con destino)*

Este es el punto más incómodo.

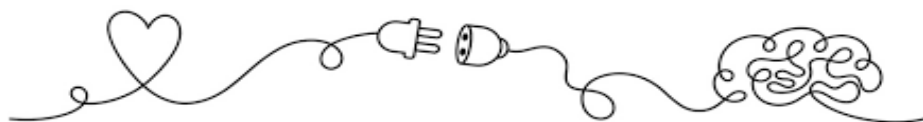
Y el más liberador.

La necesidad grita.

La elección habla bajo, pero firme.

Cuando necesitas, el otro se vuelve salvación, anestesia, estructura.





Cuando eliges, el otro es compañía, experiencia, construcción.

La necesidad dice:

— *“Sin esto no puedo”*

La elección dice:

— *“Con esto quiero”*

Y aquí aparece una de las grandes trampas emocionales:

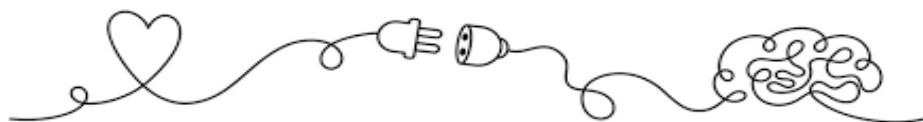
creer que intensidad es amor,

cuando muchas veces es solo urgencia.

En el podcast lo hemos dicho con humor, pero aplica perfecto aquí:

amar no es agarrarse del ala del avión en plena turbulencia creyendo que eso evita la caída.

Es confiar en el proceso, incluso cuando hay movimiento.



## **Ejercicio de honestidad radical**

Haz una lista corta:

- ¿Qué relaciones o situaciones estás sosteniendo por elección?
- ¿Cuáles por miedo a soltar?

No para tomar decisiones inmediatas.

Para dejar de mentirte con elegancia.

## **La convocatoria revisada**

Imagina que tu vida emocional es una invitación enviada constantemente.

No un mensaje aislado.

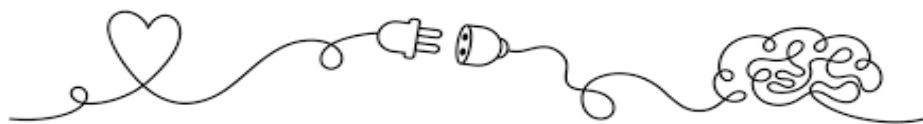
Un correo automático.

Durante años escribiste desde el miedo, la exigencia o la necesidad.

Y el sistema respondió con exactitud quirúrgica.

Ahora no se trata de enviar una nueva invitación grandilocuente.

Se trata de cambiar el texto base.



Menos desafío.

Menos armadura.

Más claridad.

Porque la vida —al igual que las personas—, como ya lo dijimos, no interpretan la ironía emocional.

No distinguen entre *“lo dije por decir”* y *“lo dije en serio”*.

Responde.

Pero también es necesario que entiendas que reescribir tu convocatoria emocional no garantiza finales perfectos.

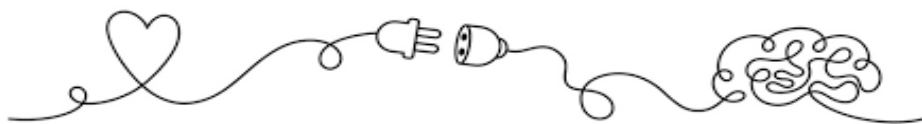
## **Garantiza algo mejor: procesos más conscientes.**

No evita errores.

Evita repeticiones automáticas.

Y sobre todo, te devuelve algo que solemos perder cuando vivimos reaccionando:

la sensación de estar participando  
activamente en lo que construyes,  
no solo sobreviviendo a lo que llega.



Tal vez el verdadero poder no está en atraer.

Está en dejar de provocar desde lugares que ya no quieres habitar.

Y eso — aunque no suene épico —

es una de las formas más silenciosas y maduras de fortaleza.

## **No solo lo atraes... lo creas**

Llegados a este punto, hay algo que ya no se puede desver.

Algo que incomoda un poco, pero también libera:

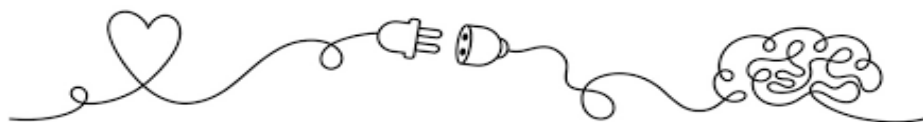
La vida no es solo algo que te pasa.

Es algo en lo que participas activamente, incluso cuando juras que no.

No desde el misticismo exagerado.

No desde la culpa.

No desde esa presión absurda de “si pienso mal, todo saldrá mal”.



Desde algo mucho más simple y más difícil a la vez: coherencia emocional.

Durante este libro hablamos de frases lanzadas sin cálculo, de egos con armadura, de miedos que se disfrazan de carácter, de deseos que en realidad eran urgencias, y de cómo muchas veces desafiamos al mundo esperando que no nos tome en serio.

*Spoiler:* casi siempre nos toma en serio.

Y aquí viene la parte incómoda —la que no suele venderse en frases bonitas—:

no todo lo que llega a tu vida es culpa  
tuya...

pero mucho de lo que se queda sí tiene que  
ver contigo.

El ingeniero diría...

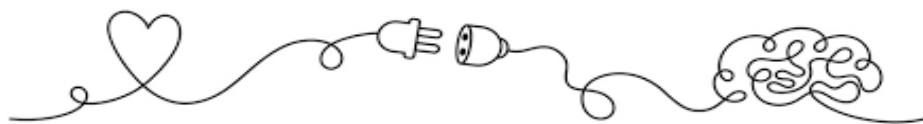
Si esto fuera un sistema, no sería magia.

Sería retroalimentación.

Variables repetidas → resultados  
predecibles.

Entradas constantes → salidas coherentes.





No importa cuánto jures que quieres paz si todos tus hábitos emocionales están diseñados para el conflicto.

No importa cuánto digas que quieres estabilidad si solo te excita lo impredecible.

No importa cuánto afirmes que ya sanaste si sigues reaccionando como quien está a la defensiva.

El sistema no te castiga.

Funciona.

Y como todo sistema, responde mejor a lo que se sostiene en el tiempo que a lo que se declara una vez con voz firme y pecho inflado.

(La historia reciente ya nos enseñó cómo terminan las invitaciones lanzadas desde el ego sin revisar el contexto).

La psicóloga agregaría...

No se trata de vivir vigilándote.

Se trata de escucharte.

Escuchar cómo te hablas cuando estás cansado.



Qué historias te repites cuando algo no sale.

Desde dónde amas, reclamas, esperas, te alejas o te quedas.

Porque nadie construye vínculos sanos desde la negación emocional.

Ni relaciones estables desde el miedo no reconocido.

Ni paz interna desde la guerra constante contra lo que siente.

La responsabilidad emocional no es dureza.

Es presencia.

Es poder decir:

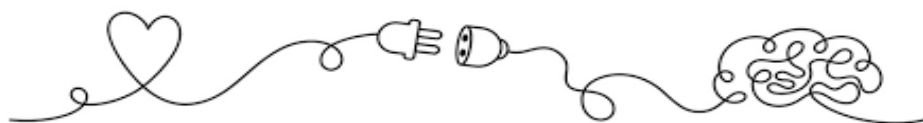
– “Esto que siento es mío, aunque no me guste”.

– “Esto que repito tiene historia, aunque ya no me sirva”.

– “Esto que atraigo tiene coherencia, aunque me incomode aceptarlo”.

Y desde ahí, elegir distinto.





El punto medio (donde ocurre lo real)

No atraes porque piensas.

No creas porque deseas.

Creas porque sostienes.

Sostienes con tus palabras internas.

Con tus reacciones automáticas.

Con los límites que no pones.

Con los silencios que mantienes.

Con las historias que justificas una y otra vez.

Ahí está la verdadera convocatoria.

Por eso este libro no termina con una promesa, sino con una invitación:

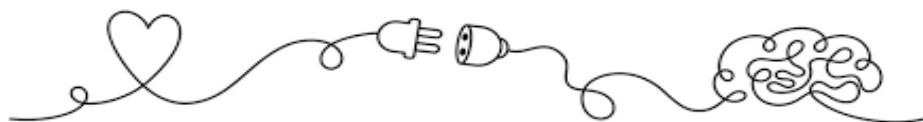
dejar de desafiar a la vida como si fuera un enemigo...

y empezar a dialogar contigo como si fueras parte del problema y también de la solución.



# No solo lo atraes... lo creas





## **Y ahora el final...**

Al final, después de tantas metáforas, ejemplos incómodos y frases que probablemente te hicieron reír primero y tragar saliva después, queda una verdad sencilla y difícil de esquivar:

La vida no responde a discursos.

Responde a estados internos sostenidos.

No a lo que dices una vez.

No a lo que publicas cuando estás inspirado.

No a lo que juras cuando estás emocionalmente cargado.

Responde a lo que repites.

A lo que sostienes.

A lo que defiendes incluso cuando dices que ya no te importa.

Tal vez por eso aquella frase lanzada con tono desafiante – *“vengan por mí, aquí los espero”* – terminó convirtiéndose en una respuesta tan literal como incómoda. No porque el universo tenga sentido del humor (aunque a veces parezca cruelmente creativo),



sino porque no distingue entre ironía, valentía fingida o rabia mal digerida.

El universo no interpreta.

Ejecuta.

Y aquí es donde conviven dos miradas que parecen opuestas, pero en realidad se necesitan.

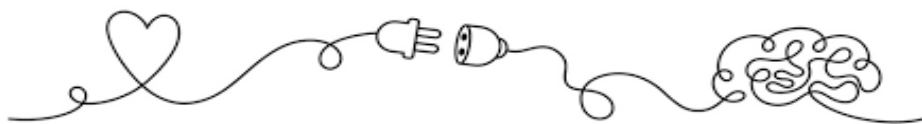
Desde la lógica fría —esa que preferiría una hoja de cálculo emocional— queda claro que repetir patrones esperando resultados distintos no es destino, es falta de revisión. No es magia, es coherencia. No es castigo, es consecuencia.

Pero desde la emoción —esa que siente antes de entender y llora antes de explicar— también hay una verdad profunda: nadie emite desde la herida porque quiera complicarse la vida. Lo hace porque aprendió a sobrevivir así. Porque alguna vez dolió. Porque protegerse fue necesario.

Y ahí ocurre el verdadero punto de encuentro.

No se trata de dejar de sentir.

Tampoco de analizarlo todo hasta anesthesiarte.



Se trata de hacer consciente lo que emites, para que la vida deje de responderte como un eco automático y empiece a dialogar contigo.

Porque cuando no revisas lo que lanzas al mundo, la vida no te responde con sutileza.

Te responde con hechos.

A veces tan claros... que parecen exagerados.

Este libro no busca que midas cada palabra como si fuera una bomba diplomática, ni que vivas con miedo de pensar "*mal*".

Busca algo más humano y más posible:

que entiendas que tus palabras,  
pensamientos y emociones no son hechizos  
mágicos...

pero sí manuales de construcción emocional.

Y que quizá, antes de volver a decir "*que pase lo que tenga que pasar*", valga la pena detenerte un segundo y preguntarte:

¿de verdad estoy listo para que pase?





Porque la vida —como la historia nos lo recordó— suele tomar esas frases muy en serio.

Y una vez que lo entiendes, algo cambia.

Dejas de desafiar al mundo.

Dejas de gritarle al vacío.

Y empiezas, por fin, a hablarte con honestidad.

Ahí no hay aplausos.

No hay épica.

Pero hay algo mucho más poderoso:

Responsabilidad emocional.

Conciencia.

Y la posibilidad real de crear —no atraer por accidente— una vida más coherente con lo que dices sentir... y con lo que estás dispuesto a sostener.

