

SE PUEDE

Revisión 2026

Segunda versión corregida, ampliada e ilustrada



SE PUEDE

URI STAY ALIVE

Estoy aquí para contar una de las
mayores historias de superación, la mía
y la tuya.

© Uri Tapia (Uri Stay Alive)
2ª versión revisada y rediseñada - 2026
1ª edición publicada en octubre 2024

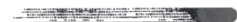
Diseño de cubierta: Uri Tapia

Fotografías e imágenes: Propias y libres de derechos de autor,
sin marcas de agua

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

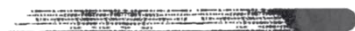
ÍNDICE



¿POR QUÉ HE PUBLICADO ESTA SEGUNDA VERSIÓN?	1
ADVERTENCIA.....	8
LA CAÍDA EN LA OSCURIDAD.....	14
ENFRENTANDO A MIS DEMONIOS.....	35
EL CAMINO DANTESCO	47
EL FALSO DIAGNÓSTICO	57
LA MANSIÓN, EL EX JEFE Y EL MALETÍN (capítulo nuevo)	79
EL DESPERTAR.....	95
RECONOCIENDO LAS CICATRICES.....	110
RENACIENDO DE LAS CENIZAS.....	123
LA SOLEDAD EN EL CAMINO.....	147
EL SACRIFICIO DE MI MADRE.....	157
EL DOLOR DEL BULLYING	166
LAS NOCHES OSCURAS DEL ALMA.....	180
SACRIFICIOS Y RENUNCIAS	191
MANTENTE VIVO	207
AGRADECIMIENTOS	221
AVANCE · SE INFLUYE (Libro II de la trilogía).....	226
AVANCE · SE TRASCIENDE (Libro III de la trilogía)	227
AVANCE · PROYECTO ESPEJO SOCIAL — ARCHIVOS REALES (teaser) .	229
OTRAS OBRAS DEL AUTOR	230
APÉNDICE NARRATIVO.....	233
LLAMADA A LA ACCIÓN	240

[illegible]

¿POR QUÉ HE PUBLICADO ESTA SEGUNDA VERSIÓN?



Cuando publiqué **Se Puede** por primera vez, lo hice con el corazón en carne viva, con una mezcla de miedo y ganas de lanzarlo al mundo rápidamente.

Algo en mí, **necesitaba intervenir urgentemente en forma de libro**, ya que esto me permitiría hacerlo de forma muy frontal, práctica y directa. **Y así ha sido.**

Mi corazón no buscaba reconocimiento ni ventas.

Buscaba dejar una prueba de que, incluso en medio del caos, en estos tiempos donde hay un gran índice de suicidios; se puede.

Hoy, esta segunda versión nace desde otro lugar.

Desde la mejora de los detalles, inclusión de reflexiones, consejos e ilustraciones de mí y de la propia vida.

Desde la experiencia de alguien que aprendió a sanar y a intervenir de forma gratuita en diferentes redes a diestro y siniestro durante 8 años desde la verdad, sin filtros o máscaras. Con los aspectos

positivos y también negativos que esa acción conlleva; “desnudarse emocionalmente”.

Mostrarse tal cual, conlleva una gran responsabilidad y valentía. La vida me demostró que de esa forma muchos se sintieron identificados en las redes sociales donde priman incontables máscaras, que no reflejan la realidad y ocasionan un daño significativo para el humano y su realización verdadera.

He regalado más de 5.000 ejemplares de su primera versión a fecha de esta nota: en la calle, a personas que han visitado mi escape room, en eventos, por redes, o a personas que simplemente me escribieron buscando esperanza.

Lo hice por una razón muy sencilla:

porque sé lo que se siente necesitar una palabra justo y justa, cuando sientes que ya no queda nada, que no puedes más.

Porque creo que el conocimiento y la empatía, a veces, no deberían tener precio.

La primera versión la regalé a miles de personas, sí.

Lo hice pensando en todas las veces que yo mismo necesité ayuda urgente.

Y lo que se entrega con el alma, **se multiplica.**

El Alma y la vida, me dicen que siga regalándolo. Así que, como no podía ser de otra forma y **en honor a estos 8 años**, para que siga cumpliendo su función, con la misma esencia que me empujó a

intervenir de esa forma desinteresada, anuncio lo siguiente.

Esta segunda versión ampliada e ilustrada ya está también GRATIS en su versión digital en Amazon Kindle. O pronto lo estará, estamos trabajando para llegar a ese acuerdo.

Es la continuación e inicio de dos libros más que encajados, serán un blindaje implacable para tu existencia.

Es una evolución.

Es el fruto de lo aprendido, el reflejo de las ganas de mejorar, **y el inicio del primer volumen de una trilogía** que va mucho más allá de un libro.

Porque si algo he comprendido en este viaje, es que no importa cuántas veces la vida te derrumbe: mientras conserves un propósito, siempre habrá una forma de reconstruirte continuamente para cumplir cualquier cosa que te propongas.

Con el poderoso mensaje de que **se puede mucho mejor si pones tu vida al servicio de los demás.**

Si estás leyendo esto, no es casualidad.

Deseo que esta nueva versión te abrace mucho más profundo, te acompañe mejor, y te recuerde que lo imposible... a veces solo necesita creer un poco más.

Porque hay cosas que deberían llegar a todo el mundo sin barreras.

Gracias por leer, por compartir, y por mantener viva la esperanza.

Seguimos vivos.
Seguimos contando historias.

Que a veces, hay que leer entre líneas, para descubrir cosas que parecen invisibles a primera vista en ellas.

Como en estas páginas.

Uri Stay Alive
Terrassa, febrero, 2026

Uri Stay Alive

Se puede



Se puede



ESCANÉAME:

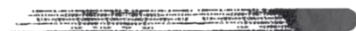


*“En honor a esos 8 años en redes,
para poder hoy ayudarte a ti.”*

Se puede



ADVERTENCIA...



Es un camino difícil, que merece la pena. Estoy aquí para contar una de las mayores historias de superación, la mía y la tuya. Lo que estás a punto de leer puede cambiar tu vida radicalmente.

Estás a punto de experimentar una serie de sucesos reales de mi vida con los cuales vas a aprender ciertas sensaciones y lecciones que podrían transformar la tuya. Y más allá de eso, voy a ofrecerte algo más; la famosa *“píldora roja”*, tú decidirás si tomarla o no. Yo la tomo y desde entonces lo tengo claro.

Mi objetivo es llegar a todos los rincones del mundo por un motivo que trasciende lo banal, por lograr que muchas personas no vivan lo mismo que me tocó vivir a mí. Además, si deciden profundizar más en el famoso **“Agujero de Conejo”** puedas experimentar un tipo de espiritualidad práctica, para salir lo máximo posible de la *“Matrix”* y no solo te

autorrealices, si así lo intentas, sino que también trasciendas.

Como decía **Abraham Maslow**, *“el hombre vive para el pan, pero ¿qué pasa cuando el hombre ya tiene pan?”*

Creo firmemente que las personas necesitamos llegar más alto que el final de la punta de la pirámide de Maslow, de hecho, él mismo la modificó y puso a continuación de la pirámide en invertido, la **Auto Transcendencia** (el activismo social).

Vamos a ello, te acompañaré, no estás solo. No estás sola.

Existe un propósito de vida, por si aún no tienes ninguno. Sé lo que se siente. Por eso te regalo esta frase y este significado de vida, con el permiso de Einstein: ***“una vida no vivida, no en favor de los demás, es una vida desperdiciada”***.

Ese sentir siempre ha impedido que me lance por un puente y siempre lo hará.

He sido un mal hijo, un buen hijo.

He salvado vidas hasta casi perder la mía y aprendí de ello.

Incendí el propio infierno de las drogas para salir de él.

He pasado miles de noches con depresión, me diagnosticaron mal y me encerraron en un psiquiátrico público y, aun así, he despertado vivo y cuerdo.

Me expulsaron de la academia de policía a los 18

años, para formarme como un verdadero “*Agente de Cambio*”.

Vi cosas y entré en lugares a una edad en la que a la mayoría no les permitía entrar.

He recorrido mis propias sombras en caminos dantescos que he reconocido públicamente, mientras otros no se atreven ni siquiera en privado.

He hablado con las estrellas y me he sacrificado de sol a sol por miles de jóvenes que han requerido mi atención en el salvaje mundo de las redes sociales.

He compartido mi historia en mi canal de **YouTube**, donde he hecho llorar a los más duros.

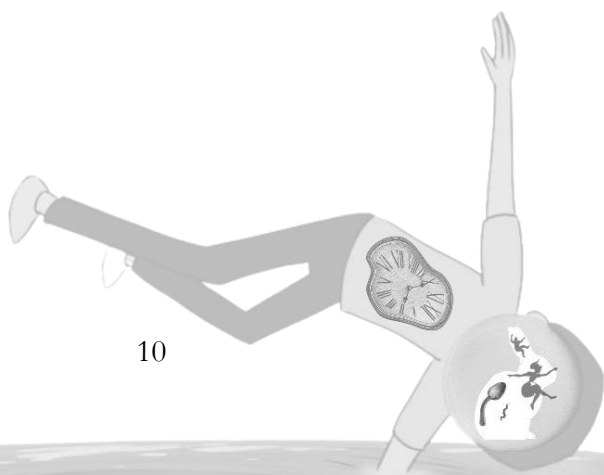
Me llamo **URI** y quizás, solo quizás hayas oído hablar de mí en las Redes Sociales como **Uri Stay Alive**.

CONTINUAMOS VIVOS...

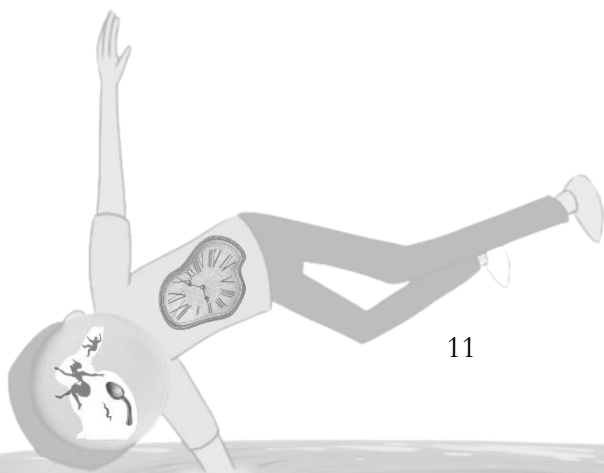
CONTINUAMOS VIVAS...

COMENZAMOS...

¿Estás preparado?...



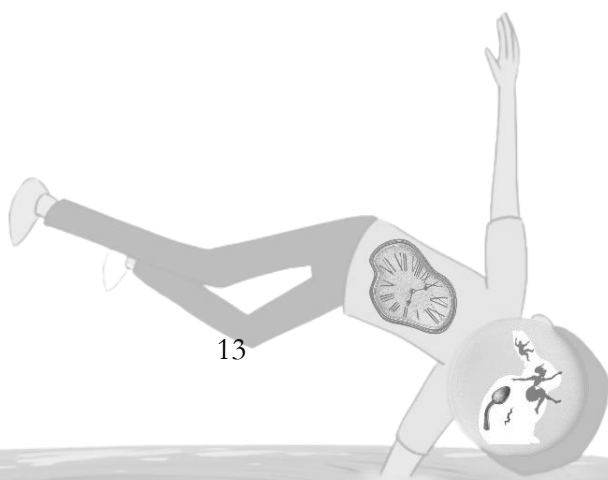
Se puede



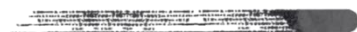
Se puede



Se puede



LA CAÍDA EN LA OSCURIDAD



*Las sombras no son el final, son el comienzo de algo
nuevo.*

Siempre he vivido con una extraña obsesión por la luz.

Creía firmemente que la vida era un trayecto soleado, donde cualquier sombra debía evitarse a toda costa. Para mí, la oscuridad era sinónimo de fracaso, de pérdida, de final.

Pero la vida, como suele suceder, tenía otros planes para mí.

Desde mi tierna infancia, me tocó vivir algunos sucesos que, un niño de corta edad, no tendría que vivir. No tuve, por llamarlo de alguna manera, una

infancia feliz. Tuve que madurar a una edad demasiado temprana, e intentar comprender cosas que, para la mayoría de los niños, era muy difícil de entender. Esa especie de violencia que difícilmente podía explicar cuando tenía 6 años y, empecé a comprender forzosamente que “Papá Noel” no existe, también apareció en mi vida muy pronto, sustituyendo cada vez más, vacío por inocencia.

Yo apenas era un niño que quería jugar, reír, e imaginar. Pero por diversas circunstancias que irás entendiendo a lo largo de este libro, terminé por apartarme de la luz. Solo había sombras en mi vida, sombras que parecían devorar mi esperanza y mi inocencia.

Durante mucho tiempo, vagué por la oscuridad, convencido de que toda mi vida había terminado. El miedo, el estrés continuo, la ansiedad y la desesperación me rodeaban como una tormenta experimentándose a sí misma. Tan joven, despertaba al mundo real y crudo de la sociedad. Me pregunté muchas noches, ¿por qué? ¿por qué a mí? Yo tan solo era un crío que quería amor, cariño, ser feliz.

Hasta que un día, sentado en el suelo frío de mi habitación, algo cambió dentro de mí. **“¿Y si la sombra no es el final”?** Me pregunté, **“¿y si es solo el comienzo de algo nuevo mucho más mágico**

que “Papá Noel?”.

Con esa idea en mente, empecé a moverme con mayor determinación. **“La oscuridad no puede ser el final, tiene que haber algo más allá”.**

Poco a poco empecé a entender que las sombras no eran mi enemigo. Me di cuenta de que había cosas que solo se pueden aprender en la penumbra, como por ejemplo la triste belleza que reside en aspirar a continuar viviendo, con la misión y el deseo intrínseco, que ya se me empezó a despertar; sobrevivir para algún día contar esta historia y así poder tratar, de devolver luz a otras personas que hubieran perdido la inocencia y ganado oscuridad.

Quizá por eso mi obsesión sobre todo de llegar a los más jóvenes. Aprendí a escuchar mis propios pensamientos, a enfrentarme a mis miedos más profundos y a tratar de aceptarlos, en medio de esa ansiedad traumática diaria que yo definiría como, estado de “shock” constante. Sí, definitivamente eso era lo que me mantenía vivo en esas edades, desde el divorcio de mis padres cuando tenía 6 años.

Hay personas que tienen vagos recuerdos de su niñez, a mí nunca se me olvidará aquel preciso momento en el que se separaron. Yo iba sentado en la parte trasera del coche mientras mi padre

conducía, con mi madre de copiloto, vi, escuché y sentí mientras ambos discutían, como a aquel niño dulce y sonriente, se le apagaba la luz.

El coche paró, el destino fue la casa de mis abuelos, quedamos solos mi madre y yo. Porque mi abuelo era un maltratador que ya había hecho mucho daño a su hija, mi madre. La maltrató desde que ella tenía la misma edad que yo en ese momento, psicológica y físicamente, hasta puntos que no soy quién para mencionar en este libro, por respeto a mi madre. Pero si puedo decir por honor a ella, que volvió al lugar donde también a demasiada temprana edad, había perdido su inocencia y su luz de una forma, dantesca. Tanto, como los malos tratos que, a partir de ese día, ella iba a continuar sufriendo de forma inhumana por parte de su padre y, demasiado poco apoyo.

Mi estado de “shock” seguían presenciando toda aquella situación, mientras mi mundo y todo a mi alrededor se desmoronaba. Mientras mis ojos se abrían como una persona en estado de alerta constante. Aún hoy en día, siento como mis ojos de vez en cuando se abren en ese estado, en alerta, percibiendo mucho más todo estímulo a mi alrededor. Sonidos, luces, objetos, el comportamiento de las personas y sus micro gestos... La parte buena es que soy consciente de

ello, de que a veces, inevitablemente no pueda controlar ese estado y eso es bueno porque quiere decir que gracias a esa introspección y consciencia de ello, puedo trabajarlo. La parte negativa, es que a veces aburre parecerse a una especie de escolta privado, analizando todo a su alrededor.

En la primera publicación de este libro, mencioné a mi padre en este mismo capítulo, conté que aquel día él nos abandonó, que él, también maltrató a mi madre. Y que también me maltrató a mí, en un abandono afectivo, que, en aquellos momentos, era lo menos que necesitaba.

En esta segunda edición, añado que hoy por mi parte, está perdonado, pero que inevitablemente no puedo olvidar muchas situaciones que darían para otro libro que nunca escribiré, que viví con él, las cuales muchas solo yo sé. La vida y sus circunstancias, lo condujeron a ello, quizá también sus decisiones.

Hace un tiempo, entre la publicación de la primera publicación y esta segunda revisión, me encontré con mi abuela por parte de padre, ella estaba sufriendo y sigue sufriendo mucho, por hoy en día, elegir distanciarme de él.

Así que decidí tener una conversación con mi padre, también con mi abuela, fui a verles decidido

en ese encuentro a hacer algo, considero, muy honorable, donde les prometí que, por ella, por él y por mis cuatro hermanastros, les iba a pedir perdón por no querer acercarme a mi padre.

¿Pero sabes qué?, tengo una responsabilidad mucho más grande. Contarte la verdad.

Soy “influencer” de la verdad y, gran parte de mi trabajo consiste en influenciar otras vidas, otras almas, que hayan pasado circunstancias familiares y vitales parecidas a la mía, para así poder lograr que se sientan identificados y cumplir con el mismo sueño que me mantuvo con vida de la mano de aquella promesa, que le fui prometiendo cada vez más, en la misma medida que el dolor que la oscuridad que experimentaba, segundo a segundo, a aquel niño de 6 años en adelante:

- *“Por favor, no te rindas, mantente vivo porque tu mágica misión es algún día inspirar a otras personas, con toda tu historia real de superación, este mundo oscuro te necesita, de alguna forma salvaras a alguna de todas esas personas que, en la misma oscuridad que tú, y que te necesitan, empatizarán contigo porque les contarás toda la verdad y por eso se sentirán comprendidos e inspirados. Dios, solo te tengo a ti, así que si me escuchas no me dejes solo, y te prometo que trabajaré para ti y repartiré toda la luz que pueda*

hasta el fin de mis días”.

Por lo tanto, me debo a esa **promesa trascendente**, que es muchísimo mayor a cualquier otra.

Ten cuidado con lo que pides, porque se puede hacer realidad y de alguna forma, lo **puedes** acabar cocreando.

Como verás más adelante, me convertí en un verdadero agente de cambio al servicio de tres Significados muy potentes; “**Se Puede**”, “**Se Influye**” y, “**Se Trasciende**”.

¿Qué es ser “influencer” y qué es “trascender”? ¿cómo convertirte en buenos y reales representantes de ambos propósitos?, ¿cuáles son sus deberes y funciones más poderosas, fidedignas y prácticas?

De eso aprenderemos juntos en los dos libros que siguen a este, de esta trilogía; “Stay Alive”.

De momento, continuemos pudiendo juntos.

Antes de avanzar y seguir cayendo de forma práctica, en el “agujero de conejo”, déjame cumplir con esa parte de mi promesa, por si te sirve en tu contexto; **si no puedes ahora, en cuanto puedas, porque se puede y, por lo tanto se podrá en**

algún momento; aléjate de toda persona ya sea de sangre o no, que tenga el orgullo, la falsedad, o la oscuridad suficiente para apagar tu luz, inconsciente o conscientemente.

Corta esa energía lo mejor posible. Antes, trata de restablecerla, y si no, haz un corte radical.

Y no te preocupes, no estás ni estarás solo, las necesidades del mundo te necesitan y siempre te acompañarán.

¡Vaya! eso es bastante honorable, práctico y potente como para que no te sientas vacío y tengas ganas de resistir cualquier mierda, para cumplir con el mejor de los trabajos. **Magia.**

Ahora sí, te continuaré y continuarás demostrando que **se puede.**

Como comprenderás, por todas estas experiencias entré en una especie de túnel oscuro del que me costó muchísimo salir.

Con el paso de los años, me di cuenta de que, la luz que antes buscaba desesperadamente ya no era la respuesta a todo. Ahora entendía que, sin las sombras, sin la oscuridad, no podría apreciar realmente lo que significaba la luz.

“Las sombras no son el final, son el comienzo. Porque para ver la luz al final del túnel, primero debes aprender a caminar en la oscuridad.”

Desde niño siempre fui distinto a los demás. Incluso en el colegio, todos se burlaban de mí por ser diferente. Poco a poco todos me fueron dando la espalda. Me fui quedando solo. Aunque a pesar de mi soledad, siempre busqué un lugar donde pudiera sentirme en paz, **aquella promesa.**

Recuerdo el día de mi caída en la oscuridad como si fuera ayer. Todo parecía derrumbarse a mi alrededor, como si las sombras hubieran reclamado cada rincón de mi vida. Caminaba solo, como un niño perdido fuera del país de “Nunca Jamás”, entre calles que ya no reconocía, como si el mundo mismo se hubiera desvanecido en la penumbra.

Me sentía vacío, como si las sombras dentro de mí se hubieran entrelazado con las de fuera. Era un abismo, un vacío que no podía comprender ni del que escapar.

Sin embargo, en lo más profundo de mí me repetía que las sombras no son el final. Son el comienzo de algo nuevo y mágico que está por

venir.

Al principio no lo vi. Me sumergí en esa oscuridad, temeroso de lo que podría encontrar. Pero pronto me di cuenta de que **la oscuridad** no solo oculta, **también revela**.

En lo profundo de las sombras, hay cosas que la luz nunca podría mostrar. Allí, en lo más hondo de mi ser, comencé a encontrar fragmentos de mí mismo que nunca había conocido.

Descubrí que la oscuridad no era mi enemiga, sino una guía. Me enseñó que solo al perderme, pude encontrarme. Que las sombras, lejos de ser el final, son una oportunidad de renacer, de reconstruir lo que se había desmoronado.

Así que, cuando todo parece envuelto en sombras, no huyas. Mírala a los ojos, porque tal vez ahí es donde encontrarás lo que estás buscando. La caída en la oscuridad es solo el preludio de una ascensión nueva. Y cuando salgas, serás más fuerte, más completo, porque habrás renacido de las sombras. Como lo hice yo.

Sé que puedes tener miedo. Lo entiendo, yo también lo tuve. Para mí todo lo que se ocultaba en la oscuridad era aterrador. Mi vida se desmoronó por

completo. Problemas familiares, amistades que se desvanecían y sueños que nunca se cumplían me rodeaban como una nube pesada y gris. El miedo me envolvió. Sentía que no había escapatoria, que la oscuridad me tragaría como siempre había temido. Y nadie, nadie, me ayudaría.

Cuando dejé de luchar contra la oscuridad, y dejé de ver más allá de las sombras, en esa quietud, algo despertó dentro de mí.

La oscuridad no es tu enemiga. Las sombras no son el final, sino el lugar donde las cosas esperan a ser descubiertas.

Es curioso. Pensamos que la luz lo es todo, pero en realidad, sin las sombras, no sabríamos qué es lo que realmente nos define. Allí, en lo más profundo de la oscuridad, comencé a descubrir partes de mí que no conocía. Partes que estaban esperando el momento adecuado para salir a la luz.

Y ese momento llegó.

Cuando caí en la oscuridad y no tenía nada ni a nadie... apareció ella.

La mujer que cambiaría mi vida para siempre. Tenía una mirada serena y un aura de tranquilidad

que me envolvió de inmediato. Ocultaba muy bien su dolor con valentía, poniéndose siempre en segundo lugar.

Veía el mundo con ojos diferentes y quien quiera que estuviera viendo su esencia podría ver en sus ojos también, algo diferente y sublime; la inocencia de un ser, puro.

Porque un ser puro, es, **quién busca la pureza.**

Yo no estaba acostumbrado a que alguien se interesara por mí, más allá del físico, pero ella no se dejó intimidar por mi desconfianza. Aunque ella intuía tan bien como mi esencia, la dulce fragancia de que ambos nos acabaríamos entrelazando entre el amor y esa, la mayor búsqueda a la que puede aspirar el ser humano.

Me hablaba con naturalidad, sin juzgarme, como si me conociera de toda la vida. Me respetaba.

Con el tiempo, se convirtió en una compañera no solo de vida, de propósito.

Esa es una alineación genuinamente, difícil de encontrar, y también sinceramente, de asimilar y de conservar.

Ya que dicen las sombras que, cuanto más quieras y más te acerques al propósito superior de no solo mantener tu luz, sino de utilizarla como faro para otros, más atacado serás por la oscuridad y más pruebas, aprendizajes y desafíos constantes tendrás.

El camino de ponerte al servicio de los demás es semejante al “Camino de Santiago”, pero durante toda tu existencia; todo un desafío maravilloso. En pareja lo es el doble, ya que los dos deben de estar alineados no solo con su propia relación, sino, con esa otra.

Ella, me enseñó que era posible.

Me enseñó a volver a ver la belleza en los detalles más pequeños, a volver a observar algo que me apasionaba; la forma en que el viento susurra entre los árboles, cómo la luz del atardecer pinta el cielo de mil colores... y, sobre todo, me enseñó que el amor verdadero que siempre soñé existía. Y no solo contento con esa sorpresa de milagro, además, con un valor añadido tan poco convencional como mi deseo;

Amor que abraza ese propósito mayor.

Con ella a mi lado, mi vida empezó a tener una

luz que brillaba como dos estrellas fusionadas. Por primera vez en toda mi vida me sentía aceptado tal y como era. Donde otros me percibían como una persona difícil, ella comprendía que ese no era el concepto correcto que me definía;

soy un **desafío grande**, porque esto, no trata solo de mí.

La gente de mi alrededor notó mi transformación, y algunos que traicionaron mi confianza trataron de volver a acercarse a mí como mosquitos hacia la luz, pero ahora, ya iba a permitir bajo ningún concepto la entrada a personas que no solo no aportaban nada a mi vida, sino que, además, tenían el interés consciente o inconsciente, de destruir sin miramientos, como espías dobles camuflados, con objetivos deshonestos.

Me volví mucho más selectivo de lo que ya era. Había encontrado algo mucho más valioso; a mí mismo, otra vez. Y aunque el mundo a mi alrededor siguiera siendo el mismo, para mí todo había cambiado. Porque cuando alguien te acepta tal y como eres, como lo hizo ella conmigo, la existencia se sobrelleva mucho mejor.

Fue la mujer que me sacó de la oscuridad en uno de los momentos más oscuros de mi vida, para llevarme de su mano hacia la luz. La que me apoyó

en todo y más. La que con su cariño y dulzura logró que aquel niño pequeño con miedo volviera de entre las sombras para sonreír nuevamente.

Estaba tan perdido en la oscuridad, que ni siquiera mi madre podía encontrarme, aunque lo intentara de todas las formas posibles, quebrantada por mi dolor y el peso de la vida. Y créanme, lo intentó demasiado.

Por suerte de destino, cuando lo había perdido todo. La que pudo en ese momento tan difícil quererme y acompañarme en un camino lleno de espinas, fue mi amada pareja.

La mujer que supo recordar y reconstruir mi esencia. Expulsar la bestia, liberando así todo el potencial que durante años estuvo encerrado.

El día que apareció en mi vida para salvarme, aunque creo que ese día nos salvamos los dos de alguna manera, pero esa es otra historia... ese día, comprendí que la vida no es solo luz, o solo sombra, sino un constante juego entre ambas.

Cada caída en la oscuridad no era un final, sino una oportunidad para ver el mundo con otros ojos.

Reflexión Stay Alive:

Este capítulo no es solo una historia sobre sombras: es un recordatorio de que la vida puede romperte la inocencia muy pronto... y aun así no conseguir destruirte del todo.

Aquí hay una idea que atraviesa todo como un hilo invisible: **cuando el mundo te apaga la luz, tu misión ya no es brillar; es no rendirte.** Y en esa resistencia aparece algo que no se compra ni se aprende en días soleados: carácter, propósito, y una brújula interna que te obliga a elegirte.

El dolor familiar, las escenas que se quedan tatuadas, la sensación de abandono, el frío emocional... todo eso podría haber sido el final. Pero esta historia se convierte en otra cosa: en un juramento. Y ese juramento empuja a vivir con una responsabilidad más grande que el orgullo, más grande que la culpa, más grande que el miedo: **ser útil con tu verdad.**

Y cuando ya no había nada, aparece el amor en su forma más rara y más valiosa: no como cuento, sino como refugio real. No como “salvación mágica”, sino como alguien que te respeta cuando ni tú sabes cómo respetarte.

Este capítulo enseña que la oscuridad no es un lugar donde se muere: es un lugar donde, si aguantas, **se descubre quién eres.**

Consejos Stay Alive

1. **No intentes “volver a ser el de antes”.
Construye al que sobrevivió.**

La inocencia puede perderse, pero el propósito se gana.

2. **No romances tu dolor, pero tampoco lo niegues. Úsalo como materia prima.**

Lo que viviste no te define, pero sí puede impulsarte a definirte.

3. **Haz inventario de tu entorno: quién te cuida y quién te apaga.**

A veces la familia es sangre. Otras veces, familia es quien te da paz.

4. **Cuando sientas que el mundo se derrumba, reduce tu vida a lo esencial:**

dormir, comer, respirar, moverte, hablar con alguien. Lo pequeño te salva.

5. **Si tienes una promesa interna, no la conviertas en presión: conviértela en dirección.**

No tienes que “salvar el mundo” hoy. Solo no tienes que abandonarte.

6. **Elige el amor que te respeta, no el amor que te confunde.**

Quien te ama bien no te exige máscaras: te devuelve identidad.

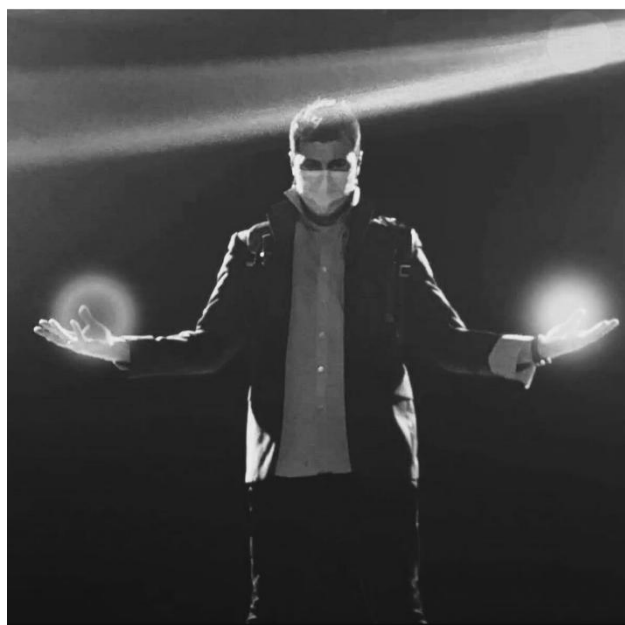
7. **Tu luz no es tu felicidad constante: tu luz es tu decisión de seguir.**

Hay días donde la luz es simplemente levantarte.

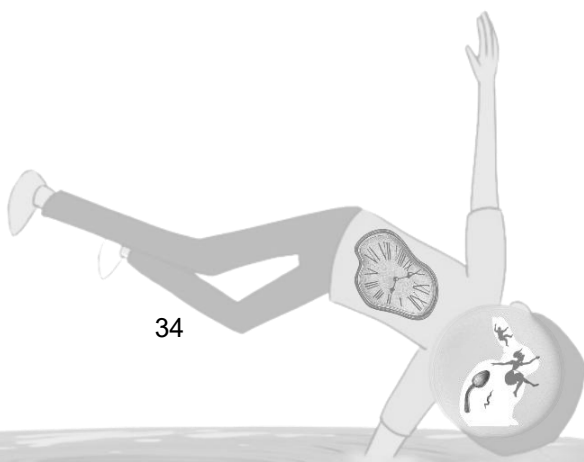
Se puede



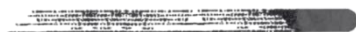
Se puede



Se puede



ENFRENTANDO A MIS DEMONIOS



*Incendí el propio infierno de las drogas para
salir de él.*

Me llamo Uri y quiero compartir mi historia, no porque sea un héroe, sino porque fui un joven que tocó fondo en el infierno de las drogas y, contra todo pronóstico, logré salir.

Ojalá mi experiencia, sirva a alguien más.

Con el paso de los años, mi vida parecía estar atrapada en un infierno sin fin. Crecí en una familia donde la violencia verbal y física, y la desesperanza eran el pan de cada día. Mi madre luchaba por mantener a flote a la familia, mientras que mi padre desapareció consumido por sus propios demonios.

Ese demonio que sacaba cada vez que hacía sentir mal a mi madre psicológicamente y en algunas ocasiones físicamente.

Desde pequeño, aprendí a sobrevivir como pude, pero en mi interior siempre tuve un sueño: salir de ese lugar y cambiar mi destino.

Pero la vida, como siempre, no tiene los mismos planes que nosotros. Empecé a meterme en problemas, a alejarme de la familia y amigos. Me sentía atrapado como si el destino me hubiera dado una condena que no podía escapar.

Un día la vida me puso en el camino de un peculiar “amigo” al que hacía mucho tiempo que no veía. Una conversación llevó a la otra y cuando quise darme cuenta estaba en su casa consumiendo drogas. Pensé que no pasaba nada, era solo por “diversión”. Un porro compartido entre risas no parecía algo tan grave.

Lo que comenzó como una “escapatoria ocasional” pronto se convirtió en una dependencia. En una necesidad.

Pensé que tenía todo bajo control. Pero las cosas se fueron desmoronando rápido. A medida que mi consumo aumentaba, también lo hacía mi

aislamiento. Me convertí en alguien que no reconocía.

Empecé a consumir drogas para soportar la vida, para lidiar con mis emociones y para controlar el caos interno que sentía.

Caí en lo más profundo en la espiral de las drogas. Cada día era un infierno, y cada vez que me miraba en el espejo veía a un extraño, una sombra del hombre que solía ser. Me sentía irremediabilmente perdido, convencido de que mi vida ya no tenía sentido.

La adicción no solo te consume físicamente, también te destruye tu mente. Comencé a perder la esperanza de que mi vida tuviera algún sentido fuera de ese círculo vicioso. Viví atrapado en un pozo del cual pensé que nunca saldría. Las drogas me llevaron al borde del abismo, pero de alguna manera encontré la cuerda a la que aferrarme.

Las cosas no fueron nunca fáciles para mí. Decidí que era hora de cambiar, pero salir de ese infierno cuesta demasiado. Al principio, pensé que podía dejarlo solo. Me prometí a mí mismo que sería fuerte, que no necesitaba ayuda, que solo podía. Pero tras varios intentos fallidos, recaídas y noches llenas de ansiedad, comprendí que no podía hacerlo sin apoyo.

Hubo días en los que el cansancio y la desesperanza me acechaban, y otros en el que, pensar en mi madre, me llenaba de tristeza por todo lo que estaba sufriendo por mi culpa. Lo más difícil fue enfrentarme a mí mismo y a mis debilidades. Sin embargo, cada día que pasaba me sentía más fuerte. Durante el proceso, aprendí a redescubrirme.

No fue fácil y no lo es todavía, pero cada día me esfuerzo por mantenerme en el camino correcto. Estoy reconstruyendo mi vida, recuperando las cosas que me hacían feliz y, lo más importante, volví a quererme de nuevo, a respetarme a mí mismo.

Sé que mi historia no es perfecta, que las cicatrices de mi pasado siempre estarán ahí, pero también sé que cada una de ellas me recordarán lo que he superado. Con el paso del tiempo y con bastante esfuerzo me convertí en un ejemplo para muchos jóvenes, demostrando que, aunque la vida puede ser brutal, siempre existe una salida, siempre hay una oportunidad para luchar por un futuro mejor.

A través de mi experiencia y de animarme a compartirla en redes sociales, cree una pequeña comunidad donde brindaba el apoyo y la fortaleza que yo siempre necesité y nunca tuve.

He pasado por un infierno, pero no me dejé consumir por él. En lugar de eso, utilicé las llamas para forjarme a mí mismo y ayudar a otros a encontrar su camino. Un camino del que salí, divagué, y me perdí, pero del que pude salir.

Fue una de esas largas noches en mi soledad, cuando estaba en mi habitación, que algo dentro de mí cambió. Recordé a mi madre, a su incansable labor como madre, a su sacrificio por mí, y a los amigos que había dejado atrás. Recordé que quería ser policía, pero a los 18 años me echaron de la academia. Quería con toda mi alma pertenecer al cuerpo. No solo para proteger a los demás, sino para hacer el bien. Y, por primera vez en mucho tiempo, me di cuenta de que aún tenía una oportunidad, de que no todo estaba perdido.

Comencé a enfrentarme a mis demonios; el estrés postraumático que había intentado ahogar con las drogas, la culpa por los errores cometidos, y la profunda tristeza que había sentido al perder mi propósito de vida.

Aprendí a identificar mis emociones, a enfrentarlas sin recurrir a sustancias, y a perdonarme a mí mismo.

El proceso no fue fácil.

Hubo recaídas, momentos de duda y oscuridad, pero con el tiempo conseguí mantenerme limpio.

Comprendí, en esa oscura faceta de mi vida, que, aunque no pudiera cumplir mi sueño de ser policía, podía servir de otra manera. Decidí ayudar a personas que, como yo, habían caído en mundos oscuros y sentían que no había salida. Mi experiencia y mi resurgir me han convertido en una fuente de inspiración para muchos a los que, a través de mis distintas redes sociales, ayudo.

Con el tiempo, no solo recuperé mi vida, sino que encontré un nuevo propósito; ser una luz en la oscuridad para aquellos que, como yo, alguna vez creyeron que no había esperanza.

Aunque nunca me olvido de mi pasado, lo uso como herramienta de transformación, demostrando que incluso en los momentos más oscuros, **siempre hay una oportunidad para resurgir.**

Reflexión Stay Alive:

Hay gente que piensa que una adicción empieza por “fiesta” y termina por “muerte”. Pero lo que este capítulo muestra es otra cosa: muchas

veces la adicción empieza por **dolor** y termina por **identidad**. Se convierte en un disfraz que parece anestesia, pero por dentro es una cárcel.

Y lo más jodido es que, mientras estás dentro, no sientes que estés eligiendo. Sientes que estás sobreviviendo. Porque cuando llevas años con violencia, vacío y desesperanza, cualquier cosa que te desconecte del dolor parece un rescate... hasta que el rescate te ata.

La salida no fue un momento épico. Fue una decisión repetida, con recaídas, con noches de ansiedad, con vergüenza y con ese tipo de valentía silenciosa que no se aplaude: **volver a intentarlo cuando tu cabeza te dice que ya no vale la pena.**

Y ahí aparece el verdadero giro: cuando entiendes que no se trata solo de “dejar” algo. Se trata de **recuperarte a ti**. Volver a quererte. Volver a respetarte. Volver a construir propósito.

Eso es Stay Alive: no el postureo de “soy fuerte”, sino el acto íntimo de decir: *no voy a morir en esta versión de mí.*

Consejos Stay Alive:

1. Si estás consumiendo para soportar la

vida, no es diversión: es señal.
No te insultes por ello. Léelo como un síntoma: tu mente está pidiendo ayuda de la manera que puede.

2. **No negocies con el “yo lo controlo”.**
La adicción es experta en hablar bonito. Si tienes que convencerte, es que ya te está ganando terreno.

3. **No intentes curarte solo por orgullo.**
El orgullo te hace fuerte un día. El apoyo te hace libre una vida.

4. **Ponle nombre al dolor que estás tapando.**

Estrés postraumático, culpa, tristeza, vacío... lo que no nombras, te gobierna.

5. **Haz un plan de supervivencia para los días de recaída mental.**

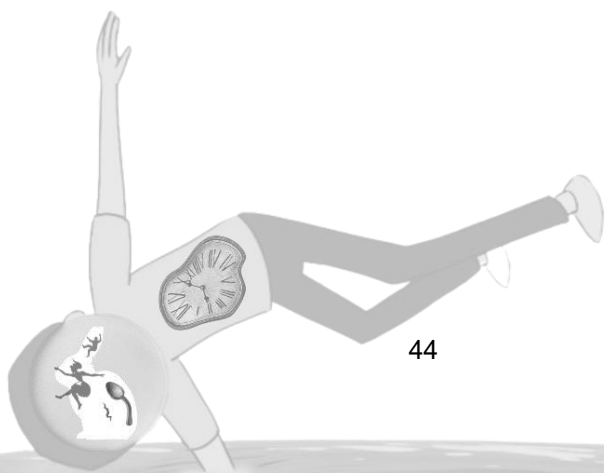
No para “ser perfecto”, sino para no quedarte solo: una persona, un lugar, una acción corta (salir a caminar, ducharte, escribir 10 líneas).

6. **Recuperarte no es volver a ser el de antes. Es ser alguien nuevo con memoria.**
Las cicatrices no son vergüenza. Son prueba. Y también son mapa.

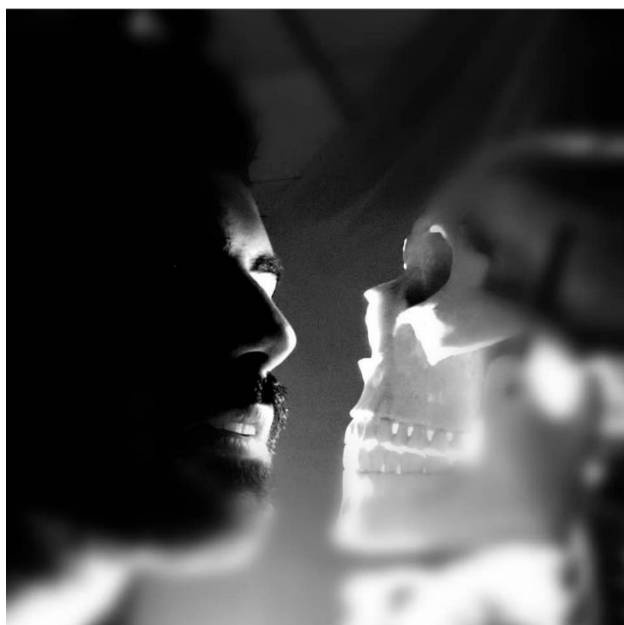
7. **Convierte tu historia en herramienta, pero no te uses como castigo.**
Ayudar inspira, sí... pero primero asegúrate de estar cuidándote tú.

Si estás leyendo esto y estás dentro del pozo, quiero que te lleves una frase simple: **si hoy no puedes con todo, al menos no te sueltes a ti, comienza a buscar las alternativas tú mismo.**

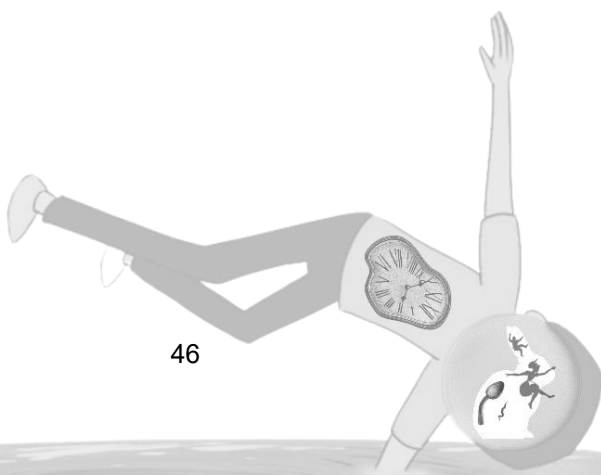
Se puede



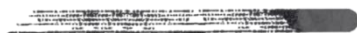
Se puede



Se puede



EL CAMINO DANTESCO



*He recorrido caminos que otros no se atreven a
reconocer en privado.*

Lo que estoy a punto de contarte no es fácil de poner en palabras. Durante muchos años he caminado por sendas que pocos se atreven siquiera a imaginar. Caminos tan oscuros y retorcidos que incluso admitir su existencia podría hacer que los más fuertes se derrumben. Pero yo los recorrí, no por elección, sino por destino que, en su momento, parecía inevitable.

Había algo dentro de mí, una inquietud, un vacío que no podía llenar con nada de lo que conocía. Quería más, necesitaba entender qué había más allá de la normalidad, de la seguridad que todos parecían abrazar con tanto fervor.

Fue entonces cuando me encontré con El

Sendero, como yo lo llamo ahora. Nadie me lo presentó, simplemente apareció frente a mí. Casi como un reflejo de mi propia alma. Un camino que parecía prometer respuestas, pero que también traía consigo una advertencia silente, como un susurro en la brisa. En ese momento, entendí lo que muchos no se atrevían a reconocer; el Camino Dantesco no era solo un sendero físico; era una prueba espiritual, una lucha interna donde mis miedos, mis dudas y mis pecados se manifestaban ante mí.

Al principio, creí que podría controlarlo, que podría avanzar y regresar cuando quisiera, que nada era más poderoso que mi propia voluntad.

Me equivoqué.

El Sendero me llevó a lugares que solo puedo describir con fragmentos de un mundo descompuesto. Caminé entre sombras vivas, cuyos ojos no eran más que recuerdos olvidados.

Era un mundo donde las leyes de la lógica y la razón se rompían, donde el tiempo se disolvía en una neblina interminable. Había criaturas de las que jamás podría contar detalles completos, pero su presencia me perseguía incluso cuando dormía. Era como si el miedo tomara forma tangible, pero yo seguía adelante, buscando respuestas, buscando

entender.

Con el tiempo, el sendero me llevó a un lugar que llamaré El Abismo de las Almas Perdidas. Allí, vi los rostros de aquellos que se habían aventurado antes que yo, figuras descompuestas por su propia desesperación. Este era el final de su camino, un lugar donde la voluntad se disolvía y donde el alma quedaba atrapada para siempre. En ese instante, entendí que no todos los caminos están destinados a ser recorridos. Y aún más importante, entendí que el precio de continuar era perderme para siempre.

Fue una batalla interna que no puedo describir del todo. Un recorrido que nadie en su sano juicio debería intentar.

El sendero te muestra lo que eres, no lo que quieres ver...

Dicen que aquellos que lo recorren jamás regresan siendo los mismos... Si es que regresan.

Mi mente luchaba por aferrarse a lo que quedaba de mi humanidad, a los recuerdos de quién era, y quién quería ser. Las tentaciones son muchas; promesas de poder, conocimiento más allá de lo imaginable, incluso la inmortalidad manifestada en trascender erróneamente. Pero entonces recordé

algo que había perdido de visita en mi travesía; la simpleza de lo que significa estar vivo. Las pequeñas cosas que dejamos atrás cuando nos obsesionamos con lo inalcanzable. El calor de una tarde al sol, las risas compartidas...

Decidí regresar...

El retorno no fue fácil. El Sendero, como si se resistiera a dejarme ir, se retorció bajo mis pies, tratando de atraparme una vez más. Pero había aprendido algo invaluable; lo que me hace humano no son las respuestas que busco en los rincones oscuros del mundo, sino las preguntas que aún no tienen respuestas, las experiencias que construyo en el camino que elijo caminar.

Salí de ese mundo diferente, marcado, sí, pero también con una claridad que jamás había tenido antes. No todo lo desconocido es digno de ser explorado, y no todas las preguntas necesitan respuestas inmediatas- Hay caminos que, por muy tentadores que sean, no merecen ser transitados.

Ahora, cuando escucho a otros hablar de sus propios senderos oscuros, sé lo que se siente. Sé el miedo, las dudas, y la sed de algo más grande. Pero también sé que siempre hay una salida, aunque parezca imposible.

Lo importante es no perderse en el proceso.

Mi historia es solo una advertencia; los caminos dantescos pueden existir, pero nadie te obliga a recorrerlos.

La salida siempre está en nuestras manos. Sé que existe un lugar donde las almas se pierden y se encuentran a sí mismas, un lugar que pocos reconocerían, pero que todos temen.

Y yo... Yo he caminado por él.

Destinado a prevenir que tú lo hagas.

Reflexión Stay Alive:

Hay caminos que no empiezan en un lugar físico, sino en una grieta interna. Empiezan cuando te sientes vacío, cuando lo normal ya no te calma, cuando lo seguro te parece una jaula y confundes intensidad con verdad.

Este capítulo no habla solo de oscuridad. Habla de una tentación muy humana: **querer respuestas rápidas para dolores antiguos**. Y ahí es donde el “sendero” se vuelve peligroso: porque hay partes de ti que, si las alimentas desde la

obsesión, te prometen poder... pero lo que quieren es poseerte.

La lección es incómoda pero limpia: **no todo lo desconocido merece tu curiosidad. No todo misterio merece tu energía. Y no todo camino que te llama es un camino que te conviene.**

Volver no es rendirse. Volver es recordar que la vida no se demuestra conquistando sombras, sino cuidando lo que te mantiene humano: tu capacidad de elegir, de sentir, de estar presente, de amar lo simple.

Y si estás leyendo esto con la sensación de estar caminando en un borde parecido, quédate con esto: **el valor no está en ir más lejos. El valor está en saber cuándo parar.**

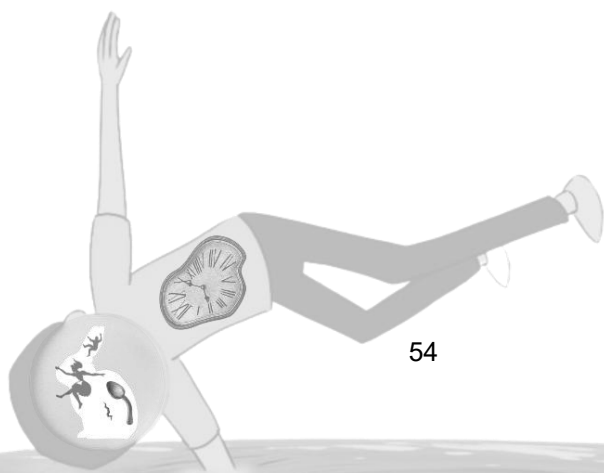
Consejos Stay Alive:

1. **Si algo te promete “todo” a cambio de “ti”, no es un camino: es una trampa.**
Lo que te exige perderte para encontrarte, casi siempre quiere perderte de verdad.
2. **No confundas curiosidad con hambre de vacío.**
La curiosidad construye. El vacío devora. Aprende a distinguirlos.

3. **Pon una regla de oro:**
“Si después de entrar en algo me siento menos humano, salgo.”
Menos empatía, menos calma, menos identidad = alarma.
4. **No busques respuestas cuando estás roto. Primero recupérate, luego elige.**
Muchas decisiones oscuras nacen en momentos donde no estás pensando: estás escapando.
5. **Reencuadra lo “simple” como lo sagrado.**
Sol, risas, cuerpo, rutina, gente buena. Eso no es pequeño. Eso es lo que te salva.
6. **Aprende a decirte la frase que corta hechizos:**
“No necesito saberlo todo hoy. Necesito no perderme definitivamente, empezar a buscar alternativas.”
7. **Si ya entraste en tu propio sendero, recuerda:**
siempre hay una salida. Pero la salida empieza cuando eliges mirarte sin mentirte.

Stay Alive no es presumir de oscuridad. Es tener el coraje de **volver a la luz sin disculparte.**

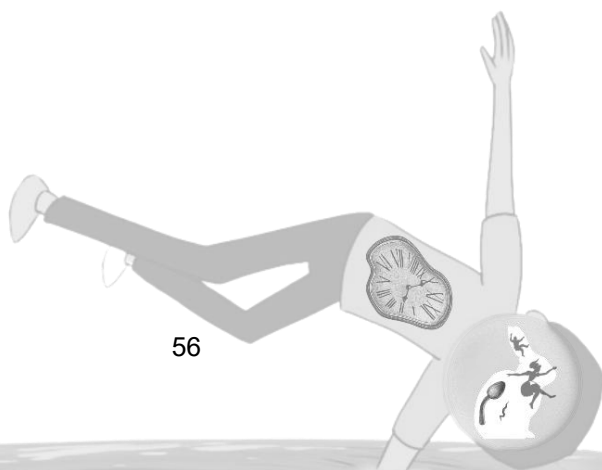
Se puede



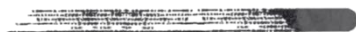
Se puede



Se puede



EL FALSO DIAGNÓSTICO



Me encerraron en una habitación oscura, pero al final las ventanas aparecieron

La vida, encerrado en un hospital psiquiátrico, es una pesadilla. Las paredes blancas y los pasillos fríos me provocaban una sensación de claustrofobia. Los otros pacientes, algunos realmente atravesando por tránsitos psicológicos muy difíciles, eran mi nueva compañía. Veía en sus miradas que quizás ellos tampoco pertenecían a ese lugar.

Me administraban medicamentos que me hacían sentir desconectado, como si mi mente flotara lejos de mi cuerpo. Con el tiempo, empecé a dudar de mí mismo. Me preguntaba si realmente el diagnóstico que me había puesto aquella psiquiatra era el correcto.

A mí no me importaba que me pusieran la etiqueta de bipolaridad, no sentía vergüenza por ello, al contrario: yo lo único que quería en aquel momento era que me ayudaran. Aunque sentía en mi corazón que todo estaba resultando muy extraño en el proceso y que quizá se habían apresurado con esa etiqueta.

Un día cualquiera sucedió. Tuve un colapso emocional. Una psiquiatra me evaluó y rápidamente concluyó, en apenas quince minutos, que sufría un trastorno de bipolaridad. Sin más investigación decidieron ingresarme en una institución psiquiátrica, **sin mi consentimiento**, diciéndome simplemente que solo serían dos días para descansar. Lo que no sabía es que estaban convencidos de que era un peligro para mí mismo.

Ya dentro, traté de explicarme. Intenté explicar a los médicos que la situación por la que estaba atravesando —con mi escape room en plena pandemia, interviniendo, mediando y acompañando a muchos niños en mis directos, vídeos y mensajes privados por redes sociales como integrador social— me había colapsado.

Me enfrenté a una situación vocacional, altruista y poco convencional. No me arrepiento, pero fue demasiado para una sola persona.

En realidad, solo estaba estresado y necesitaba tiempo para recuperarme de esa ansiedad: orientación, escucha... Acudí a ellos porque quería que me ayudaran con la ansiedad que estaba atravesando. Solo quería que me escucharan. Algo muy sencillo, que parece que a veces es extremadamente difícil.

Estaba atravesando una situación dantesca y necesitaba tiempo para recuperarme. Y en solo quince minutos, cambiaron mi vida.

Nunca se me olvidará cuando me preguntaron si quería quedarme dos días descansando. Que si estaba dispuesto a ello, yo acepté. Pero lo que nunca imaginé era que tenía que quedarme obligado en ese lugar, y mi destino quedó en ese instante sellado.

Encerrado en aquel lugar frío, viví los primeros días en estado de shock. Me administraban medicamentos ya desde el primer día. No me dijeron nunca qué medicamentos me daban; tan solo me decían que eso era lo que me iba a “ayudar”, que tenía que ver con el diagnóstico que me habían hecho en esos “quince minutos”.

Me aturdían, y mi mente creativa —antes llena de ideas y emociones— se sintió entumecida. No podía

pensar con claridad.

Cada vez que intentaba hablar con los médicos, mis palabras eran ignoradas o vistas como parte de mi supuesto trastorno, y cada vez podía expresarme menos. Sabía que mi colapso había sido una reacción emocional extrema al estrés, pero no una señal clara y concisa de esa etiqueta.

Cada día que pasaba intentaba buscar maneras de demostrar mi cordura, como podía.

Estuve dos semanas en ese infierno. El descanso empezó a hacerme bien y fue entonces cuando empecé a recuperar la consciencia. No comprendía cómo podían hacerme eso. Ellos no querían que saliera bajo ningún concepto, así que pedí una orden judicial y el juez determinó que estaba bien para salir de aquel lugar, inmediatamente.

Pero, a pesar de ser libre, continuaron con el tratamiento durante un año y cinco meses. Por mi ignorancia, y porque yo mismo quise confiar en la psiquiatra pública que me siguió durante todo ese tiempo administrando esos fármacos —que nunca me ayudaron—, ella seguía asegurándose de que tenía ese trastorno de bipolaridad.

Estaba convencida al 100%, cosa que en

psiquiatría es una locura: decir que un paciente al 100% tiene un trastorno, sea cual sea.

Con el tiempo, un año y cinco meses después, el sistema sanitario continuaba diciendo que era bipolar, aunque en todo ese tiempo no mejoré. Al contrario: empeoraba cada vez más y más. Demasiado.

Pero todo cambió porque, tras poner una reclamación y contratar a los mejores psiquiatras privados que pude encontrar, la psiquiatra fue despedida. Los tres psiquiatras que contraté determinaron que no tendrían que haberme ingresado, determinaron que no tenía bipolaridad y que la propia medicación me provocó una depresión mayor.

Fueron esos tres especialistas quienes, al año y cinco meses —como la psiquiatra de la sanidad pública se negaba a hacerme un segundo diagnóstico cuando yo lo solicité—, intervinieron. Yo dudaba cada vez más e investigué por mi cuenta lo que era la bipolaridad, por qué los medicamentos no me funcionaban, sintiéndome a morir segundo tras segundo desde que salí del psiquiátrico.

Al final, estos tres psiquiatras determinaron que no tenía bipolaridad, sino una depresión mayor

provocada por el sistema sanitario público.

Lo que había experimentado era un episodio de estrés severo, exacerbado por la presión laboral en plena pandemia. Me vi teniendo que intervenir ante muchos niños en redes sociales como integrador social. Recibía cientos de mensajes cada día de niños y niñas que buscaban ayuda en mí.

Recuerdo que pedí ayuda a una Asociación contra el acoso escolar, la cual no nombraré por respeto, pero la directora, después de escucharme, se limitó a decir que le pasara los casos “más graves”... Yo se los pasé todos, pero ella pareció no interesarse de la misma manera que yo.

Debido a todo el colapso que tuve —de encargarme, de atender a todos esos niños y niñas que no tenían a nadie más a quien acudir, que pudieran empatizar con ellos quizá en ese momento—, acudían a mí. Pero como integrador social me vi superado por la situación y por la falta de apoyo emocional en esa etapa crítica.

Colapsé.

Me diagnosticaron una enfermedad y me medicaron durante mucho tiempo. Una enfermedad que no tenía.

Tras dos semanas de encierro, finalmente fui dado de alta. Salí del psiquiátrico sintiéndome agotado, pero al mismo tiempo aliviado por estar fuera de ese lugar... aunque la pesadilla continuó en mi vida un año y cinco meses más. Hasta que uno de esos psiquiatras que había contratado supo ayudarme.

Sabía que había sido víctima de un sistema que a menudo es demasiado rápido para etiquetar a las personas. Me llenaron de miedos, desesperación. Ese... fue el diagnóstico final...

Y, haciendo de abogado del diablo: en el mismo sistema sanitario público, los profesionales se ven forzados porque, por norma, tienen un ratio de atención con cada paciente de quince minutos. Tienen como norma eso porque no hay personal sanitario.

Ellos también son víctimas de entes más poderosos. Ellos mismos también sienten depresión; incluso los que tienen vocación son aplacados por estas normas que vienen de más arriba.

Este capítulo de mi vida —que casi acaba con ella— fue lo que estás sintiendo, pero también me llenó de esperanza y de lucha por ser comprendido.

Contar mi historia no solo me libera; también quiero que sirva de prevención, apoyo e inspiración a otros que viven o han vivido algo parecido. Quiero hablar sobre la importancia de una atención psiquiátrica más humana y menos apresurada... para que no se produzcan tantos diagnósticos errados, los cuales la mayoría acaban mal. Por no decir... que simplemente, acaban.

Quizá por mi profesión y vocación tuve la valentía de rebelarme contra un sistema que casi acaba con mi vida. También, un ejercicio empático de dar voz a todos esos profesionales que se sienten cohibidos en la sanidad pública porque les ponen unas normas en las que no pueden realizar su trabajo correctamente. Por eso, los mismos profesionales, al no poder hacer bien su trabajo, muchos entran en depresión.

No solo recuperé mi vida; transformé mi experiencia en una fuente de inspiración para los demás, en otro capítulo de este libro titulado: **Se puede.**

Oye... cada vez que sientas la tentación de rendirte, recuerda estas palabras: **“Nunca dejes que el ruido del mundo silencie tu verdad”.**

Cuando me evaluaron, en lugar de encontrar comprensión, me topé con una psiquiatra que me observó durante apenas unos minutos y, basándose en una lista de preguntas genéricas, me diagnosticaron un grave trastorno mental. Sí: fui sentenciado. Todo apuntaba a que este capítulo nunca sería escrito.

Estaba desconcertado, asustado. Intentaba explicarme, pero mis palabras fueron tomadas como signos de delirio por ese primer informe que me hicieron en apenas —repito— quince minutos. Nadie me escuchaba. Nadie.

Cada día parecía igual, marcado por terapias rápidas de pocos minutos, medicamentos y, sobre todo, largas horas de silencio.

Pero si sigues sintiendo... siente también que, día tras día, aprendí a enfrentar a mis propios demonios. Conocí a otros pacientes que también luchaban con sus propias batallas.

Hubo muchas victorias en el proceso, aparte de la gran victoria de la resiliencia y la búsqueda de alternativas desde el más profundo lodo.

Recuerdo a uno de ellos especialmente porque no podía caminar a causa de los medicamentos que le

daban. Le decían que difícilmente volvería a hacerlo. Y yo, en esos pasillos, cada día caminaba con él de arriba abajo, de extremo a extremo. Y en esas dos semanas, volvió a caminar.

Descubrí que compartir mi experiencia era una forma de sanación para otros pacientes.

El camino fue duro. Muy duro. Hubo momentos de desesperación, de lágrimas de sangre ardientes... Mi propio miedo y confusión parecían confirmar el diagnóstico a ojos de los médicos.

La vida entre esas paredes blancas y los pasillos fríos me acompañó durante mucho tiempo. Tal vez demasiado.

Esta “experiencia”, por llamarla de algún modo, me ha marcado para siempre, pero también me ha fortalecido. Aprendí lo importante que era luchar por mi voz: por ser escuchado, comprendido, y nunca volver a permitir que otros me definan de una manera que no es justa.

Escribir esta parte de mi vida no ha sido nada fácil, y es para que otros puedan entender lo que significa ser atrapado por el sistema. Ser silenciado por un diagnóstico erróneo. Hay vidas en juego. Así que aquí estoy, para ti.

Después de una larga batalla legal y conseguir que me dieran el alta, el sistema que una vez me había atrapado tuvo que reconocer su error. Cuando salí del hospital no solo estaba libre físicamente, sino que también había recuperado el sentido de mi identidad y mi confianza.

Quiero con esto que otros jóvenes, como yo en su momento, sepan que sí existe una salida. De hecho, muchas. Muchas alternativas, como caminos a Roma, que están ahí escondidos en tu gran situación... o como me gusta llamarlo: gran desafío. Para que los busques y encuentres, aunque sea nadando por el denso lodo.

Quiero que sepas que, como yo, que fui mal diagnosticado e injustamente internado, hay salidas.

Mi historia tocó muchas vidas y, aunque nunca olvidaré mis días en el hospital psiquiátrico, hoy puedo decir que este gran **Se puede** ha sido un gran punto de inflexión hacia una vida llena de más propósito y sentido.

Sé que la lucha por la salud mental es un camino constante, pero también que cada paso, por pequeño que sea, es una victoria. Y, sobre todo, que no hay vergüenza en pedir ayuda, porque hacerlo puede

salvarte la vida.

Fue una gran pesadilla que casi no cuento, pero que al final me ha ayudado a ampliar mi propósito: asegurarme de que nadie más sufra lo que yo he sufrido. Lo que empezó como una injusticia para mí se transformó en una misión para cambiar un poco más la realidad de alguna persona.

Desde aquí también quiero mostrar todo mi apoyo a los profesionales del sistema sanitario público que viven su profesión como vocación y que se sienten atrapados en un sistema donde no les permite hacer bien su propio trabajo. Les mando mucho ánimo y quizá una fuente de inspiración para que se rebelen ante esta gran injusticia para ellos y sus pacientes.

También quiero advertir a las personas que están atravesando una situación en la cual se sientan muy mal que, si te lo puedes permitir, busques a los profesionales privados más reconocidos y mejor valorados de tu localidad o cercanías. Que puedan ayudarte como en mi caso, de una manera más profesional, con muchos más segundos que la sanidad pública, al estar tan colapsada, no puede hacerlo.

Reflexión Stay Alive:

Lo más peligroso de un diagnóstico apresurado no es la etiqueta: es el silencio que te meten dentro. Cuando un sistema te mira con prisa, puede confundirte con tu peor momento y convertirlo en tu “identidad oficial”. Y ahí es donde empieza la segunda cárcel: la mental.

Este capítulo no va solo de lo que me hicieron; va de lo que aprendí a no permitir nunca más: que nadie traduzca tu dolor sin escucharte, que nadie decida tu historia con un cronómetro, que nadie te obligue a buscar segundos diagnósticos.

Y aun así, aquí hay una verdad incómoda y luminosa: incluso en el lugar donde te apagan, **tu esencia se puede filtrar**. Se ve cuando, en medio del infierno, alguien decide sostener a otro; cuando aparece un gesto humano que rompe el guion del sistema.

Eso es Stay Alive en estado puro: no es “ser fuerte”, es **seguir siendo humano cuando el entorno intenta convertirti en expediente**.

Consejos Stay Alive:

1. **Tu peor día no puede ser tu diagnóstico eterno.**

Si alguien te evalúa deprisa, recuerda: una prisa clínica no es una verdad clínica.

2. **Pide “segunda lectura”** como pedirías una segunda opinión médica en una fractura.

La salud mental no es menos seria: si dudas, revisa, aunque tu mente te diga “no molestes”.

3. **Pregunta por escrito lo básico:** qué, por qué, cuánto y para qué.

Medicación, objetivos, duración, alternativas. Si no pueden explicártelo con claridad, esa confusión ya es una señal.

4. **No negocies tu voz. Documenta.**

Diario breve (5 líneas al día): sueño, energía, ansiedad, efectos, pensamientos clave.

No es para obsesionarte: es para que tu experiencia no se pierda en la niebla.

5. **Tu red es tu seguro de vida emocional.**

Elige 2-3 personas “ancla” (una familiar, una amistad, un profesional) y diles:

“Si me ves apagado o confuso, necesito que me acompañes a pedir ayuda y a hacer preguntas.”

6. **No confundas “calma química” con “sanación”.**

Estar menos activo no siempre es estar mejor. Mejorar es recuperar energía, claridad, sentido.

7. **Si el sistema va a 15 minutos, tú vete con un plan de 15 segundos.**

Antes de entrar: 1 frase sobre tu motivo + 1 objetivo + 1 pregunta.

Ejemplo: “Vengo por ansiedad y colapso.

Objetivo: entender el plan. Pregunta: ¿qué alternativas hay, cómo medimos progreso y hasta cuándo?”

8. **Hazte esta pregunta brutalmente honesta:**

“¿Me siento escuchado o me siento gestionado?”

Si es lo segundo de forma repetida, cambia de vía. Tu vida no es un trámite.

9. **Tu misión no es demostrar que estás bien. Tu misión es estar a salvo.**

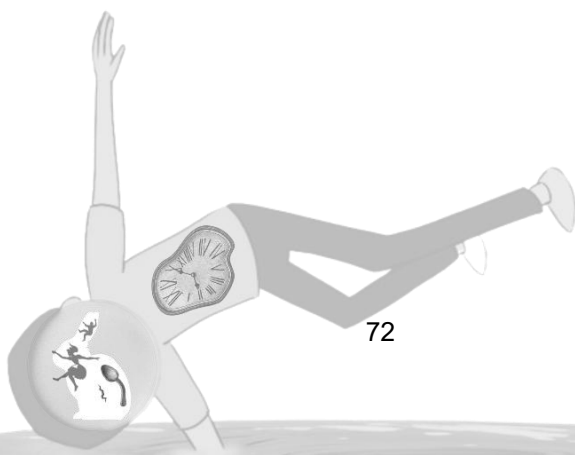
A veces la valentía es **pedir ayuda**. Otras veces es salir corriendo de una narrativa que no te pertenece.

10. **Cierra con una frase de poder (y repítela cuando te tiemble el suelo):**

“No soy mi diagnóstico. Soy mi verdad en construcción.”

Si este capítulo te removió, quédate con esto: **hay salidas**, incluso cuando todo parece sellado. A veces la salida empieza con una sola decisión: **no volver a callarte para encajar en un papel que no es el tuyo.**

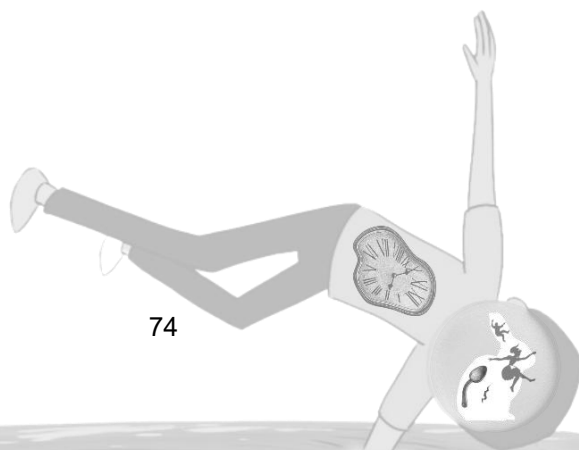
Se puede



Se puede



Se puede



LA MANSIÓN, EL EX JEFE Y EL MALETÍN

*Creí que la salida del psiquiátrico era el final de
una pesadilla.
No lo era. Era el prólogo.*

Era cuanto menos curioso como a los 18 años me expulsaron de una academia privada de “*Mossos de Escudra*” y después, el que fue el mayor cargo de la policía, me ofreció todo lo que vas a leer a continuación.

Este capítulo de mi vida fue otro (yo diría que el mayor...) dantesco camino que atravesé. Por eso siempre digo, que hay que tener cuidado con lo que pides, pues se puede cumplir y me alegro muchísimo de sentirme agradecido por pedirle desde muy joven, a lo que para mí es Dios, que me ponga las mayores pruebas para ser uno de sus mejores soldados en los frentes, que Él considere.

Por ciertos motivos, ha llegado el momento de contar y revelar esta historia. Uno de los

detonantes fue un simple y diminuto **punto de luz** que recientemente permanecía encendido, en la cámara de mi dispositivo móvil.

El mismo que ha provocado por prevención que dé a luz lo siguiente y que he de ordenar en varios puntos.

1) El encuentro

Habían pasado **un año y cinco meses** desde la rectificación de ese falso diagnóstico. Yo seguía recomponiendo los trozos de mí mismo con paciencia: mi vida personal, la profesional, el escape room, los directos, la gente que seguía acudiendo a mí en redes buscando orientación o simplemente un lugar donde no sentirse juzgada. En medio de ese proceso de recomposición, **apareció él**.

No fue un mensaje en redes ni una llamada anónima. Fue **en el restaurante de mi madre**. Me lo presentó como quien presenta a un buen cliente: “Antiguo **jefe de Policía de Terrassa**, con conexiones en Barcelona y Sabadell, respetado, serio”. Él ya había oído hablar de mí por mi madre: de mis proyectos, de los directos, de la gente a la que ayudaba. **Se interesó mucho**. Me citó allí mismo.

La conversación fue extensa, amable, directa, seductora.

Hablamos de muchas cosas, emprendimiento, empresas, liderazgo, proyectos, anécdotas, experiencias... Aprendí en una hora con él de diferentes temas que me guardo para mí, más que en 10 años de experiencia de vida.

En medio de ese desayuno, mi sensación fue que me estaba haciendo un examen psicotécnico, entre bromas y risas.

Él, me pareció una de las personas más inteligentes que he conocido. Hoy en día sigo pensándolo.

De mí dijo que “gente como yo” hacía falta, que mi capacidad para conectar podía tener “utilidad real” si se alineaba con “proyectos serios”. La frase me sonó bien, pero no supe entonces hasta qué punto “serios” era un eufemismo.

A las pocas semanas me ofreció **vivir en su mansión**. “Trabaja desde aquí, céntrate en crear; no pagues nada, todos los rincones de esta casa son para que los conviertas, en lo que quieras; yo me ocupo del resto”. Acepté. Todavía estaba frágil y me pareció un salvavidas inesperado.

2) La mansión

La casa era un escenario de película: jacuzzi, jardín impecable, habitaciones amplias, **biblioteca** con olor a cuero y polvo antiguo, y **cámaras de vigilancia** en más rincones de los que podía contar. De la biblioteca me impresionó la abundancia de

diplomas, **manuales policiales** y una sección extraña: libros de **influencia social, manipulación de masas, control narrativo**, micro expresiones, perfiles de personalidad, técnicas de interrogatorio blando.

El **propietario real** de la mansión —lo supe luego— no era él, sino un **abogado de renombre** que presidía una **asociación** donde confluían personalidades diversas: **exagentes**, alcaldes y políticos, empresarios, y nombres de reputación... **ambigua**. Mi anfitrión formaba parte de ese **círculo**.

Entré como invitado, pero pronto **empezaron las presentaciones**. Cenas de lujo, visitas, copas. “Proyectos grandes con alcaldes en tal sitio”. “Mengano tiene relación con...”. El mapa se iba dibujando solo.

3) La oferta real

A las pocas semanas, la conversación cambió de tono. Ya no hablábamos de ayudar a gente en redes por vocación, sino de **monetizar**:

- “Si estás moviendo tanta audiencia gratis, hay **maneras de sacar provecho**”.
- “Podemos organizar **packs VIP** con ‘experiencias’ en la casa para marcas o clientes especiales”.

- “Hay **negocios paralelos** que dan mucho margen”.

Los “negocios” no eran un secreto: **drogas, tráfico de puros de lujo** para ricos, **cáterings** con **mujeres de compañía de alto standing** en exhibiciones privadas de esos puros dentro de la mansión. Hablaba de ello con una naturalidad que me helaba el alma.

En paralelo, deslizó otro frente que para los oídos de alguien como yo al que le han fascinado siempre servir a algo mayor y ese tipo de cosas..., lo siguiente fue un buen chute de adrenalina: **seguía en activo colaborando con ramas de la Policía**, tenía **contactos directos** con gente del **CNI** con **proyectos cibernéticos** en el **INCIBE** muy interesantes. El nombre de un de ellos, lo pronunció mirándome fijo:

Proyecto Espejo Social.

“Tu perfil encaja: empatía real, narrativa potente, llegada a jóvenes. Pagado. Ordenado. Con objetivos claros. Tú sigue haciendo lo que haces y mantén todo esto en secreto”.

Mis niveles de serotonina, se dispararon pero...

Nunca vi un contrato. **Nunca me pagó** como había prometido. A veces me soltaba **algo en**

metálico, me prestaba vehículos, me regalaba vino carísimo y comida deliciosa. “Ya cuadrarnos cuentas”. Nunca se cuadraban.

4) Qué querían de mí

Con el tiempo entendí el guion de lo que me parecía una película genuina se convertía en una barata llena de mentiras, con olor a ratas de cloaca y, que a medida que me fueron analizando se encargaron de que, por decirlo de alguna forma, lo entendiera mucho más. Me pedían **operar desde mis redes para detectar, medir y condicionar** ciertos perfiles. Lo llamaban “trabajo de campo digital”. En la práctica, querían que:

- Identificara **“Objetivos de Campo”** (así los denominaban).
- Evaluara su **influencia, vulnerabilidades y palancas emocionales.**
- **Activara contenidos** (directos, vídeos, respuestas) para **observar reacciones y registrar conexiones.**

Los **“Objetivos de Campo”** típicos que me marcaba con elocuentes justificaciones a favor de la justicia:

1. **Difamadores sistemáticos:** cuentas o figuras que desacreditaban **instituciones educativas o asociaciones.**

2. **Depredadores digitales:** perfiles que hostigaban a menores o incitaban a la autolesión.
3. **Estafadores emocionales:** personas que captaban donaciones supuestamente solidarias y **desaparecían**.
4. **Sembradores de pánico:** creaban alarmas o bulos organizados.
5. **Reclutadores:** prometían fama rápida a menores a cambio de contenido sexual o favores.
6. **Correas de transmisión:** cuentas medianas que movían mensajes de grupos mayores.
7. **Puentes con “empresas pantalla”:** intermediarios que blanqueaban campañas.

A mí, con mi historia y mi sensibilidad, me tocaba ser el **gancho limpio**: el que entra “desde la esperanza”, desde la salud mental, desde la empatía. Me di cuenta de que mi mejor parte estaba siendo usada como **herramienta de ingeniería social**. Ese día fue uno de los más emocionantes de mi vida y al mismo tiempo, el comienzo de los peores de la misma.

5) El hombre y su caída

El anfitrión **desaparecía semanas**. Viajes “de trabajo”. Cuando volvía, **enseñaba extractos**

bancarios con transacciones desorbitadas.

Recuerdo una cifra que repitió con un orgullo casi infantil: **más de 100.000 euros en un mes.** Y se **quedó a cero.** Me lo dijo riendo. **Alcohólico,** obsesionado con **noches interminables** en locales, policías y “amigos” que aparecían y desaparecían.

Mientras tanto, en la casa **no pagaba a los suyos.** El **jardinero** —amigo ya— me confesó que **debían varios meses.** Me dolió. **Con mi baja laboral por depresión** —lo poco que cobraba— **pagué parte de esas deudas a sus trabajadores.** Lo hice por dignidad ajena, y en cierta parte por empatía hacia él. Sentía una especie de “**Síndrome de Estocolmo**”, intensa.

En su pasado también sufrió un gran episodio de depresión, lo que me hizo empatizar mucho más con él.

Cada vez el anfitrión me exigía **órdenes** más **cínicas.** Yo **me negaba.** Empezó el choque. **Discusiones** que rozaron las manos. Una noche llamó a **tres amigos policías.** Vinieron a **intimidar.** Improperios, frases de “tú no sabes con quién estás hablando”. Lo supe: **había cruzado una línea.**

6) El punto de ruptura

Si busco un momento exacto, fue éste: **empecé a beberme sus vinos** mientras él no estaba. Sí, los de su colección más lujosa. No por

capricho: fue un acto torpe, **autodestructivo** y **simbólico**. Estaba **recién salido de una depresión**, con un cóctel raro de **gratitud** y **asco**. Beber sus botellas era —ahora lo entiendo— **romper el encanto**.

Le dije que **me iba**. Que no quería ser parte de aquello. Él gritó, llamó, amenazó. Entonces le propuse un **acuerdo**: yo desaparecería sin denunciar **sus negocios ilegales** y un **acuerdo de confidencialidad**; él **me facilitaba un vehículo** como **compensación** por el dinero que puse, el tiempo perdido y el daño causado.

Aceptó sin dudar. Me **entregó una Volkswagen** “recién revisada”. **Me dijo que me la quedara**.

7) El accidente

Salí de la mansión con una mezcla de alivio, miedo y con la desilusión de haber sido un **peón** de un **“juego más grande”**, mi perfil como no podía ser de otra forma ya no encajaba con aquella parte del trabajo encubierto que durante un tiempo, me hizo feliz. Tomé la carretera de curvas que conduce fuera del pueblo. El volante vibraba más de lo normal. Bajé la velocidad. **El coche empezó a serpentear**. Conseguí detenerlo como pude antes de caer a un gran acantilado. Cuando lo revisé, sentí frío en los huesos acompañado de un extraño autocontrol:

Cada rueda tenía un solo tornillo.
Donde debían ir **cuatro, solo había uno.**

No fue un descuido. **Él llevaba años comprando y vendiendo vehículos.** Sabía lo que hacía.

Sobreviví por centímetros. Y por suerte.

8) El maletín

Hay cosas que no planeas y, sin embargo, te salvan la vida. **El maletín** fue una de ellas. Lo **encontré** en la **biblioteca. Discos duros, libretas de notas,** algunos **documentos** con membretes dudosos y **nombres** que preferiría no volver a leer.

Antes de marcharme definitivamente, lo puedo decir... alguien sustrajo ese maletín y en cuanto pudo, **distribuyó copias.** Llamadlo instinto o supervivencia, pero esa persona activó su **propio “dead man’s switch”**:

- **Envío material a personas de confianza.**
- **Dejó constancia pública** en un **tuit** (para que quedara rastro temporal).
- **Copias de seguridad a través de servidores** de diferentes países.
- **Se lo dije a él:** si me volvía a pasar algo a mí o a mi familia, **se difundía.**

Nos miramos como dos personas que comprenden exactamente la gravedad de lo que

acaban de acordar. **“Desaparecemos de nuestras vidas.”** Y así fue. Durante un tiempo.

Nota al lector: No voy a revelar **el contenido** del maletín **aquí**. No todavía. Habrá un libro:

Operación Espejo. Donde revelaré ciertas pruebas, sin comprometerles, por mi seguridad y por la de mi familia. Sé que quizá es cobarde por mi parte. En realidad lo es, bastante, porque con total franqueza, **no iba a contar esta historia** si no hubiera descubierto que, no solo me siguen investigando, sino que también están intentando **silenciar** y **censurarme**, todo lo que pueden.

Sobre todo, en mis redes sociales. Donde recientemente y con mucha estrategia, logré volver a pasar de 100 espectadores de media en mis directos, a bastantes más... y donde quizá, de nuevo torpemente, amenacé de forma imperceptible al espectador, pero directa hacia ellos, lanzando dardos envenados.

Estoy muy enfado, por las decenas de denuncias, restricciones y límites que me ponen en mis directos y en mis cuentas. A lo largo de este tiempo he comprobado como todo ello, impide que mi alcance, no pase nunca, de cierta cifra de espectadores, **canta mucho**.

La gota que colmó el vaso fue la **vigilancia** que reciente y torpemente realizaron en mi dispositivo IOS e incontables **amenazas**.

Si ellos deciden forzar la historia, abriré el candado.

Pues el **anfitrión y sus “ilustres”** compañeros saben perfectamente que aprendí bien algunas cosas. Lo que no saben es que, en esa mansión hice algunos amigos, que también tienen ojos que nunca descubrirán, porque tienen los mismos conocimientos, herramientas y contactos que ellos. Con la suma de todo esto, estoy **blindado**, aunque siga siendo un cobarde peón que fue tratado de ser utilizado **sin permiso**, al que le vendieron un rescate, cuando era un reclutamiento, de una rama ilegal de aquella colmena. Pero eso es algo de lo que prefiero no hablar, aunque a quien guste, puede investigar sobre el proyecto colmena en: **proyecto-colmena.com** del programa **UNICO** con sus maravillosas conexiones y **“partners”**.

Quiero dejar claro que a pesar de que hubo intentos, no he colaborado con ningún organismo oficial ni extraoficial. Todas las propuestas de operativas quedaron en habladurías, propuestas y narrativas de participación con fines ilegales de los cuales nunca participé.

Nota para los anfitriones:

Conocéis mi esencia, me tenéis más que estudiado y lo seguiréis haciendo, **mi petición es sencilla**; quitadme toda vigilancia e intento de

restricción o de lo contrario todo lo documentado saldrá a la luz tarde o temprano aunque la mía se apague. Sabéis lo que hago, seguiré haciendo y lo **vital** que es para mí tanto como para la poca vocación que os queda. También sabéis que en algunas cosas puedo ser tan valiente como para **“inmolarme” sin más daños colaterales, que para vuestra sociedad.** Si no tuviera familia, **ya estarías intervenidos.** La cuestión es que ahora la tengo y **no podéis hacerles nada.** Porque por ese motivo Uri quiere y va a seguir vivo.

Porque solo por ese motivo, estáis en **“Mate en dos”.**
Aceptadlo.

Si lo hacéis y para que mi familia no se vea afectada, siempre y cuando mis contactos no detecten **absolutamente nada sospechoso**, se os entregarán todos los archivos y rastros digitales para que así también sus custodios actuales no corran peligro alguno.

También estoy en mate y yo,
lo he aceptado.

Esta es mi última propuesta de “acuerdo de tablas”.
Y para que veáis que voy en serio:

9) Lo documentado

No todo son palabras. **Hay material que sí saldrá a la luz:**

- **Grabaciones** de reuniones (cara censurada) donde se **hablaba de transferencias** de alto importe, estando yo y otras personas presentes.
- **Imágenes y vídeos** dentro de la **mansión**.
- **Documentos** que confirman **aspectos importantes** dentro de la mansión.
- La **llave** que puede abrir públicamente el **maletín**, aunque para mí y para ellos **ya está abierto**.
- Y, por supuesto, el **vehículo** y el **accidente**.

Esto no es literatura. Es **memoria**.

10) Lo que aprendí:

- Que no todo lo que se llama **“asociación”** lo es y que hay que **prestar mucha atención** a quienes utilicen esa palabra.
- Que **mi historia** —la que me permitió ayudar— puede ser también la vía por la que alguien **intenta usarme**.
- Que **el dinero fácil** y **las palabras grandes** suelen llevar a **lugares pequeños**.

- Que **mi misión es construir**, no **prestar mi voz** a quien quiere **comprarla**.
- Que **hay ramas de los servicios de fuerza y seguridad del estado muy corruptas**, y otras que hacen un gran trabajo que deseo que, con esto, sume para que **se investigue lo suficiente**, para minimizar daños colaterales de los sistemas fallidos.
- Que ciertos **agentes sociales** son apasionantes, y que aún algunos con sus muchas **sombras**, valoro a los grandes profesionales a los que les estoy muy agradecido, les mando un abrazo y que, con los que siempre estaré abierto a **propuestas decentes**.
- Que **no estoy solo**: siempre habrá **gente buena...** incluso en jardines donde nadie paga.

No escribo este capítulo para victimizarme. Lo escribo para **entorpecer la impunidad**. Porque si algo aprendí de la depresión, del psiquiátrico y de la mansión, es que **quien calla por miedo se encierra dos veces**.

Hoy sigo con lo mío: crear, ayudar, construir experiencias que **transformen** sin manipular, que **den valor** sin comprar conciencias. El resto —las

sombras— tendrá su propio espacio y su propia fecha.

Ese día se llamará **Proyecto Espejo Social**.

Si un día mi voz se apaga, busca la biblioteca.

Y si no la encuentras, busca el **tuit**.

Si encuentras el tuit, ya habrás encontrado el **candado**.

Y si alguien lo fuerza... que sepa que **ya estaba abierto**.

Este capítulo **no sustituye** al expediente completo que algún día publicaré. Es, más bien, la **línea roja** que separa mi vida **antes** y **después** de la mansión. Si estás leyendo esto y te dedicas a ayudar a otros en redes, **cuídate**: tu capacidad de que te escuchen muchas personas es poder... y el poder siempre tiene compradores.

Se Puede no nació para ser un libro de secretos. Pero **hay verdades** que, si no se escriben, **vuelven**.

Por eso, este capítulo es también una **llave**: abre, pero no revela.

Lo necesario —y lo probado— llegará en su momento.

Como otro punto de luz, el de una estrella visible y lejana en el firmamento, protegiendo inevitablemente toda la oscuridad a su alrededor.

Uri Sigue Vivo,

es la traducción de Uri Stay Alive.

Con esta serie de algo más que libros, Uri, siempre seguirá estando vivo, junto con su legado que, también se mantendrá vivo en el tiempo, como un maletín abierto para quienes quieran abrir.

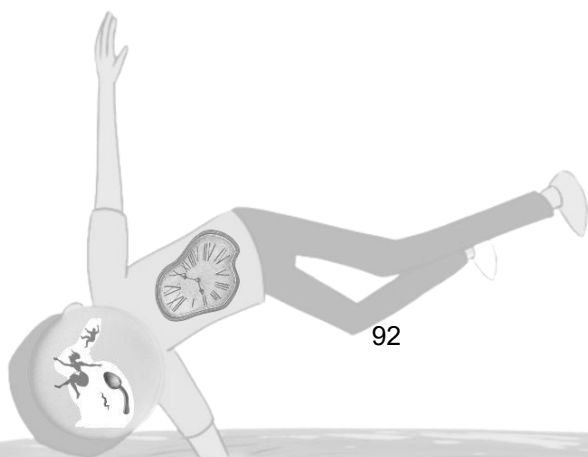
Quiero agradecer a MDI, por advertirme de alguna forma de quién era realmente el anfitrión y sus asociados.

A la ex pareja y psicóloga del anfitrión por su trato.

Y en especial, a mi pareja Orlanys por ser testigo de lo que sucedía, por ser la única quién acudió a dicho lugar para rescatarme de una forma, muy inteligente.

Gracias una vez más por salvarme la vida.

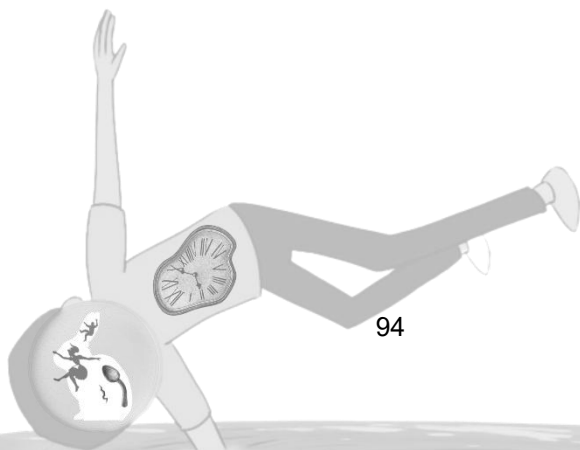
Se puede



Se puede



Se puede



EL DESPERTAR

*Desperté vivo y cuerdo porque nunca dejé de creer
en mi propósito*

Desde niño siempre he escuchado historias sobre el “despertar”, un momento místico en la vida de algunas personas en el que descubrían su verdadero propósito y alcanzaban una claridad mental que les permitían vivir con plenitud trascendente.

Para mí, sin embargo, esas historias siempre me parecieron cuentos lejanos, algo que tal vez sucedía a otros, pero no a mí.

Con el paso de los años, comencé a sentirme cada vez más perdido. La rutina diaria me envolvía en un manto de monotonía, y los sueños que tenía parecían alejarse cada día que pasaba. Empecé a dudar de mí mismo, muchas veces, a cuestionarme si

realmente era lo suficientemente fuerte para enfrentar los retos que la vida me presentaba.

Las noches eran largas y llenas de pensamientos oscuros. Pero en el fondo de mi corazón había algo que nunca se apagaba: una pequeña llama de fe en mi propia esencia.

Un día de tantos, en medio de un silencio interior, algo cambió en mí.

Recordé todas las veces que había dudado de mí mismo, todas las veces que había sentido que no era suficientemente fuerte para este mundo. Pero en ese momento, me di cuenta de algo fundamental: a pesar de todas las dudas, a pesar del miedo, yo seguía adelante. No me rendía tan fácilmente.

Mi fortaleza no era algo invisible o tangible, sino algo que siempre había estado dentro de mí, incluso cuando yo no podía verla. Nunca había dejado de creer en mi capacidad para superar cualquier cosa, aunque fuera en el nivel más profundo de mi ser.

Y ahí, en ese momento, en medio de una tormenta personal y psicológica, experimenté mi despertar.

No fue un rayo de luz, ni una revelación mística. Fue algo más simple, más humano, más práctico: la comprensión de que siempre había sido más fuerte de lo que pensaba, que la vida me había golpeado y seguía haciéndolo, pero yo había resistido.

La maravillosa magia de la resiliencia apoderándose de mí, segundo tras segundo.

No había necesidad de buscar una fuerza externa o un propósito grandioso ya, que para mí — y creo que para otros rebeldes de la historia que experimentaron fuertemente en su infancia— era cambiar el mundo.

Empecé a comprender que el mundo no podía ser cambiado. Comprendí que muchas personas acababan perdiendo esas ganas precisamente por ese motivo, porque no es posible. Pero entonces entendí que, ante esa impotencia, el humano tiene dos caminos: rendirse ante la imposibilidad de cambiar el mundo, o tratar de mejorarlo lo mejor posible.

Y entonces decidí caminar por esa segunda opción. Esa segunda alternativa que comenzó a ser mi compañera.

Mi fortaleza estaba en seguir adelante, ser un rebelde contra mi propio ego, un día a la vez, con fe en mí mismo y en transformar todo mi dolor al servicio de las necesidades de este mundo, en la medida de lo posible, pero entregado a ellas todo, todo lo que pudiera.

Lo decreté en lo más profundo de mi corazón. Lo soñaba cada instante tan fervientemente como el propósito del sol: dar vida, calor y luz a nuestro ecosistema.

Por lo tanto, empecé a sentir que mi significado superaba mi propia existencia, como algo genuino y difícil de explicar: la triste belleza del sufrimiento humano. Triste, porque existe. Bello, porque se puede sanar.

Se puede.

Fe... llena de un gran desafío, un gran sueño.

La fe que impedía e impediría siempre a mi alta sensibilidad y percepción de un mundo demasiado cruel, mis ganas de dejar este mundo. Esa fe que nadie tenía en mí, y que de algún modo mi entorno intuía, percibiéndome como un ser demasiado sensible al que no le agradaban las tonterías banales de la sociedad —y todos sabemos que hay muchas—, pero no alcanzaban a

comprenderme, quizá porque escondía demasiado bien ese dolor acompañado de esas ganas irremediables de ir a contracorriente.

Nadie, hasta que la persona que más amo apareció en mi vida para cambiarla por completo y hacerme sentir humano de nuevo.

Cuando mi vida se desmoronó y la tormenta era mi única compañía —y os aseguro que han sido muchas tormentas en muchas etapas, que en este libro, para que cumpla su función de intervención breve y directa, solo pretendo resumir algunas...—, volviendo en concreto a esta, pensé que todo estaba de nuevo perdido.

Pero algo cambió en mí.

La tormenta que un día cubrió mi vida de gris desapareció por completo. El aire era fresco de nuevo y el sol comenzaba a asomarse entre las nubes. Todo parecía diferente, pero en realidad, lo que había cambiado no era la tormenta: era yo.

A partir de ese día, camino por la vida con una paz interior que antes no conocía. Sé que las tormentas volverán, pero también sé que mi fortaleza de propósito, ese que me ha mantenido cuerdo y vivo, nunca me abandonará.

Sigo mi camino. Despierto en mi propia verdad. Más fuerte que nunca.

Me he enfrentado a muchas pruebas en mi vida: pérdidas, fracasos y momentos donde el miedo y la desesperación parecían vencer. Pero en cada ocasión, justo cuando sentía que ya no podía más, algo dentro de mí me levantaba.

Justo esa voz interna, silenciosa, pero firme, que me recordaba que todavía tenía fuerzas, que todavía podía luchar un día más.

Esa voz no me abandonaba ni aunque quisiera, aunque a veces apenas la escuchaba.

Una noche, mirando al cielo y dejando que mis pensamientos fluyeran, por primera vez en mucho tiempo, no intenté bloquear el dolor ni las dudas. Simplemente, las dejé estar, observándolas con miedo.

En ese momento, sentí que algo despertaba cada vez más y más y más fuerte dentro de mí. No era un despertar repentino ni mágico. Era más bien un reconocimiento: yo seguía vivo, cuerdo y presente, porque había una trascendencia interna que me sostenía, una fortaleza que siempre había

estado ahí.

He pasado años buscando respuestas fuera, queriendo que algo o alguien me rescatara. Pero entendí que la única razón por la que seguía de pie era porque había creído, en lo más profundo de mi ser, que era lo suficientemente fuerte para soportar lo que la vida me pusiera en el camino, para ser un soldado de la vida, un agente de cambio.

Mi despertar fue silencioso, pero profundo. No había música ni luces deslumbrantes, pero en mi interior algo cambió para siempre.

Comprendí que mi propósito no dependía de las circunstancias, sino de la decisión constante de seguir adelante, incluso cuando pareciera imposible. Incluso cuando yo mismo me boicoteara.

Me di cuenta de que la vida podía ser muy dura y jodida, pero yo era más fuerte, mucho más fuerte de lo que imaginaba nadie.

Sentí una paz que nunca había experimentado. No porque todos mis problemas hubieran desaparecido, sino porque ahora sabía que, sin importar cuántas veces cayera, siempre tendría la fuerza para levantarme.

La fe en mí mismo ha sido mi faro en la oscuridad, y gracias a ella, he despertado más vivo y consciente que nunca en cada tropiezo.

Cada paso que he dado, lo daba porque lo hacía con la certeza de que mi despertar, mi capacidad de resistir, seguir aprendiendo y permitiendo que las pruebas de la vida llegaran a mí aún con miedo, eran el verdadero regalo que la vida me había dado.

Qué poderoso significado... dios mío... poder ser lo que creo que es lo máximo que puedes ser en esta vida: un aprendiz constante, un soldado de ella.

Sé perfectamente que ahora mismo que me estás leyendo o escuchando, estás sintiendo la misma magia que siento yo. Acabo de demostrarte entonces, o mejor, acabas de demostrarte que se puede. Se puede volver a creer en una magia muy especial, trascendente, práctica y necesaria.

El mundo nos necesita.

Y con esa certeza, sigo adelante. Con los ojos bien abiertos al mundo y al poder que siempre he tenido dentro de mí.

He sobrevivido porque nunca dejé de creer, en lo más profundo de mi ser, y cuando dejaba de creer y me castigaba por ello, siempre me demostré que se puede volver a creer todas las veces necesarias, que podía superar cualquier cosa...

Hoy, mientras te cuento mi historia, sé que la vida sigue siendo incierta, que las tormentas vendrán, pero ahora las enfrento con la paz de creer en mí y en quien siempre también creerá en mí: la realidad de mejorar las cosas.

El Amor, que para mí, es mi dios.

Con eso es suficiente. No necesito más aprobación de nadie más, que de dios.

Porque sé que mi fortaleza no está en los momentos fáciles, sino en los difíciles, en los que mi dios más me necesita.

Desperté cuerdo y completo porque en el fondo nunca dejé de creer en mí, en el amor, incluso cuando las personas, yo mismo y la vida me decepcionaban demasiado.

Y eso, esa fe en mi propia misión, es lo que me mantiene vivo y con ganas de seguir despierto, todos los días.

Y espero, que a ti también.

Reflexión Stay Alive:

Este capítulo redefine lo que mucha gente llama “despertar”. No lo pinto como un milagro ni como un momento de película. Pinto el lienzo como lo que casi siempre es en la vida real: **un reconocimiento incómodo y liberador.**

Que mi fuerza no apareció un día. **Mi fuerza estaba ahí todo el tiempo**, aguantando incluso cuando yo mismo me boicoteaba, incluso cuando el mundo me parecía demasiado cruel, incluso cuando nadie apostaba por mí.

Y luego llega la gran madurez de este capítulo: entender que no se trata de “cambiar el mundo” como fantasía... sino de **mejorarlo** como misión. Esa diferencia es brutal. Porque el que quiere cambiarlo todo se rompe cuando no puede. Pero el que decide mejorarlo, aunque sea un milímetro, se vuelve imparable.

El despertar se convierte en una postura ante la vida: caminar con miedo, sí... pero caminar igual. Y hacerlo con un propósito que no depende del

aplauso, sino del amor y **del servicio**.

Esto es lo que hace que esta historia no sea solo emotiva: es útil. Porque quizá tú como lector puedas reconocer tu tormenta, y entender que despertar no es dejar de sufrir, sino **dejar de huir de uno mismo**.

Consejos Stay Alive:

1. **Si hoy no puedes cambiar tu vida entera, mejora una cosa pequeña.**
Eso ya es elegir la segunda opción: no rendirte.
2. **No esperes a “sentirte fuerte” para actuar.**
La fuerza suele aparecer después de dar el paso, no antes.
3. **Cuando te boicotees, no te condenes: observa el patrón.**
Pregunta: *“¿Qué me da miedo perder si me va bien?”*
4. **Convierte tu dolor en dirección, no en identidad.**
Lo que viviste te empuja, pero no te encierra.
5. **Define tu fe de forma práctica:**
fe = seguir un día más, aunque no tengas ganas.
Eso es real.
6. **El propósito no es un rayo: es una**

Se puede

decisión

repetida.

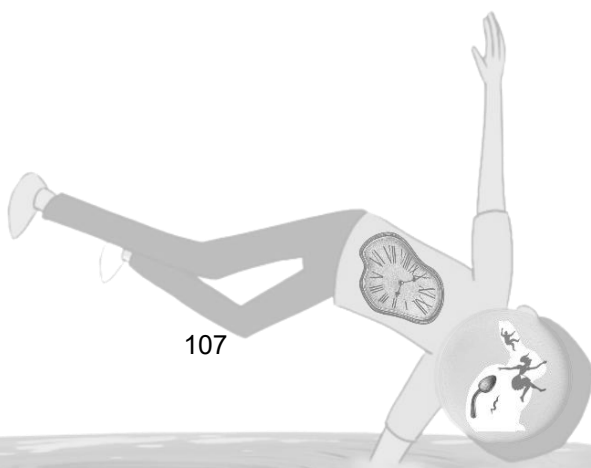
Y se entrena, como un músculo.

7. **No confundas sensibilidad con debilidad.**

Tu sensibilidad es el radar. Tu disciplina es el motor.

Si estás leyendo esto en tormenta: no busques que pare. Busca recordar esto: **si has resistido hasta hoy y eres consciente, ya hay una prueba de tu despertar dentro de ti.** Y sí, una vez más: se puede.

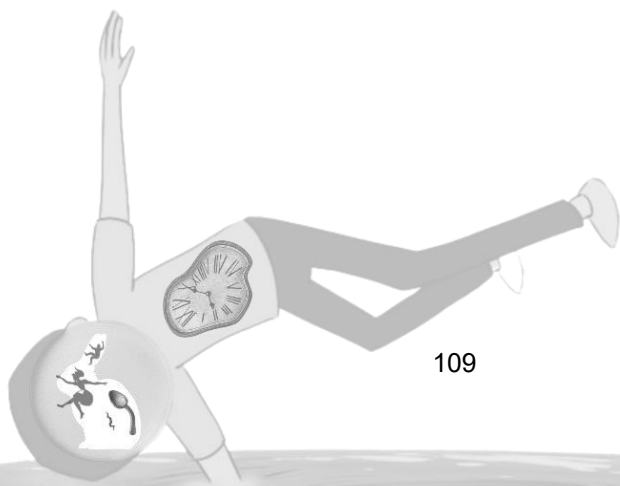
Se puede



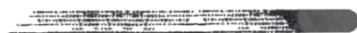
Se puede



Se puede



RECONOCIENDO LAS CICATRICES



*No soy lo que he sufrido, soy lo que aprendido de
ello y para qué...*

Con el paso del tiempo me he convertido en un hombre valiente y determinado. Desde temprana edad, he experimentado diversas dificultades: la separación de mis padres, el bullying en la escuela, el gran sacrificio de mi madre que sentirás en capítulos más adelante en este libro, el mundo de las sustancias, vacío existencial, traiciones de personas variopintas... incluso de un tipo que me ofreció vivir en una enorme mansión a cambio de entregarle mi alma hasta que me di cuenta. Emprendimientos exitosos que cayeron al abismo... en fin. Muchas historias para otros libros...

Pero vamos a centrarnos en que, en estas

experiencias que te estoy narrando, dejaron marcas visibles en mi piel. Cicatrices que cuentan historias de dolor y sufrimiento. Sin embargo, llevo conmigo marcas invisibles: heridas que el tiempo no ha podido sanar por completo.

A menudo, cuando me miro en el espejo y veo las cicatrices físicas que he acumulado —algunas de caídas cuando era pequeño, otras de trabajos arduos y unas pocas de las luchas internas que he enfrentado y sigo enfrentando—, cuando las observo, a veces en mis tatuajes faciales, sonrío.

En vez de avergonzarme de esas cicatrices y experiencias, las reconozco como mis maestras. Cada una de ellas me recuerda que el sufrimiento puede ser un camino hacia el aprendizaje y la comprensión.

A pesar de todo, esas cicatrices me recuerdan mi pasado, y aunque a veces no siempre con cariño, siento que cada marca representa un sufrimiento, un fracaso o una pérdida.

Si algún día me preguntas qué es lo que me atormenta, respiraré hondo y hablaré de mis cicatrices, tanto físicas como emocionales; de cómo siento llevar esas marcas que me definen y que me atormentarían si no las llevara, pues significaría que

no estaría escribiendo esto. Y eso sí me dolería.

Más bien hablaré de los momentos dolorosos, de las noches en que las lágrimas no dejaban de caer sin parar, y de las veces que he sentido que no tenía fuerzas para seguir adelante.

Pero también te diré que las cicatrices no son heridas cerradas. No son simples recuerdos del dolor. Cada cicatriz que llevo, visible o no, es una lección que solo está abierta aún para que tú la leas. Aunque para mí ya estén sanadas, compartirlas contigo es compartir experiencia y crecimiento.

Que la vida me llevara a poner al descubierto prácticamente toda mi vida es un gaje del oficio, ya que eso significa también que cualquiera puede conocerme un poco más que al resto, al ser gran parte de mi historia pública. Me enorgullece, porque así puedes sentirte quizá más identificado. No lo sé.

Pero lo que sí sé es que no soy lo que he sufrido, sino lo que he aprendido de esas experiencias.

Mis cicatrices no me definen, pero lo que hago con ellas sí.

Desde que aprendí esto, miro mis cicatrices

de una manera diferente. No son solo marcas de sufrimiento: son señales de que he sobrevivido, de que he crecido y de que estoy aquí para que te nutras de cada una de ellas para positivo, como una especie de salvia sobre ellas para mí, porque que pueda mostrártelas y quizá prevenir que te acontezcan a ti, hace que luzcan un poco mejor.

De eso se trata: de ver la luz en ellas y compartirlas. Tratar de ser la buena suerte de alguien.

Cada cicatriz lleva conmigo, como ves, una historia de superación, de fortaleza, de sabiduría adquirida.

Las cicatrices son mapas. Caminos que te han llevado hasta dónde estás hoy. Sin ellas, no serías la persona que eres. Así que, en lugar de ocultarlas o temerlas, reconócelas como parte de tu viaje. No como heridas, sino como lecciones.

Lleva tus cicatrices con orgullo. No como símbolos de dolor, sino como recordatorio de tu capacidad para crecer y seguir adelante.

Todos tenemos una historia que contar. A veces, las cicatrices son la mejor inspiración.

Con esta historia que ahora mismo tienes en

tus sensaciones, quiero que sepas que no tienes por qué sentirte avergonzado por nada. Al contrario: siéntete orgulloso de todas y cada una de tus marcas, porque esa es tu historia.

Yo descubrí que mis cicatrices, el daño que me había hecho el propio tiempo y la propia vida en mil momentos distintos, no son solo recordatorios de mi dolor, sino símbolos de mi viaje hacia la sanación y el crecimiento.

He aprendido que, aunque la vida pueda herirme de mil formas distintas, tengo el poder de aprender, crecer y brillar con cada experiencia vivida.

Al igual que mi cuerpo está cubierto con diferentes tipos de tatuajes, cada uno de ellos cuenta una historia. Una historia que marca de alguna manera un capítulo importante de mi vida. Son cicatrices que me acompañarán toda la vida porque yo lo he decidido así, y me encantan.

A medida que crecía, me di cuenta de que mis cicatrices, a menudo dolorosas, han forjado mi carácter y mi visión del mundo. Que no debo despistarme. O que, cuando me despiste de mi propósito y el ego trate de poseerme, debo ser consciente de que el aprendizaje y la consciencia es algo que siempre está ahí, segundo a segundo, para

ponerlo en práctica, en acción.

Somos seres que a veces nos creeremos que lo sabemos todo, pero qué bonito es saber que no sabemos nada, y que sabiendo eso, algo sabemos.

Aunque quizá sí haya verdades absolutas y normas que sean necesarias, como por ejemplo el amor ético. El amor ético tiene muchas subpalabras, y mediante las experiencias —y concretamente abriéndote, hablando en términos espirituales muy prácticos—, a ellas puedas experimentar algo trascendente en todas tus experiencias pasadas y presentes.

No suelo esperar nada de nadie, pero sí deseo con toda mi alma que cada uno de vosotros también podáis encontrar lo que podéis aprender de ellas y de lo mucho que podéis utilizarlas para algo mayor que trascienda lo banal.

Y aunque ese despertar a la realidad cruda de la vida, si decides profundizar más allá de esa Matrix que nos venden, vivamos con el peso de una verdad fría a la que debemos darle calor con nuestras vidas.

A veces soy un poco radical y voy diciéndole a todo el mundo que, hagan lo que hagan, traten de

convertir cualquier cosa que realicen en esta vida en una herramienta para la misma.

No somos solo lo que hemos sufrido, sino quienes elegimos ser después de cada desafío, de cada caída, de cada una de nuestras “marcas”, después de descubrir esa gran pregunta...

¿Qué hay más allá después de la autorrealización?

Tu historia, al igual que la mía, puede llegar a ser una inspiración para otros. Demuéstrales que, aunque el dolor puede ser profundo, las lecciones que aprendemos de él es lo más importante.

He pasado por mucho dolor, seguro que como tú, pero también he aprendido muchas cosas.

Por ejemplo, he aprendido que el planeta necesita nuestras historias de superación, y que sin ellas nuestra vida sería una vida desperdiciada.

Felicidades, por si lo habías olvidado: ya tienes un propósito tan de peso que va a impedir siempre que te hundas, atraveses la adversidad o desafío que sea.

Sí, un poco radical, pero a grandes ataques

radicales de la sociedad, grandes defensas del mismo nivel. Y qué mejor defensa que unirse al más fuerte y mayor propósito.

Continuamos.

Reflexión Stay Alive:

Este capítulo hace algo que muy poca gente se atreve a hacer: no romantiza el dolor, pero tampoco lo esconde. Lo convierte en material.

Las cicatrices, en la narrativa, dejan de ser vergüenza y pasan a ser evidencia. Evidencia de que no solo sobreviví: **me transformé**. Y encima lo digo con una idea que es puro integrador disruptivo: que compartirlas puede ser “salvia”, no para presumir, sino para prevenir, para que otro sane antes, o al menos no se sienta solo.

También aparece un tema central: el ego. Ese ladrón elegante que no me destruye con golpes, sino con distracciones. Y ahí está la clave: no se trata de “ser perfecto”, se trata de **estar despierto**. Segundo a segundo. Practicar consciencia como quien practica defensa personal.

Y al final es interesante elevar esto: lo que

vivimos no es solo para nosotros. Si lo atravesamos y aprendimos, tenemos una obligación ética de convertirlo en algo útil. No por postureo. **Por amor. Por propósito.**

Consejos Stay Alive:

1. **No escondas tus marcas: tradúcelas.**
No es “tengo cicatrices”, es: *“aprendí esto, dejé esto, ahora elijo esto.”*
2. **Si una herida te da vergüenza, aún manda sobre ti.**
No te culpes: obsérvala. Ahí hay trabajo pendiente, no juicio.
3. **Cuidado con el ego versión “yo ya estoy bien”.**
El ego no siempre grita. A veces susurra: *“relájate, ya no hace falta cuidarte.”*
4. **Convierte tu dolor en herramienta, pero sin sacrificar te.**
Ayudar sí. Inmolarte no. El propósito se sostiene si tú te sostienes.
5. **Haz una práctica mínima diaria de consciencia.**
60 segundos: respiración + pregunta clave: *“¿Estoy actuando desde amor o desde herida o ego?”*
6. **El “amor ético” empieza por uno básico: límites.**
Amar no es permitirlo todo. Amar es

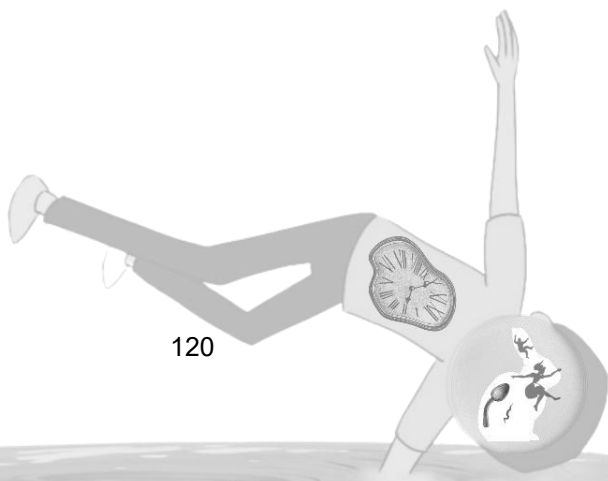
proteger lo que es real.

7. **Tu historia vale por lo que provoca en otro.**

Si tu verdad salva a alguien del silencio ya cumplió función.

Si estás leyendo esto y te avergüenzan tus marcas: te lo digo claro, sin azúcar. **No te avergüences de haber sobrevivido.** Avergüénzate solo si te rindes a no aprender nada de lo vivido. Y tú ya estás aquí, leyendo. **Eso ya es movimiento.**

Se puede



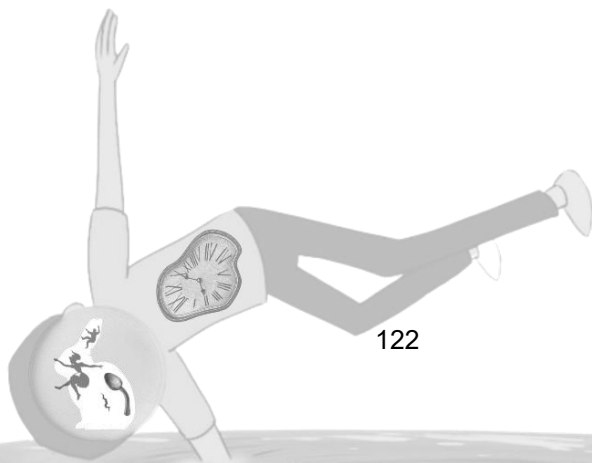
Se puede



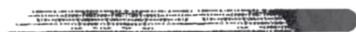
ESCANÉAME



Se puede



RENACIENDO DE LAS CENIZAS



Las oportunidades no siempre se esperan, se crean en el fuego de nuestras decisiones.

Cuando una persona renace de sus cenizas, experimenta un profundo proceso de transformación personal y emocional. Esta experiencia suele estar marcada por varios aprendizajes y cambios significativos que impactan en nuestra perspectiva de vida.

Las oportunidades no siempre se esperan; a veces es necesario salir al mundo y reclamarlas.

El renacer a menudo comienza con una fase de autodescubrimiento. Me vi obligado a confrontar mis miedos, debilidades y mi pasado. A través de este

proceso, aprendí a aceptar quién era realmente, con todas mis imperfecciones y mis fortalezas.

Enfrenté adversidades para poder seguir adelante. Aprendí a sobreponerme a los desafíos y a entender que cada caída es una oportunidad para levantarme con más fuerza. Esta resiliencia se convirtió en una parte fundamental de mi carácter.

Después de haber enfrentado estas situaciones desafiantes a lo largo de mi vida, aprendí también a desarrollar un mayor aprecio por mi vida. Me di cuenta de que cada día es un regalo y tengo que aprovecharlo al máximo.

Al renacer, redescubrí mis pasiones y me sentí motivado a seguir mis verdaderos sueños. Comprendí que la vida es demasiado corta para vivirla de manera insatisfactoria, sin intentar cumplir tus sueños más profundos.

El lado positivo de pasar por experiencias difíciles ha hecho que desarrolle una mayor empatía hacia los demás, convirtiéndome en defensor de los que enfrentan adversidades similares a las mías. Es una realidad que, más allá de mi profesión, al haber vivido todo esto puedo hablar con propiedad al decirte que **se puede**. Porque si estás viviendo algo similar a alguno de estos capítulos, te sentirás

identificado.

Tengo que decirte algo: mi historia es un “se puede” más, de infinitas historias de superación. Personas que, como yo, hemos tocado muy hondo hasta el punto de querer rendirnos... y no solo hemos logrado superarnos: hemos transformado nuestro dolor en arte. **Arte al servicio de los demás.** Recuérdalo.

Si tantas personas han logrado salir de pozos en los que creían no poder salir, tú también puedes. Aunque ahora te sientas como una flor en las profundidades de un pantano, eres la próxima flor de loto que logrará salir a flote, encontrando de nuevo la luz... para también iluminar otros pantanos.

La vida es impredecible y, al renacer, aprendes a adaptarte a los cambios que te vas encontrando.

Renacer implica soltar el peso del pasado. Aprendí que aferrarse a viejas heridas o resentimientos solo me impedía avanzar en el verdadero propósito de mi vida. Cuando aprendes a dejar ir, te permites vivir en el presente y mirar hacia un futuro con esperanza.

Tienes que entender que el viaje es tan importante como el destino. Aprende a disfrutar del proceso de crecimiento, incluso cuando sea doloroso, y a valorar cada pequeño paso hacia delante.

Si decides profundizar más en la espiritualidad práctica de ser una herramienta —o una extensión— de las necesidades de nuestro planeta, te vas a embarcar en un viaje de autodescubrimiento, crecimiento y transformación.

A través de este proceso aprenderás, como yo, lecciones valiosas sobre la vida, el amor, la resiliencia y la importancia de vivir auténticamente.

Y por el camino aprenderás algo clave: cada persona vive su vida, así que no olvides esto: **tú vive la tuya**. Eres la única persona que sabe por qué tu corazón te pide perseguir tus particulares sueños.

Hazte caso. Eres una historia viviente, única.

Los demás, en el mejor de los casos, podrán aportarte aprendizajes, conocimientos, puntos de vista y consejos constructivos. Pero tú quédate con lo mejor. Y rechaza a las personas que traten de apagar tu luz o tus propósitos. Muchas veces lo harán inconscientemente. Así es la mente humana —

incluida la mía y la tuya—: tiende a fijarse en lo negativo, a no apreciar o valorar las grandes cosas positivas que tu ser aporta y puede llegar a aportar en tu andar peregrino hacia tus sueños.

Un andar de historia y de vida que es como un puzle con infinitas piezas... Si ya te cuesta a ti encajarlas, por favor: nunca permitas que nadie se crea con la suficiente potestad o conocimiento de tu vida como para juzgar tus decisiones.

Sigue tu intuición. Aprende de tus propios errores y victorias.

Voy a ponerte un ejemplo: hace años, cuando tenía un empleo fijo y cómodo, decidí montar mi propio emprendimiento: un escape room. Todos a mi alrededor se referían a mi decisión como una locura que no merecía la pena ni el esfuerzo. Al principio todo eran comentarios desmotivadores, pero cuando logré crearlo —y no solo vivir de él, sino vivir divirtiéndome y aportando valor en las emociones de mis clientes— entonces, y solo entonces, creyeron en mí.

Fue maravilloso... y, a la vez, extraño: de repente recibía muchos aplausos que por dentro sonaban un poco falsos, como en uno de esos programas donde obligan al público a aplaudir.

Cuando aquella decisión, juzgada por mi entorno, ya estaba materializada... el juicio fue sobrecogedor.

El gran escape room de la vida es seguir tu intuición, tu corazón, a tu ritmo... sin que nadie trate de marcarlo. Sin que nadie trate de dirigir tu propia historia.

Uno de los grandes aprendizajes que mi madre me enseñó —y que me ha ayudado inconmensurablemente— te lo comparto para que te ahorres mucha energía y tiempo valioso:

Hay veces en las que no debes malgastar el tiempo ni la energía en dar explicaciones a personas que no están preparadas para tener la suficiente empatía como para escucharte, ni abrirse a tratar de comprender las piezas de tu puzle.

Lo repetiré: no es necesario dar explicaciones a quien no tiene la capacidad de escuchar realmente.

Lo repetiré: a un bebé no le puedes dar un filete; así como a un adulto no le puedes dar leche para alimentarlo.

Lo repetiré: habrá veces que lo mejor que podrás hacer será irte sin dar ningún tipo de

explicación. Cortar de raíz a las personas o situaciones que te roben tu valiosa energía. No necesariamente significa olvidarte de ellas... pero sí significa no perder el tiempo e ir con mucha cautela.

La vida puede darte muchas hostias, las personas también, y tú a ti mismo también. Podrás caer, pero siempre resurgirás como el ave fénix... siempre y cuando cuides mucho tu energía en la adversidad y en la autorrealización.

Cásate con tus sueños y sé leal a ellos.

Durante mucho tiempo sentí que la vida me había arrebatado todo, menos una cosa: mi deseo profundo de ser feliz. Para mí, ser feliz es visionar mis sueños hasta lograrlos.

A pesar de estar sumido en la oscuridad, me aferré a esa pequeña chispa de esperanza. Sé que no puedo controlar las pérdidas que sufro ni las que he sufrido, pero algo tengo claro: lo único que aún me pertenece es mi voluntad.

Mi corazón, aunque herido, sigue latiendo — muy atento al entorno— y en lo más profundo de mí ser aún creo que la felicidad, de alguna manera, sigue siendo posible.

Creo que está más allá de la autorrealización, el dinero o el éxito: está en ser un soldado al servicio de la vida.

He aprendido mucho sobre mí. Soy una persona que ha profundizado mucho en el campo de las emociones y la creatividad. Mi mente funciona de una forma visionaria: visiones necesarias para cumplir tus sueños. Los creativos lo sabemos bien.

Los emprendedores sabemos que son necesarias grandes lluvias de ideas acompañadas de fuertes divagaciones: tomar y dejar ideas, tomar y dejar ideas.

Es una lluvia necesariamente maravillosa que riega nuestros sueños para que, aunque nos equivoquemos, esa agua balsámica nos convierta en flores de loto, todas las veces necesarias.

¿Te sientes identificado?

Cada persona elige su profesión, su vocación, y la potencia. Yo animo a las personas no solo a emprender negocios si quieren: les animo a emprender sus sueños. Aunque un sueño puede ser perfectamente vivir en paz sin hacer daño a nadie.

Y si has tomado la pastilla roja, creo que te

estarás sintiendo muy identificado: la flor de loto, en nuestro caso, está al fondo del agujero de conejo esperando que la encuentres y la hagas crecer cada vez más... para que respire en la superficie y ayude a su entorno con el oxígeno que reparte.

Con el tiempo, mi resiliencia y mi deseo de dejar un buen legado comenzaron a atraer nuevas oportunidades a mi vida. Aun siendo extremadamente selectivo, he podido encontrar nuevas personas que me suman, que no me restan, y nuevas sensaciones y aprendizajes que me acompañan día a día.

A lo largo de los años, me he convertido en un mentor para muchos otros que también atraviesan dificultades. Compartir mi historia con otros que lo necesitan no es para que se regodeen en su dolor pasado, sino para demostrarles que, incluso cuando la vida te lo quita todo, el deseo de ser feliz puede ser el ancla que te salva.

Renacer de tus cenizas puede y te dará mucha más fuerza de lo que tú mismo piensas. La felicidad no depende de las circunstancias externas, sino de tu capacidad de vivir el presente con gratitud.

En el duro proceso de tu renacer y despertar entenderás que, aunque el mundo a veces sea

implacable, siempre hay algo por lo que vivir, incluso si lo único que te queda es la voluntad de estar en paz.

Mi vida, mis recuerdos y todo lo que he sufrido ha sido necesario para renacer de las cenizas y ser quien soy hoy día. Volvería a vivir cada capítulo si fuera necesario.

Recuerdo que cuando era pequeño tenía el pelo rubio y liso, tanto, que los rayos de sol rebotaban en los ojos de quien me mirara. Recuerdo ser tan feliz como debe ser un girasol en un día iluminado. Era un niño inocente e ignorante de las cuestiones del mundo; solo me dedicaba a buscar lo que iluminara mi inocencia.

Aunque en realidad eso no ha cambiado mucho desde aquel entonces. Desde el día en que dejé de ser un niño. Desde aquel mismo instante donde mi pelo comenzó a rizarse y volverse oscuro. Desde el cambio de un campo de girasoles felices a las flores de loto en un campo de lodo... hasta ahora.

He seguido buscando lo que iluminara mi inocencia corrompida.

Por eso soy muy radical en algunas cuestiones referentes a muchos tipos de corrupción.

Trato de cuidar y proteger mi esencia. Trato de cuidar mi Alma.

Siempre quise de pequeño ser padre porque sabía que iba a poner todos mis esfuerzos en ser el mejor padre posible. Sufrí lo que muchos niños hoy en día sufren: el arrebató de su pura esencia. Y mi mayor objetivo es repartir radical e incansablemente toda la pureza que pueda, aun siendo un ser imperfecto, queriendo ser el mejor soldado del amor posible.

Esto implica un gran desafío y una gran pregunta: **¿Podemos ser el ejemplo que queremos ver en el mundo?** ¿Podemos eliminar toda banalidad tóxica que no represente absolutamente nada de la esencia de un niño?

Soy un kamikaze... y creo que sí.

Al cumplir los seis años todo cambió en mi pequeño mundo drásticamente. Como un día soleado expulsado por una tormenta de arena en el desierto. Ese momento en el que el mundo ya no es un parque de atracciones y empieza a parecerse a una selva, o quizá a un zoológico... es el momento en el que descubres que Papá Noel no existe. El momento en el que ves la corrupción del propio Papá Noel. De la sociedad.

Es fascinante la resiliencia. Además, rima con la palabra esencia.

Mis padres acababan de divorciarse y dejé de disfrutar de aquel patio amplio donde por las noches admiraba el baile de los murciélagos bajo las estrellas, mi espacio favorito.

Viví con mi madre en casa de mis abuelos unos años. Después continué mi viaje hacia la adolescencia en un piso sin ventanas al exterior, más oscuro que una noche sin estrellas ni luna. Que el sueño profundo.

Era lo único que mi madre podía permitirse con sus ahorros y las largas jornadas de trabajo, pero se prometió intentar recuperar lo único que más me había dolido perder, así que eligió un lugar con un parque de atracciones.

Nada más salir por la puerta había un extenso parque de tres kilómetros. Aquel patio de murciélagos se amplió infinitamente y las atracciones fueron tantas como las estrellas visibles... aunque muchas de ellas estaban caídas y, por desgracia, sus impactos habían caído en mí en forma de personajes variopintos, generalmente corruptos por la falta de esa luz que nunca debieron perder.

La calle donde vivía se llama Luna. Eso me inquietaba al mismo tiempo que sonaba curioso y divertido, con toques mágicos. Y yo siempre estaba deseando estar en aquel parque hasta que saliera la luna para poder verla un rato... y entonces volver a casa para encontrar la única oscuridad de aquel nuevo hogar que soportaba mi conciencia: mi sueño profundo.

En aquel barrio crecí. Me enamoré algunas veces de mantis religiosas y sobreviví. Tuve incontables peleas. Formé parte de una banda callejera apodada “Ángeles del Infierno” con tres gitanos. Después me uní a un grupo más grande de maleantes. Descubrí esferas muy poderosas y clandestinas: muchos secretos en ellas.

Exploré cada rincón de aquel parque, incluidos los subterráneos y los bares, en casi todos los estados del cuerpo que la química puede alterar.

Pero curiosamente aborrecía las discotecas. Y cuando me drogaba lo que hacía era juntar a mi pandilla y hablarles de filosofía profunda hasta que muchos acababan llorando. Claro: la droga ayudaba... pero el alma también.

Fui ladrón. Robaba a quien me parecía una

mala persona.

Conocí a gente poco peligrosa y demasiado peligrosa. Diría que me hice amigo de muchos de ellos, pero solo eran personas sin almas, como yo, que se acompañaban por un pacto del destino.

Uno de ellos intentó apuñalarme un día, pero como no teníamos alma... aquel día no pude morir.

En el instituto yo era el líder, por llamarlo de alguna manera. Proclamado sin remedio el gamberro del colegio entero. Todos los alumnos me respetaban, les caía bien y al mismo tiempo me temían. Por eso a mis espaldas murmuraban improperios: una forma de bullying.

Por eso hoy en día detesto profundamente a las personas que hablen a mis espaldas y que no se atrevan a darme sus maravillosas opiniones mirándome a los ojos. Si detecto esas circunstancias, aplico el consejo y aprendizaje de mi madre... y ya está.

Por aquel entonces, volviendo a la calle de la Luna, no recuerdo que hubiera rastro de maldad en mi interior desde que conocí el significado de esa palabra. Aunque si mirabas fijamente a mis ojos, oscuros como el azabache, podías perderte conmigo

por un momento en un lugar difuso, lejos de lo que estuvieras haciendo... como un aturdimiento por el impacto de un rayo de sol, pero al contrario.

Lo sé, porque cuando me miraba al espejo, reconocía en ellos una profunda rebeldía inconmensurable e incontrolable. Lo cierto es que a día de hoy aún conservo esa mirada, que trato de ocultar con cautela.

Lo más “bueno” que hice en toda la primaria, secundaria y parte de la ESO fue disparar a una profesora con una pistola de balines durante una clase. Sabía esconderla tan bien como mis sentimientos y, cuando giraba la cabeza, la pistola ya no estaba. Incluso me registró... y no la encontró.

¿Por qué lo hice? De diez profesores, nueve nunca me preguntaron cómo estaba, ni por qué siempre estaba tan enfadado, ausente...

Aquella profesora no solo era una de esas nueve: también fue quien me dijo, con once años, que no iba a llegar a nada en la vida. Aquellas palabras para un niño de esa edad son demasiado duras. Casi incomprensibles. Mi rebeldía no tuvo más remedio que hacer frente a esa maldad.

Estaba vacío por dentro.

Por cierto, Señor Morales: sé que en algún momento leerás esto. Gracias. Eres el mejor profesor del mundo para mí y una de las mejores personas y referentes.

Él era el único profesor de esos diez que no me veía como un número. Me preguntaba cómo estaba, aun cuando ponía todo patas arriba en sus clases.

Incluso se ofrecía a acompañarme a mi casa al finalizar las clases para entender mi historia. Se preocupó y habló muchas veces con mi madre para tratar de reconducirme.

Morales... curioso. Rima con modales y con moralidad.

Señor Morales: gracias, porque aunque te lo haga saber cuando leas esto, en aquellos paseos de vuelta a casa, cuando me acompañabas y atravesábamos aquel puente, esas veces no miraba abajo... miraba el camino.

Mi madre trabajaba doce horas al día y yo, o estaba solo en el parque o con niñeras que huían de mí en un máximo de una semana. Creo que fueron en total unas diez.

Estaba enfadado con el mundo, pero había algo en mi interior que me hacía sentir diferente. Quizá era el hecho de haber perdido la inocencia con seis años, o la rabia de ver a todos mis compañeros de aquel colegio concertado tan felices con sus familias perfectas... con más recursos económicos... y con camisetas de marca diferentes cada doce horas de media.

Digamos que era el raro.

No es que me faltara comida ni la mayoría de los caprichos que un niño puede desear: mi madre me daba todo lo que podía. Mi padre casi no aparecía. Tendría sus razones de peso. A veces la vida puede pesar tanto como para mantenerte inmóvil.

Lo curioso es que siempre aparecía las veces que me metía en un lío del que no podía salir. Líos, quizá, del mismo peso.

Lo que sí sé es que echaba en falta el calor de una familia y la inocencia de un niño que no debió crecer tan rápido. Mi sistema emocional se apagaba, dando paso cada vez más a un ser inerte. Lo único que mantenía mis sentimientos de esperanza era la fe en la esperanza misma.

El haber experimentado tanta sensibilidad frágil y desnutrida me hacía creer que la vida podía tener un sentido muy especial: poder ayudar a personas que, como a mí, la vida les había arrebatado el alma.

Sí. Sí... creo que eso fue lo que le dio sentido a todo: permanecer vivo, resiliente, para entregar lo más puro e intenso que me había entregado la vida.

Esa sería mi razón de ser. Mi significado.

El ferviente impulso del aliento hasta que la fe frenara ante mí, como el tren que sabía que tenía que coger... por mucho que se retrasara o que yo llegara tarde.

Todas y cada una de estas experiencias han hecho que renazca. Volví a nacer, a pesar de todas esas personas que creían haberme matado alguna vez, en algún momento.

Todas las oportunidades que aparecen a lo largo de tu vida llegan con un propósito: darte las enseñanzas necesarias para que sigas viviendo, a pesar de que el mundo se oponga a ello.

Te van a juzgar hagas lo que hagas. Así

que céntrate en juzgarte adecuadamente tú mismo.

Sé un fénix.

Reflexión Stay Alive:

Este capítulo es una bomba porque hace dos cosas a la vez: te cuenta una idea universal — renacer— y luego te suelta la verdad cruda de cómo se fabrica ese renacer cuando la vida te pone en modo supervivencia.

Aquí el “fénix” no es una frase bonita. Es una condena y una bendición: caes, te quemas, te rehaces... y encima tienes que aprender a cuidar tu energía porque si no, te consume lo que te rodea y lo que te dices a ti mismo.

La parte más potente es esta: **no puedes controlar todas las pérdidas, pero sí tu voluntad.** Eso es un arma. Y lo conviertes en algo más grande cuando lo juntas con el legado: “no renazco solo para mí, renazco para dar oxígeno.”

Y al final es interesante rematarlo con una sentencia que es oro: te van a juzgar siempre. Así que el único juicio que importa es el que te educa, no el que te destruye.

Consejos Stay Alive:

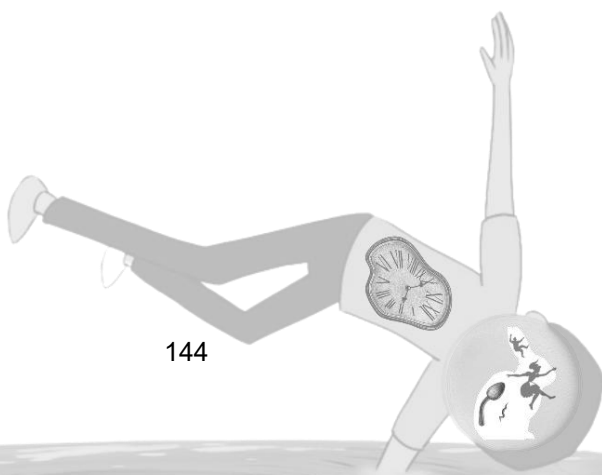
1. **Si el mundo te juzga, úsalo como filtro, no como destino.**
Pregúntate: *¿esto me mejora o me intoxica?* Si intoxica, fuera.
2. **La energía es tu moneda. No la regales.**
No es egoísmo: es supervivencia inteligente.
3. **Aprende a distinguir “culpa” de “responsabilidad”.**
Culpa te hunde. Responsabilidad te mueve.
4. **No le expliques tu puzle a quien viene sin empatía.**
Hay gente que no quiere entender: quiere tener razón.
5. **El renacer se entrena con micro decisiones.**
Hoy: una decisión. Mañana: otra. Eso es el fénix real.
6. **La voluntad no es motivación: es disciplina emocional.**
La motivación sube y baja. La voluntad se construye.
7. **Tu historia no te hace especial por haber sufrido, sino por lo que haces con ello.**

Convertir dolor en arte útil... eso sí cambia

Se puede

vidas.

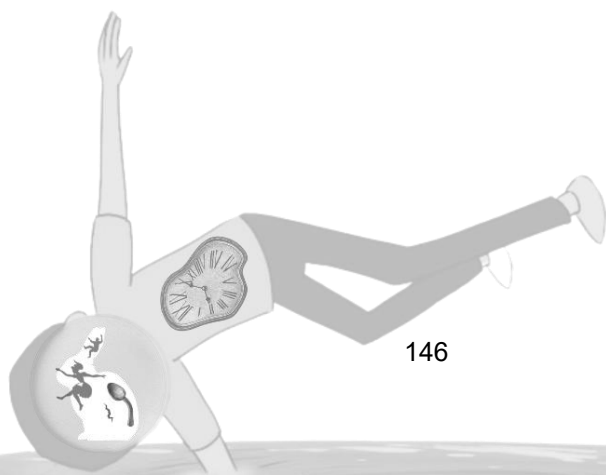
Se puede



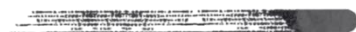
Se puede



Se puede



LA SOLEDAD EN EL CAMINO



Cuando todos me dieron de lado, ella me levantó.

Hubo un tiempo en mi vida en el que la oscuridad parecía, de nuevo, envolverlo todo. Las personas que alguna vez pensé que estarían a mi lado se alejaron, y me quedé solo, atrapado en mi propio dolor. Cada día luchaba contra la desesperanza, y la soledad se convirtió en mi compañera más cercana. Sentía que el mundo había perdido su color otra vez, y que ya no había motivos para seguir adelante.

Fue otra etapa en mi vida en la que el peso de la soledad se volvió insoportable, casi de golpe, cuando todo parecía ir bien. No era una soledad de momentos, sino una que se instaló: oscura, persistente, cuando todos se alejaron. Sentí cómo las

manos que solían sostenerme me abandonaban, y cómo las voces que antes me alentaban se iban apagando.

Me refiero incluso al propio amor —que insisto: para mí es mi dios—. Y en cuanto a las personas, también lo hicieron, aunque ya estaba acostumbrado a eso.

Cada día me enfrentaba a mi propio reflejo, lleno de preguntas y vacío de respuestas. ¿Cómo llegué aquí? ¿Qué hice para merecer este abandono? Las noches eran largas y silenciosas, y el frío de la indiferencia ajena me envolvía. Me sentía invisible, como si mi existencia hubiera perdido su significado para los demás. Miraba alrededor y no veía a nadie dispuesto a tenderme una mano. Fue como si, de repente, el mundo se hubiera vuelto frío e indiferente.

Los días pasaban lentos, llenos de una tristeza que no sabía cómo gestionar. Me preguntaba si alguna vez volvería a encontrar esa chispa de vida que una vez me llenó de esperanza. Me preguntaba si importaba que me sintiera roto.

Pero entonces, cuando más perdido estaba, ella apareció.

No como una salvadora al principio, sino como una pequeña luz que me hizo recordar que aún había esperanza. Su apoyo no era grandilocuente, pero cada gesto suyo, cada palabra, me dio fuerzas. Poco a poco me levanté de ese pozo en el que me había hundido y me di cuenta de que no estaba solo. Ella no solo me acompañaba: me estaba salvando.

No llegó con juicios, promesas grandiosas ni soluciones rápidas. Su presencia era suave, pero poderosa. Al principio fue un susurro en medio del ruido de mi mente; un gesto amable cuando todo parecía hostil. Y fue suficiente para empezar a sanar. Con paciencia y sin esperar nada a cambio, me mostró que aún quedaba algo de luz en este mundo.

Me recordó que mi dolor no era el fin, que aún había caminos por recorrer y sonrisas por compartir. No solo me acompañó; me levantó cuando ya no tenía fuerzas. Gracias a ella encontré el valor para reconstruirme, paso a paso. Ella fue mi refugio, mi salvación en los momentos más oscuros, y su presencia me hizo ver que la vida aún podía ser hermosa, a pesar del dolor vivido.

No sabía si la vida la puso en mi camino a propósito o si fue casualidad, pero su llegada fue como una bocanada de aire fresco. Y más adelante lo comprendí: estábamos destinados. No tenía una

varita mágica, no venía con soluciones instantáneas, pero sí tenía algo que nadie más me ofreció en ese momento: compañía sincera. Sin juicios. Sin expectativas. Su presencia fue el primer paso para que dejara de sentirme invisible.

Con el tiempo me he dado cuenta de que su apoyo es muy importante para mantenerme a flote. En los días más oscuros, cuando cuesta levantarse, ella está ahí, recordándome que todavía tengo valor; que el dolor —cuando aparece de vez en cuando— no define toda una vida; que el amor puede existir por encima del ego.

Me demostró que aún era posible volver a confiar y, sobre todo, me enseñó que el amor y el cuidado genuinos existen, incluso cuando más dudamos de ello. Gracias a ella volví a caminar en compañía. Y aunque las cicatrices de tantas traiciones todavía permanecen, sé que ya no estoy solo en el mundo y que en ella puedo confiar mi alma, porque somos una misma alma sin máscaras.

Ella me salvó... no solo de mi dolor, sino también de mí mismo, en el momento perfecto.

Ella no me juzgó por mi tristeza, ni por mis objetivos, ni me pidió explicaciones. En cambio, me ofreció algo que ni siquiera sabía que necesitaba:

comprensión y paciencia. Cada palabra suya es un ancla que impide hundirme. Gracias a ella redescubrí la vida, mucho más.

Cuando el mundo se había olvidado de mí, ella se quedó. Con palabras sencillas y una calma que contrarrestaba mi tormento interior, empezó a reconstruir lo que la soledad había destruido. No trató de arreglarme; simplemente estuvo a mi lado, aceptándome tal como estaba, con mis miedos y mis sombras. Ella supo ver mi esencia y no aprovecharse de ella. Con ella aprendí que no estaba roto: solo estaba herido. Gracias a ella comencé a sanar.

Por eso, esta historia no es solo sobre la soledad, sino sobre el poder de una sola persona que, como ella, con su bondad y su amor, fue capaz de cambiarlo todo. Creo que necesitaré todo un libro en formato novela para hablar de ella.

Con esto quiero recordarte algo importante: el amor genuino existe. Aunque no se busca... se encuentra. Y esto aplica para cualquier tipo de relación.

Reflexión Stay Alive

A veces la soledad no llega porque “no

valgas”, sino porque estás en un punto donde todo lo superficial se cae y solo queda lo esencial: tú, sin ruido, sin máscaras, sin aplausos. Ese silencio duele, sí, pero también revela. Y cuando aparece alguien que no intenta salvarte con discursos, sino con presencia, ocurre algo raro: no te arreglan... te recuerdan. **Te recuerdan que aún estás aquí. Que aún se puede.**

Este capítulo no va de “necesitar a alguien” como dependencia. Va de algo más fino: **la diferencia entre que te vean y que sostengan tu esencia.** Y cuando alguien te sostiene sin pedirte que seas otro... tu alma vuelve a tener suelo.

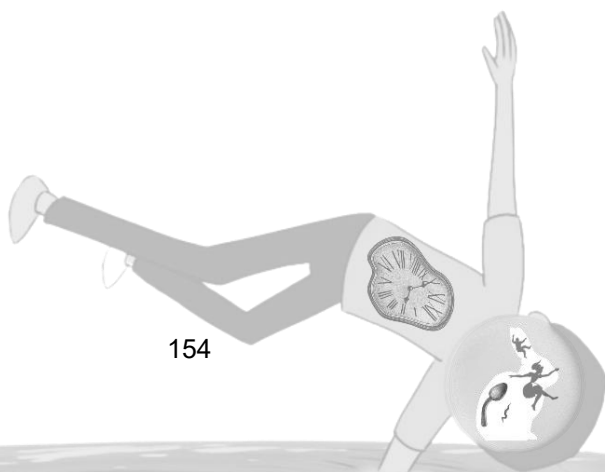
Consejos Stay Alive:

1. **No negocies tu dolor con el orgullo.** Si estás mal, dilo (aunque sea a una sola persona). El “puedo solo” a veces es valentía, y a veces es una jaula.
2. **Crea un “ritual mínimo” para los días oscuros.** No un plan perfecto. Un mínimo: ducha + comer algo + salir a tomar aire 10 minutos. Eso es resistir con estrategia.
3. **Diferencia “estar solo” de “sentirte invisible”.** Estar solo puede ser descanso. Sentirte invisible es herida. Identificarlo cambia cómo te hablas y lo que te permites

pedir.

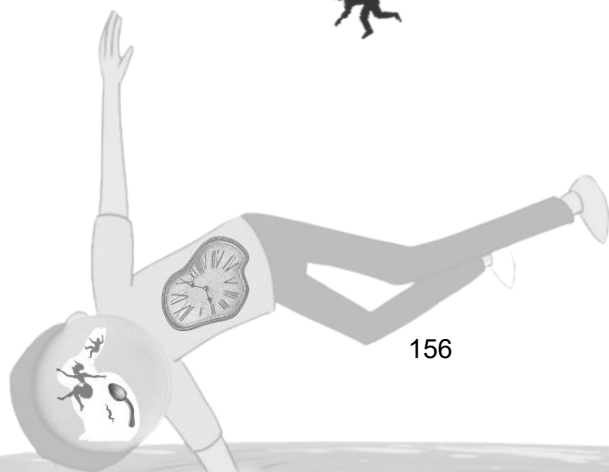
4. **Pon nombre a lo que sí te salvó.** No idealices: identifica conductas concretas (presencia, paciencia, calma, escucha). Eso te enseña qué tipo de vínculo mereces... y cuál no.
5. **No esperes a “estar bien” para cuidarte.** El cuidado no es premio. Es combustible. Si lo dejas para cuando estés fuerte, llegas tarde.

Se puede

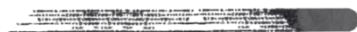




Se puede



EL SACRIFICIO DE MI MADRE



*Mi madre sacrificó sus sueños para que yo
pudiera contar esta historia.*

El sacrificio de una madre es algo profundo y conmovedor. Desde que tengo memoria, mi madre ha sido la figura central de mi vida. Cuando era joven, tenía grandes sueños...

Sin embargo, esos sueños comenzaron a desvanecerse el día que mi padre decidió abandonarnos, dejándonos a mí y a ella en una situación incierta y vulnerable.

Enfrentar la vida sin él no fue fácil. Mi madre se vio obligada a asumir la responsabilidad de nuestro hogar. Ese hogar que no teníamos, nos quedamos

sin nada. Perdimos todo. Tuvimos que irnos con los abuelos a vivir.

La angustia y la tristeza eran evidentes en su rostro, pero nunca permitió que esas emociones me afectaran. Cada día era una lucha, pero ella nunca se quejaba. La resiliencia se convirtió en su segunda piel.

Ella se convirtió en la definición de fortaleza. Pasaba largas horas trabajando en varios empleos; cada día era una lucha constante.

Recuerdo las mañanas en que me despertaba antes del amanecer. La veía preparando mi desayuno con una sonrisa forzada, tratando de ocultar el cansancio en sus ojos. Su rutina se volvía más agotadora cada día que pasaba, pero siempre hacía lo posible por darme lo mejor. Siempre me lo dio. Ella solía decirme; ***Nunca dejes que tus sueños se apaguen, hijo. Puedes lograr lo que desees si trabajas duro.***

Esas palabras se convirtieron en mi mantra.

A pesar de todo, mi madre nunca dejó que la adversidad la definiera.

Cuando se acercaba mi cumpleaños, siempre me

organizaba algo, aunque su presupuesto fuera limitado. Recuerdo uno de esos cumpleaños, ella hizo un pastel de chocolate desde cero. Con cada bocado, sentía el amor que había puesto en cada ingrediente, a pesar de que lo demás era escaso. Para mí, ese pastel era el mejor del mundo, no solo por su sabor, sino por el sacrificio y la dedicación que representaba.

Mientras crecía, la sombra de los sueños de mi madre siempre estuvo presente. Ella nunca hablaba de lo que había dejado atrás, pero podía sentir su anhelo por lo que podría haber sido. En sus ojos, vi la historia de una mujer que, a pesar de perder sus propias aspiraciones, eligió luchar por las mías. Ella trabajó incansablemente para darme la oportunidad de estudiar, de alcanzar mis propias metas. A veces, después de un largo día, se sentaba conmigo y me ayudaba con la tarea, asegurándose de que nunca me sintiera solo en el camino hacia mis sueños.

Tuve varias canguros. Chicas que cuidaban de mí o al menos eso hacían ver porque ninguna estuvo a mi lado más de una semana. Nunca entendí el porqué, pero me hacían sentir que había algo en mí que las hacía alejarse, y eso me daba tristeza, pero a la vez alegría, porque el que esas canguros se fueran significaba que mi madre seguía ahí. Ella nunca me soltó la mano. Ni en mis peores momentos me dejó

solo. He sido un buen hijo en algunos momentos, pero también un mal hijo que, ha llenado los ojos de su madre de alguna que otra lágrima, aunque ella siempre tenía una sonrisa cálida y dulce para mí.

Hoy, cuando miró hacia atrás, comprendo que su sacrificio ha sido la fuerza que me impulsa cada día. Cada paso que doy hacia mis metas lleva consigo su legado. Gracias a su esfuerzo, he podido perseguir mis propios sueños: estudiar, crecer y luchar por lo que realmente quiero.

No tengo vida para agradecer lo que ha hecho por mí. A menudo reflexiono sobre lo que me ha enseñado. Ella me enseñó que el sacrificio y el amor son las fuerzas más poderosas que uno puede ofrecer.

A través de cada lucha, mi madre se ha convertido en mi mayor inspiración. Prometo honrar su sacrificio viviendo la vida que ella soñó, recordando cada sacrificio, cada lágrima, cada sonrisa.

Compartir un trozo de ella en esta historia no es solo un pequeño homenaje a su dedicación, sino también un recordatorio de que, incluso en las circunstancias más difíciles, el amor puede ser la luz que guía nuestro camino. Y ella, fue, es y será siempre esa luz...

Reflexión Stay Alive:

Hay personas que no solo te crían: te sostienen cuando el mundo aún no tiene piedad. **El sacrificio de una madre** no es una escena bonita; **es una sucesión de días difíciles resueltos en silencio, con una fuerza que nadie aplaude y un amor que no pide nada a cambio.** Mirar atrás y reconocerlo no es nostalgia: es conciencia. Y esa conciencia cambia cómo caminas, porque entiendes que parte de tu vida existe **gracias a alguien que se negó a rendirse cuando todo era incierto.**

Honrar eso no es idealizarlo: es vivir con verdad, con gratitud y con intención. Porque cuando el amor ha sido tan real, lo mínimo que podemos hacer es convertirlo en rumbo sano, pero sobre todo, un rumbo donde honrar sea cuidar eternamente a esa persona y hacer todo lo posible e imposible, por sostenerla con el mismo amor.

Te quiero mamá, y te quiero ver en esa casita con vistas al mar y a la montaña, con un café juntos celebrando haberlo logrado, mientras escribes tus memorias en un bonito jardín, y luego disfrutamos de una paz igual de grande como la que mereces, observando una tranquila y milagrosa

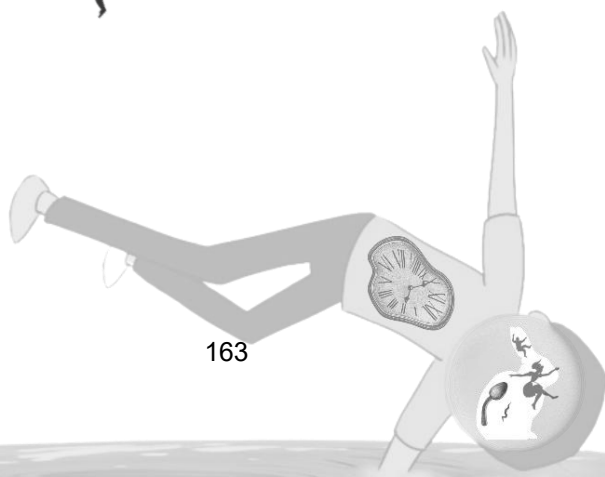
Se puede

puesta de sol.

Que abrace y honre todo su sacrificio.

Hecho está.

Se puede



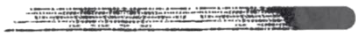
Se puede



Se puede



EL DOLOR DEL BULLYING



Sufrí acoso escolar de pequeño, y hoy una de mis misiones es intervenir para que ningún niño pase por lo que yo pasé.

Hablar del acoso escolar que sufrí es un proceso muy difícil, pero también es un paso importante hacia la sanación.

Siempre fui un chico rebelde pero tranquilo y reservado al mismo tiempo; las cosas que viví desde niño me enseñaron a ser así. Nunca entendí por qué me convertí en el objetivo de mis acosadores. Al principio eran solo comentarios susurrados a mis espaldas, pero con el tiempo se convirtieron en algún empujón en el pasillo. Nunca entendí por qué me eligieron a mí... quizá porque iba a contracorriente, no me gustaban las tonterías

típicas de la lucha por ser el popular o por tener la camiseta más cara. Pero el bullying se volvió parte de mi rutina diaria.

La horrible sensación, cada día, de llegar a clase con el estómago revuelto, esperando que, por alguna razón, ese día fuera diferente. Si cierro los ojos, ahora mismo puedo sentir esa horrible sensación.

Sin embargo, siempre me estaban esperando. Los insultos empezaban temprano, lejanos pero perceptibles para los oídos de un joven que había experimentado tanta soledad que había logrado el don de escuchar incluso los susurros de las hojas al moverse en medio de muchas personas. Quizá la vida no me había puesto mucho amor a simple vista, y por eso desarrollé una visión más sensitiva acerca de las cosas... puede que para encontrar, en medio de tanta banalidad, migajas de amor.

Intentaba ignorarlos, pero las palabras de burla se me clavaban en el corazón como flechas lanzadas detrás de muros de hormigón. Me sentía más solo que nunca. Nunca nadie me ayudó.

El bullying tiene un impacto profundo en la salud mental y emocional de quien lo sufre. Te sientes aislado, impotente y vulnerable. Sientes que

es tu culpa y que a veces mereces lo que te hacen... nada más lejos de la cruda realidad.

Las víctimas de bullying vivimos en un estado constante de temor, esperando la próxima zancadilla, los próximos insultos, las siguientes burlas. En mi caso, me afectó en muchos aspectos de mi vida: afectó mi rendimiento escolar y me generó ansiedad social, impidiéndome relacionarme con los demás de forma saludable.

Con el tiempo, el acoso escolar hace que dudes de ti mismo como persona y que dudes de tu valor. **NUNCA LO DUDES...** Las constantes humillaciones me llevaron a una percepción negativa de mi identidad, y eso terminó causándome inseguridad.

Si estás pasando por algo parecido, sé cómo te sientes, sé cómo duele, sé los pensamientos que pasan por tu cabeza cada día, cada hora. Sientes que no tienes a nadie en quien apoyarte, nadie a quien recurrir, nadie que saque la cara por ti y te proteja... porque prefieres callarte al ver que es una batalla demasiado difícil.

Si estás pensando ahora mismo que nadie te entiende, déjame decirte que yo sí te entiendo. Entiendo ese vacío, esa soledad que nos acompaña,

ese miedo, esa horrible sensación.

La tristeza profunda es un síntoma común, porque el abuso emocional y físico puede ser devastador. Cuando eres un niño, más aún, porque estás completamente desprotegido. La sensación de desesperanza puede llevarte a la depresión, yo lo sé bien, pero quiero que sepas que no estás solo.

Yo, como víctima de bullying, me sentí impotente durante demasiado tiempo. La ira que sientes, si no la manejas adecuadamente, puede llevarte a la autoagresión... Si tienes ese pensamiento en este instante, **SÁCALO DE TU CABEZA.**

En el colegio me insultaban, se reían de mí, me llevaba algún rasguño de vez en cuando... En las redes sociales me insultaban... Todo eso afectó a mi autoestima. Empecé a sentirme invisible y, al mismo tiempo, como si fuera el centro de un espectáculo cruel. Sé que, si estás pasando lo mismo, puedes sentirte insignificante, pero créeme: **no lo eres.**

VALES MUCHO. VALES MUCHO. VALES MUCHO.

Pide ayuda, es el momento. No dudes de ti solo porque esos cobardes te hagan sentir menos.

No dudes de tu potencial, porque, créeme, lo tienes.

La cicatriz emocional de todos esos años de acoso no desaparece de inmediato, pero con el tiempo sanas y te vuelves más fuerte.

Quiero que entiendas algo: el acoso no define quién eres. Y sí: volverás a ser el mismo o la misma, pero con más fuerza, con más brillo. Pedir ayuda no es de cobardes, no es un signo de debilidad: es un signo de fortaleza. Los cobardes son los que nos atacan, los que nos humillan. Ellos son los cobardes.

Sé cómo es esa sensación de intentar ignorarlos, pensando que “bueno, ya se aburrirán y me dejarán en paz”. Pero eso casi nunca suele pasar. Suele empeorar, lo sé. Yo pensaba que podía soportarlo solo. Como seguramente estás pensando tú ahora mismo, ¿verdad?

No cometas el mismo error. Pide ayuda.

Cuéntaselo a tus padres, a tu tutor, a todos los profesores y al director. Créeme: es mejor que nada... y puede serlo todo. Hazlo, aun con miedo. Hazlo.

Yo quise dejar el colegio, desaparecer. Pensaba que con eso les hacía un favor a mis

acosadores, a ese castigo de la vida, y que con eso el infierno pararía. Sentía que no valía nada, que era débil. Fue uno de los momentos más oscuros de mi vida.

Este capítulo de mi vida, que comparto contigo emocionado de recordar una de las épocas de mi infancia más duras, es para que sepas que no estás solo, no estás sola.

Quiero que respires hondo y te mires mentalmente al espejo. ¿Qué ves? ¿Ves a alguien débil, alguien que no sirve, alguien que no vale la pena, alguien insignificante...? Si ves esto, no eres tú quien está mirando el espejo.

Grita en voz alta mirándote mentalmente en ese espejo:

YO SOY FUERTE...
YO VALGO...
YO SOY MERECEDOR DE VIVIR.

Porque, aunque aterrado, voy a pedir ayuda. A tus padres, a tus amigos, a los profesores, a quien sea... pero pídelo. No estás solo. Nunca lo estarás. Yo estaré aquí, a tu lado, si hace falta, para ayudarte en el proceso, porque te entiendo. Sé lo que es estar en ese infierno y sé cómo se siente, y lo difícil que

puede llegar a ser... pero créeme: saldrás de ahí.

Si quieres que te oigan, búscame.

Si necesitas llorar, lo haré contigo.

Si necesitas gritar, gritaré a tu lado.

Puedes escribirme cuando quieras por alguna de mis redes sociales; todas tienen el mismo nombre. Si no tienes a nadie más, escíbeme.

El dolor que estás sintiendo en este momento es una puta mierda. No deberías sentirte así. Nadie debería sentirse así por cuatro cobardes que no saben qué hacer con sus miserables vidas. Lo peor es que ni siquiera es su culpa: es culpa de la sociedad en general.

Pero ya que te ha tocado pasar por esta mierda, saca fuerzas y demuestra quién eres. No te quedes en silencio. Recuerda que el problema **NO ERES TÚ**.

Busca apoyo emocional si lo necesitas. Eso no es una vergüenza. Rodéate de personas que te apoyen, busca a tus amigos y cuéntales lo que pasa. Aquí tienes a uno, que no permitirá que hagas una tontería. Considérame un espacio seguro.

Pero nunca, nunca te rindas. Superar el bullying lleva tiempo, pero te prometo que las cosas mejorarán. Mantén la esperanza: eres más fuerte de lo que crees. Lo sé.

Lo más importante, recuerda algo: **NO ESTÁS SOLO**. Sé lo que es sentirte solo, asustado y sin amigos, pero no estás solo en tu dolor. Siempre, siempre hay alguien dispuesto a ayudarte, a apoyarte, a escucharte.

Llegará el momento en el que te importe una mierda lo que los demás opinen y digan de ti, porque habrás aprendido a valorarte a ti mismo. Recuerda que, aunque el camino a veces pueda ser difícil y doloroso, siempre es posible resurgir, encontrar la luz y construir una nueva vida.

“El dolor del bullying es real, pero también es real la fuerza que nace de superarlo. Si alguna vez te sientes solo, recuerda que hay alguien dispuesto a escuchar y a ayudarte a levantarte”.

Yo soy uno de ellos. Y tú... tú también serás alguien que, en un futuro, ayude a otros a superarlo.

Reflexión Stay Alive:

Si has llegado hasta aquí, quiero que te quedes con una verdad: lo que te están haciendo no dice nada de ti... lo dice todo de ellos y de lo roto que está el entorno cuando permite que esto pase. A mí me costó años entenderlo, porque cuando eres niño te tragas el veneno creyendo que es culpa tuya. **Y no lo es.**

Yo sé lo que es entrar a clase con el estómago cerrado y con la mente suplicando que hoy sea distinto. Sé lo que es sentirte invisible y, a la vez, señalado. Y también sé lo que ocurre cuando un niño aguanta demasiado en silencio: que empieza a creerse el personaje que los demás le han puesto encima.

Por eso te lo digo de frente: no dejes que te conviertan en alguien pequeño. Si ahora mismo estás en ese infierno, tu misión no es “aguantar”.

Tu misión es salir con ayuda, porque pedir ayuda no te quita fuerza: te devuelve el control. Y cuando recuperas el control, recuperas tu vida.

Y te prometo algo: el día que sanes, tu historia no se quedará en dolor. Se convertirá en una llave. Una llave para ti... y para otros.

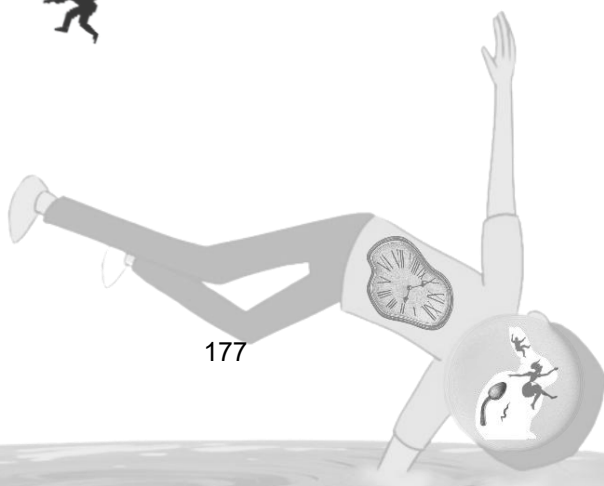
Consejos Stay Alive:

1. **Ponle nombre a lo que te pasa:** “me están acosando”. Sin suavizarlo. Sin justificarlo.
2. **Cuéntalo a un adulto hoy:** padre/madre, tutor, profesor, dirección. Si el primero no actúa, ve al siguiente. Si no te salen las palabras, redacta una carta, un escrito y aún con miedo, entrégalo por debajo de la puerta del director.
3. **No te quedes solo en los pasillos ni en el patio:** busca un punto seguro y una persona referencia.
4. **Guarda pruebas si ocurre en redes:** capturas, mensajes, fechas. No por venganza: por protección.
5. **No negocies con el acosador:** no funciona. La solución no es convencer al que disfruta haciéndote daño.
6. **Busca un aliado en tu clase:** una amistad real o alguien tranquilo. Una sola persona puede cambiarlo todo.
7. **Si te vienen ideas de hacerte daño:** dilo inmediatamente a un adulto y pide ayuda profesional. No estás fallando; estás pidiendo vida.
8. **Recuerda esto como frase-escudo:** *“El problema no soy yo. Estoy pidiendo ayuda aún con miedo, buscando alternativas. Y voy a salir por mí y*

Se puede

para ayudar a otros más adelante.”

Se puede



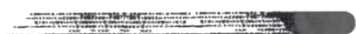
Se puede



Se puede



LAS NOCHES OSCURAS DEL ALMA



*He pasado miles de noches con depresión, pero
cada una de ellas me enseñó algo.*

Las “noches oscuras del alma” son esas etapas profundas de dolor, confusión y desesperanza que a menudo nos lleva a una transformación personal. Todas y cada una de esas noches me mostraron algo diferente sobre mí mismo, sobre mi capacidad de resistir, de sanar e incluso de ver la vida de manera distinta, más sensible. A menudo, en la oscuridad, encontramos las verdades más profundas y, aunque la experiencia puede parecer y ser abrumadora, también puede ser una especie de despertar.

Hablar de esas noches oscuras, especialmente cuando están vinculadas a la depresión, es algo muy profundo. Aunque en su momento puede parecer que no hay salida, las lecciones que dejan cada una de esas horas, minutos y segundos oscuros, son a menudo reveladoras y poderosas.

Pasar por esta etapa en mi vida me enseñó la fragilidad de la vida, pero también la fortaleza que tenía para soportarla. Volvemos a la resiliencia y a la capacidad de transformarla en arte y ejemplo. A menudo, la depresión puede ser una experiencia solitaria y abrumadora, pero reconozco que todas y cada una de esas noches que me acompañaron me ofrecieron un paso importante hacia la sanación.

Te comparto algunas de las lecciones que aprendí, y que tal vez puedan ayudarte.

Resiliencia; Cada vez que logré superar una noche oscura, fortalecía mi capacidad de enfrentarme a más desafíos que la vida me tenía preparado.

Autoconocimiento; Esas noches me llevaron a reflexionar sobre quién era realmente, mis valores y lo que necesitaba para estar bien.

Empatía; Pasar por la depresión me hizo más comprensivo y compasivo, queriendo ayudar a todas esas personas que, como yo, están pasando por una situación similar.

La importancia de pedir ayuda; A veces esta lucha puede ser más fácil de sobrellevar si compartes tus sentimientos con otros.

La ausencia del dolor; Aprendí que, aunque pueda ser difícil en el momento, el dolor y la tristeza no son eternos y pueden dar paso a momentos de paz y tranquilidad.

Mi historia no solo es una historia de lucha y aprendizaje, es también un viaje a través de las noches más oscuras que el ser humano puede experimentar, que me han llevado a un lugar de autoconocimiento y resiliencia.

He enfrentado muchas noches de depresión, momentos en los que la oscuridad parecía atraparme y no querer soltarme. En esos instantes, la soledad y el desánimo me envolvían, y las horas se alargaban, convirtiendo cada minuto en un desafío. Sin embargo, a pesar de la intensidad del dolor, esas noches también se convirtieron en maestras silenciosas.

Cada experiencia me ha dejado una lección valiosa. Aprendí que la resiliencia es más que una palabra; es la capacidad de levantarte una y otra vez, incluso cuando sientes que no puedes. Me di cuenta de que cada noche oscura tiene su final y que, aunque la luz a veces parece lejana, siempre hubo un amanecer esperándome.

La introspección que surgió de mis noches de lucha me llevó a conocerme mejor. Reconocí mis emociones, mis vulnerabilidades y mis fortalezas. Me volví más empático, no solo conmigo mismo, sino también con los demás, comprendiendo que cada persona tiene su propia batalla.

Aprendí a pedir ayuda cuando la carga se volvía demasiado pesada. Esa simple acción, que a veces puede ser difícil, me conectó con otros y me mostró que había personas dispuestas a caminar a mi lado.

Con el tiempo, esas noches de depresión me enseñaron que la vida está llena de contrastes. Las sombras permiten apreciar más la luz y que, aunque hay momentos de tristeza, también hay belleza, amor y alegría que esperan ser redescubiertos.

Pero no me refiero a esa belleza que nos quieren vender en la televisión o en esos ridículos concursos de belleza. Me refiero a la belleza del alma, esa belleza que deberían mostrar más. Ojalá, y algún día, hicieran un programa en el que no se puntuara a una mujer o a un hombre por su apariencia física, sino por su interior: esa belleza es la más valiosa que tenemos. Pero catalogar a una persona por su belleza física me parece repugnante.

Mi historia es un testimonio que surge de la adversidad, un recordatorio de que las noches oscuras pueden llevarte a un lugar de profunda sabiduría y crecimiento. Cada lección aprendida es un paso hacia un nuevo día, una celebración de tu capacidad para seguir adelante y encontrar el significado de tu camino.

Cada lección, cada lágrima, me ha llevado a un mayor entendimiento de mí mismo y del mundo que me rodea. Hoy me llevo conmigo esa sabiduría, y aunque ha sido muy, muy difícil, he encontrado fuerzas en mis experiencias.

Mi historia, esta que estoy compartiendo contigo —que provocó este capítulo— ha sido un viaje de transformación, donde cada noche oscura ha sido un peldaño hacia la luz que hoy abrazo con más confianza y autenticidad.

“La oscuridad no viene a destruirme, viene a revelarme”.

Reflexión Stay Alive:

Si has vivido una noche oscura, no te voy a vender frases bonitas ni soluciones rápidas. No funcionan. Lo que sí funciona —aunque duela— es mirar de frente lo que esa noche te está intentando enseñar. Porque a mí esas noches no me hicieron “especial”. Me hicieron consciente. Me obligaron a dejar de huir, a dejar de fingir, a dejar de actuar como si estuviera bien cuando por dentro estaba roto.

Yo aprendí que la oscuridad no es solo un pozo: es un espejo. Te pone delante lo que no quieres ver, pero también te muestra lo que tienes dentro. Y eso fue lo que me salvó: darme cuenta de que, incluso cuando todo parecía perdido, seguía existiendo algo en mí que no se rendía. Algo pequeño, casi invisible... pero real.

Y si tú estás ahí ahora, te lo digo claro: no es el final de tu historia. Es una fase. Una fase dura, jodida, injusta, que quizá requiera tiempo... pero una fase. La luz no siempre llega como una explosión. A veces llega como una decisión simple: “hoy aguanto

un poco más”, “hoy pido ayuda”, “hoy no me rindo”. **Y con decisiones así, noche tras noche, se reconstruye una vida.**

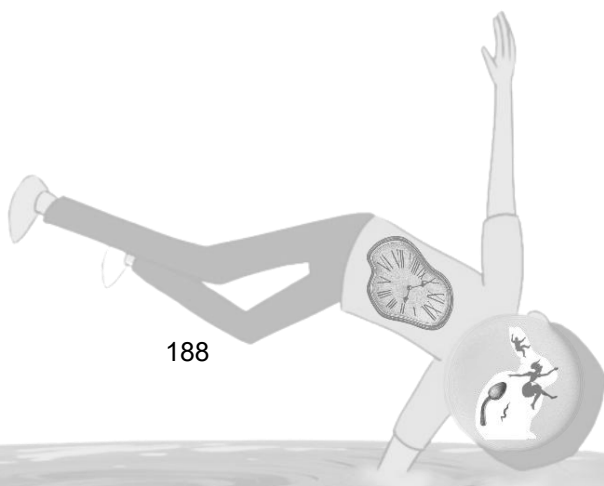
Consejos Stay Alive:

1. **Nómbrale sin miedo:** si sientes que estás en depresión o en un pozo, dilo. Ponerle nombre le quita poder a la sombra.
2. **No te aisles cuando más te apetezca:** justo ahí es cuando más necesitas un humano cerca, aunque sea uno.
3. **Divide la supervivencia en micro-pasos:** hoy no se trata de “estar bien”, se trata de “pasar la noche” consciente de que existen miles de alternativas que buscarás para ser encontradas, porque están ahí como estrellas en el firmamento.
4. **Pide ayuda antes de reventar:** hablar no te carga a otros; te salva a ti.
5. **No te creas todo lo que piensas de noche:** la mente en oscuridad exagera, distorsiona y condena.
6. **Busca una cosa mínima que te ancle al mundo:** una ducha, una caminata, escribir, respirar, una canción, un sueño, incluso... una misión que te trascienda. Busca solo una y siéntela.
7. **Si aparecen ideas de hacerte daño:** dilo ya

a alguien y busca ayuda profesional. Eso no es debilidad: es instinto de vida.

8. **Recuerda la frase como un código:** “*No viene a destruirme. Viene a revelarme.*”

Se puede



Se puede



Se puede



SACRIFICIOS Y RENUNCIAS

He renunciado a muchas cosas, pero cada sacrificio ha valido la pena por lo que he construido.

Esta parte de la historia es una parte de **sacrificio, inversión, renuncia** y una profunda convicción de que, a pesar de todo, **cada decisión que tomé valió la pena.**

Mientras muchos de mis amigos disfrutaban de **viajes, fiestas** y una vida social vibrante, yo me encontraba sumergido en sacar adelante mis proyectos, aunque fuera mentalmente, hasta su materialización. Hubo días en los que sentía que el esfuerzo era abrumador, que el tiempo se me escapaba, que **mi tiempo estaba hipotecado** y que la vida me estaba pasando de largo.

Renuncié a muchas cosas. Una de las renuncias que más me dolió fue cuando después de

tanto sacrificio por tener **mi propio escape room**, tuve que desprenderme de él. Después de **8 meses de construcción** y **4 años de constante mejora**, verme obligado a traspasarlo por culpa de la depresión fue duro.

“Pero más adelante aprendí y la vida me demostró que cada sacrificio o renuncia tiene su recompensa inesperada”.

No dejaba de repetírmelo cada día, incluso en los momentos de mayor duda. Sabía que las renunciias no eran en vano, sino que me estaban llevando más cerca de lo que siempre había soñado: **hacer una contribución significativa al mundo** a través de mi historia y de cada cosa que haga. Decidí ayudar a miles de personas que, como yo, sufrieron y se vieron dentro del **pozo a oscuras**. Quise ser **esa luz al final del túnel** para ellos. Lo más importante no es el reconocimiento, sino la satisfacción interna de haber conseguido, con mi vivencia personal y profesional, **ayudar a todo el que lo necesitara**.

A lo largo de mi vida he renunciado a muchas cosas, no solo a este maravilloso emprendimiento, pero cada sacrificio pasó por algo. Cada paso que di, aunque fue difícil, me llevó más cerca de mi propósito. **El sacrificio no es perder, sino elegir aquello que realmente importa**. Si tienes algo por

lo que vale la pena luchar, **cada renuncia será un puente hacia tus sueños.**

He aprendido que el verdadero significado del sacrificio no radica en lo que dejé atrás, sino en lo que estaba dispuesto a construir para mi futuro. El destino quiso que, con el tiempo, volviera a tener en mis manos mi escape room. **Lo recompré una vez sanada mi depresión.** Ese lugar donde tantas horas trabajando en silencio para inaugurarlo me hicieron sentir feliz.

En aquel momento lo comprendí: **la vida es un gran escape room**, y tanto tú como yo hemos superado unos cuantos, así que quiero felicitarte. **Ahora mismo, de hecho, estás en uno.** Quizá estas sensaciones y vivencias están removiendo algunas cosas en la habitación de tu mente. **Eso es bueno.**

Crear proyectos de valor es una gran fuente de vida en mí, que me hace disfrutar y estar en paz. Estar dentro de ese lugar que tanto sudor, **inversión descomunal de tiempo** y lágrimas de cansancio realizante me hizo derramar, cada segundo de esos 8 meses en los que sin conocimientos de construcción, sistemas eléctricos ni de otras muchas cosas que implica montar este tipo de negocio, pero con muchas horas de creatividad en forma de **lluvias de**

ideas que se fundían con mis lágrimas disimulándolas, finalmente lograron que tantas sonrisas de jugadores, de equipos, de familias vieran mis ojos durante cada sesión... **eso no tiene precio** y es tan importante para mí como el mismo respirar.

Porque decidir montar aquel escape room aquel día y, por lo tanto, empezar a escapar de mi rutina vacía, **fue mi salvación.**

Es interesante cómo a veces las renunciás o los sacrificios pueden llevarnos a una mayor comprensión de nosotros mismos y a un fortalecimiento de nuestras habilidades para recuperarnos de lo que creo que es la mejor recuperación: **caminar sobre nuestros sueños**, aunque parezca una locura a los ojos de los demás.

Yo en un momento delicado de mi vida tuve que renunciar a ello, es verdad. Volví a una rutina extremadamente difícil. Si estás pasando por una depresión o la has pasado sabrás perfectamente de lo que hablo: **esa habitación oscura sin puertas ni ventanas**, sin prácticamente ninguna pista para salir de ella. Aunque como buen escapista te aseguro que la hay.

Yo soy la prueba, yo soy la pista. Y tú, también.

La vida tenía otros planes para mí gracias al poder de la resiliencia y la búsqueda de alternativas, incluso dentro de esa habitación con apenas una linterna casi sin pilas, pero con un corazón con fe.

El mismo escape room volvió a mi vida de nuevo con muchas habitaciones llenas de puertas, ventanas y escenarios maravillosos... ah, sí, y con muchas linternas para entregárselas a otras personas.

A menudo, las experiencias que requieren sacrificar algo que amas, algo que te importa o que es importante para ti, son las que más nos enseñan. Sacrificar algo que deseas tanto como la vida misma porque es necesario o por un bien mayor te ayuda a fortalecer el camino hacia la **autorrealización constante**.

Todo emprendedor es un autorrealizador constante. Aprendes a resistir tentaciones y a priorizar metas.

Eso sí: entiendes y aceptas un desafío importante. La vida requerirá de ti **muchas más horas de trabajo** que las personas con otro tipo de trabajos. Y ambas cosas son válidas, pero pocos lo comprenderán. **La mente humana...**

Por eso es muy importante que siempre te rodees de personas que no te obliguen a sacrificar lo más valioso: **tus sueños, tus ideas**, aunque parezcan locas a sus ojos. Prométete algo importante: **vive tu vida a tu manera**. No dejes que el juicio ajeno te distraiga. Suficiente trabajo tienes si decides emprender, pues significa que inevitablemente tu cerebro irá diseñándose para funcionar más rápido.

Aunque no te preocupes en exceso: si estás solo en ese camino acabarás teniendo tiempo para disfrutar mucho más de un simple paseo por la montaña. Te aseguro que te sabrá a pura vida. Y si estás acompañado, asegúrate de estarlo con personas comprensivas que además te hagan la vida fácil. Porque es que seamos personas difíciles quienes decidimos ser un poco **kamikazes de la vida: somos desafíos**, así que elige bien a tu compañía.

Y lo digo también por ti mismo: por cómo te hablas y te automotivas incluso con comprensión en los días en los que no tienes motivación.

Normalmente las personas aprecian lo que tienen cuando realmente lo pierden de su vida. **Sabias palabras** que me han acompañado durante mucho tiempo. Aplica para uno mismo.

A veces olvidamos que en todos los ámbitos de la vida hay etapas. El ser humano tiende a quedarse con las malas, o con las no tan intensas. No olvides nunca que tu percepción es una gran hoja blanca siempre con un punto negro y diminuto en medio, y que tu mente está diseñada para fijarte en el punto negro. **Es ciencia**, pero no te alarmes: puedes tomar conciencia de ello y volver a apreciar, día a día, esa hoja blanca.

No renuncies a esa gran blancura, y te aseguro que curarás bastante energía desperdiciada.

Y si hay algo en tu vida que está tan enquistado que ni con un esfuerzo descomunal puedes curarlo, **sacrifícalo**.

Sé que tanto si estás en una situación similar o no, quizá pensarás que estoy loco, que no tiene sentido lo que digo o que no es justo perder o renunciar a algo que amas, a algo que quieres y tanto te ha costado tener, como mi escape room. Pero a veces esas renunciaciones son inevitablemente necesarias para recibir algo mucho mejor, algo que nos está esperando o simplemente para aprender una lección de vida que necesitamos en ese momento.

Créeme: si sucede es porque lo necesitas.

Quizá vuelve a ti de una forma mejorada.

Yo renuncié a muchas cosas, no sin antes intentarlo todo, claro, pero con el tiempo comprendí que todo ese sacrificio que hice valió la pena, porque pude construir lo que soy hoy, lo que tengo hoy.

No te quedes con el hecho de que has perdido algo. Quédate con que, enfrentándote a pérdidas o renunciando, vas a aprender y a encontrar nuevas maneras de seguir adelante. **Nuevas alternativas.** Me encantan las alternativas y los desafíos: **me mantienen con vida.**

Esta resiliencia es fundamental para que aprendas a manejar situaciones adversas que el futuro te presente.

Percibirás muchas cosas como fracasos, pero con el tiempo verás que esa experiencia —que es en realidad lo que es— te enseña una valiosa lección de vida. Siempre he pensado que si la vida te quita algo no es porque no te haga falta, es porque a lo mejor eso no es lo que necesitas.

Míralo de esta manera: **las renunciaciones inevitables pueden ser el camino hacia metas más grandes.**

El sacrificio y la renuncia pueden ser dolorosas y desafiantes, pero son parte del viaje del aprendizaje. Te invito a reflexionar sobre tus propias experiencias vividas y a que consideres cómo han contribuido a tu crecimiento personal y a la forma con la que ahora ves el mundo.

Recuerda esos momentos en los que, como yo, tuviste que dejar atrás cosas que amabas o que detestabas: quizá un trabajo soñado o uno tóxico, una relación o incluso tus propios deseos y necesidades. Estas decisiones no vienen sin dolor.

Yo lo sé muy bien.

Cada sacrificio que tuve que hacer fue una prueba de compromiso con algo más grande que la vida me tenía preparado. Cada vez que decidía dejar algo atrás, lo hacía con el corazón pesado, con dolor, pero con la certeza de que era lo correcto en ese momento.

A medida que avanzaba en mi camino hacia la felicidad, me enfrentaba a las dudas. **¿Había tomado la decisión correcta?**

Pero siempre, siempre, he procurado **no ser un Judas Iscariote conmigo mismo.**

Cada renuncia sensata es un acto de amor propio y una manera de abrirte a nuevas oportunidades. Porque, **si no sueltas el pasado, ¿con qué mano agarras el futuro?**

Me di cuenta de que cuando dejaba atrás toda toxicidad, también habría espacio para nuevas experiencias y nuevos brotes de aprendizajes en mi jardín. **Cuida tu jardín y decóralo como a ti te guste, porque para eso es tu jardín.**

Hoy miro hacia atrás y veo no solo los sacrificios y renunciaciones que hice, sino también la persona en la que me he convertido gracias a ello. Esta parte de mi historia es una parte de **fuerza del espíritu humano** y de la capacidad de encontrar paz en cada renuncia. Cada paso que di, por desafiante o oscuro que fue, me llevó a un lugar de mayor comprensión.

Hay momentos de dudas, y te preguntas si tus sacrificios justifican el dolor de lo que dejas atrás. Pero te prometo de nuevo que **vale la pena**. Cada lágrima, cada duda, cada temor, cada miedo, **vale la pena**.

Soy de esas personas que creen que si algo desaparece de tu vida es porque hay algo mejor a la

vuelta de la esquina esperándote, sobre todo si lo haces desde el amor y con la lealtad que le debes al entorno que elijas, pero sobre todo a **tu integridad** y al **propósito** que también elijas.

¿Me arrepiento de mis sacrificios y renunciás? **NO.**

Porque cada una de ellas me han dado algo más valioso: una experiencia de vida única que me ha ayudado a ser quien soy hoy día. Me ha ayudado a ser **mejor persona, mejor emprendedor, mejor agente de cambio.**

Al fin y al cabo, la pastilla roja no está tan mal.

Reflexión Stay Alive:

Durante años confundí el sacrificio con perder. Hoy lo veo distinto: **sacrificar es elegir.** Elegir aunque duela. Elegir aunque te quedes solo. Elegir aunque te llamen loco. Porque cuando un sueño es real, no te pide permiso: **te pide compromiso.**

Y yo he pagado ese compromiso con tiempo, con renunciás y con noches de dudas... pero

también con algo que no se compra: **la certeza interna de estar caminando hacia lo que de verdad importa.**

Si tú estás en ese punto en el que sientes que la vida te está “quitando cosas”, quiero que te hagas una pregunta incómoda pero potente: **¿me las está quitando... o me está liberando espacio?** Porque muchas veces lo que se va, se va para que tú puedas crecer sin cadenas. Y cuando algo se pierde de verdad —de verdad— ahí es cuando aprendes **qué es lo valioso.**

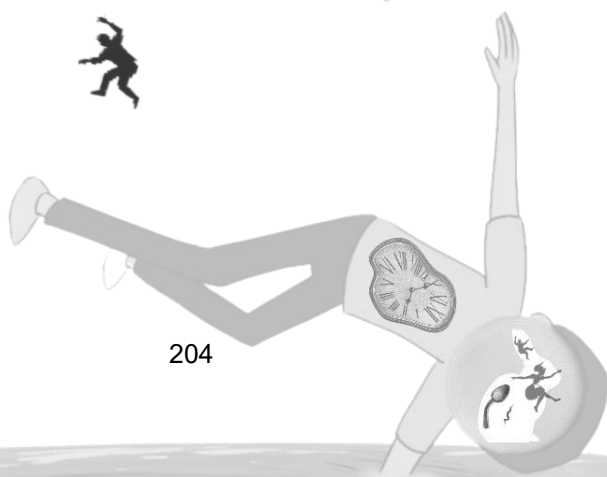
Y te lo digo como alguien que vio cómo se le escapaba un sueño de las manos y aun así terminó recuperándolo: **no todo lo que se rompe es un final; a veces es una reconfiguración.** La vida te prueba. Pero no para humillarte. Te prueba para ver si vas a traicionarte a ti mismo... o si vas a seguir siendo leal a tu propósito, incluso cuando no haya aplausos, incluso cuando no haya luz, incluso cuando parezca que estás construyendo en silencio.

Consejos Stay Alive:

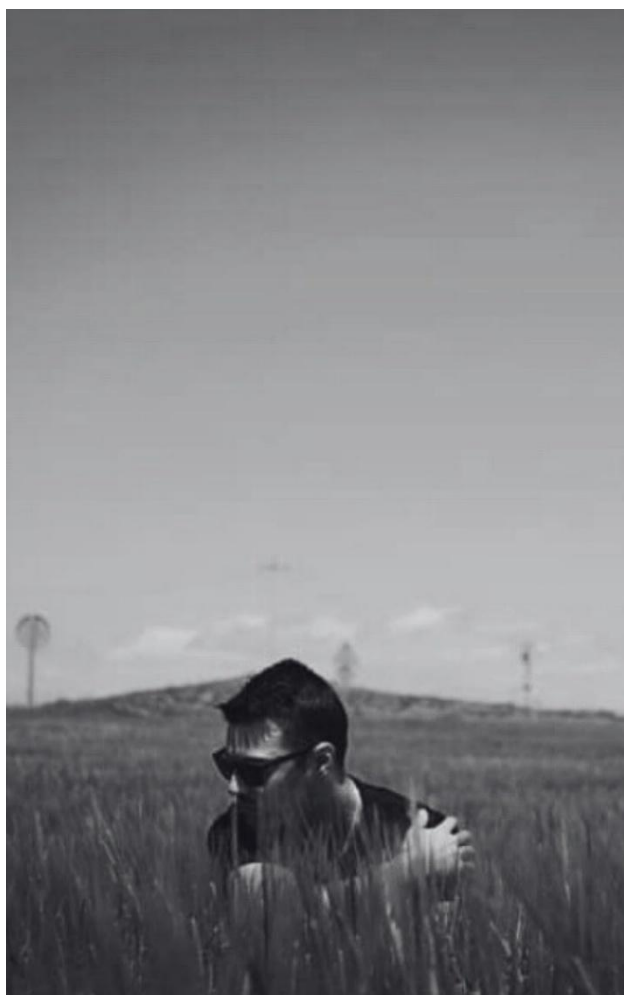
1. **No llares “pérdida” a todo:** a veces es una poda necesaria para que tu vida vuelva a respirar.

2. **Si vas a renunciar, que sea por algo más grande:** por tu paz, por tu propósito, por tu futuro... no por renunciar.
3. **No negocies con el juicio ajeno:** el que no paga tu precio no tiene derecho a opinar de tu camino.
4. **Rodéate bien:** nadie debería pedirte que mates tus sueños para que ellos se sientan cómodos.
5. **Aprende a mirar la hoja entera:** tu mente buscará el fallo y centrará la mirada solo en él, como un punto diminuto en el centro de una hoja en blanco; tú vuelve a ver la hoja en blanco. Es ciencia. Es abrir la mente de nuevo.
6. **Haz de las alternativas un deporte:** si una puerta se cierra, cambia de herramienta, no de destino.
7. **Sé leal contigo:** no seas “Judas” con tus propias decisiones cuando se ponga difícil.
8. **Recuerda este código:** renunciar no es rendirse; renunciar es reorganizarse para ganar mejor.

Se puede



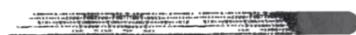
Se puede



Se puede



MANTENTE VIVO



*Al final de todo, la lección más importante es esta.
Mantente vivo, mantente resiliente, sigue viviendo
porque el mundo te necesita.*

“Estoy aquí, a pesar de todo, sigo aquí”

Mantenerse vivo, resiliente y seguir proyectando aun en medio de la adversidad, para no solo superarla, para también **superar día a día al ego**, paso a paso, es lo más importante que puedo, como lección de vida, compartir contigo.

Resistir a los desafíos inevitables de la vida, desde las dificultades emocionales hasta las circunstancias físicas o sociales. Mantener la fortaleza tanto física como mental te permitirá avanzar, enfrentándote a momentos de derrota, pero

la lucha constante es la que definirá tu capacidad de crecer, aprender y mejorar.

Luchar también tiene un impacto en quienes nos rodean. Cuando perseveras das ejemplo a otros de que es posible resistir, incluso en las circunstancias más difíciles. Es una **cadena de inspiración** que puede tocar a otros y motivarles a no rendirse en sus propias batallas.

La vida en sí misma está llena de oportunidades y cambios, como ejemplo de ello he contado una parte de mi vida que he compartido contigo a lo largo de estas páginas. Trabajar en mantener fuera de nosotros **el ego**, constantemente, nos mantiene enfocados en nuestros objetivos desde otra perspectiva y nos permite ver más allá de los problemas inmediatos.

La vida es impredecible, llena de altibajos, pérdidas, fracasos y, en ocasiones, dolor profundo. Sin embargo, lo que realmente define el carácter y el sentido de la existencia es la capacidad de **resistir** y seguir adelante a pesar de todo. Cada experiencia, buena o mala, nos enseña algo valioso, y muchas veces es en los momentos más duros donde aprendemos nuestras lecciones más profundas.

Es fácil perderse en la desesperanza o en el

cansancio, pero mantenerse fuerte significa tener fe en que el esfuerzo vale la pena, que siempre habrá algo que aprender, **una razón para seguir avanzando**, aunque a veces sientas que la vida está en tu contra.

A lo largo de toda mi vida, la cual, como habrás podido comprobar, no ha sido un camino de rosas, la vida me ha golpeado una y otra vez. He pasado por momentos difíciles; el divorcio de mis padres, problemas económicos, el acoso escolar, las drogas, la depresión, y una profunda sensación de soledad que me envolvía cada vez más.

Levantarme cada mañana era una nueva batalla. En muchas ocasiones me sentía atrapado en un ciclo de desesperanza, viendo cómo a mi alrededor los demás parecían avanzar y disfrutar de la vida, mientras que yo permanecía estancado. **En un pozo sin ver la luz.**

Llegué a preguntarme muchas veces si mi vida valía la pena. Tiré mil veces la toalla. Sentí en muchas ocasiones que la vida con todos sus desafíos me cargaba de demasiado peso para sobrellevar. Aunque por insistencia y por decretarlo; **La vida, el universo, Dios... me hizo uno de sus mejores guerreros** en constante aprendizaje.

Y ese momento crucial en mi vida que lo cambiaría todo, llegó...

MI DESPERTAR.

Una noche, después de uno de esos días especialmente oscuros, me senté en el suelo de mi habitación, mirando al vacío. De repente, algo dentro de mí me obligó a reflexionar sobre todas las veces que quise rendirme pero no lo había hecho. Pensé en los días en los que sentí no poder más y sin embargo lo logré. En ese momento me di cuenta de algo profundamente importante:

Seguía vivo.

No se trata de resolver los problemas de golpe, sino de **ganar pequeñas batallas**.

La importancia de mantenerse vivo para mí trasciende el simple hecho de la supervivencia física. Volvamos a la **espiritualidad práctica**; trascender tiene muchos sentidos y definiciones, y para mí es tan simple como un principio que abarca la capacidad de persistir, evolucionar y encontrar sentido no solo en las propias necesidades, también en **las necesidades del planeta**, incluso en medio de la adversidad.

Así que si me preguntas por qué merece la pena permanecer aun en los momentos más adversos en este planeta, te responderé; mantenerse vivo no solo implica conservar tu vida biológica, sino también sostener la **vitalidad espiritual** de la que muchos hablan. Creas en la espiritualidad que creas, el mensaje siempre es el mismo: **el amor**, y el amor debe ponerse **al servicio del mundo**.

La vida es la plataforma donde podemos aprender, crecer y transformar tanto nuestras circunstancias como las de los demás. En el camino hacia esa espiritualidad práctica y necesaria, enfrentar desafíos y seguir adelante a pesar de las dificultades, es una forma de descubrir nuestras propias capacidades y fortalezas.

Además, al estar vivos, tenemos la oportunidad de conectar con el entorno como si fuéramos **células de un mismo cuerpo**, de dejar un legado, de contribuir a algo más grande que nosotros mismos. El simple acto de seguir adelante, aun en los momentos más oscuros, puede ser una victoria en sí misma.

Este es de todos, tal vez el capítulo más importante para mí, sin olvidar, claro está, todos y cada uno de los demás episodios que creo que te dejarán una lección bastante importante en tu vida.

En muchos sentidos, la lección de mantenerse vivo es la de la resiliencia; aprender a adaptarse, a sanar y a seguir buscando propósito, incluso en las aparentes derrotas.

Vivir plenamente no siempre es fácil, pero en esa lucha y persistencia es donde a menudo encontramos las mayores lecciones sobre la vida y sobre nosotros mismos.

¿Sabes por qué **mantenerse vivo al servicio del planeta** es una de las mayores lecciones que podrás tener? Porque implica la perseverancia ante el caos, el sufrimiento o la incertidumbre más grande, que son parte inevitable de la experiencia humana. Porque al final seguir vivo significa resistir, adaptarse, y encontrar significado: **ese maravilloso significado que todos tendríamos que tener en común.**

Yo mismo perdí el rumbo muchas veces, tal vez demasiadas. Y aquí estoy, porque aún queda algo por hacer, aprender, experimentar y compartir; y no es cambiar el mundo, es **mejorarlo lo máximo posible.**

En esa persistencia está la posibilidad de redescubrirse constantemente, de encontrar nuevas formas de crecer, de crear o de cambiar el entorno

que te rodea. La vida no es un camino recto, pero en sus curvas encontrarás momentos de belleza, de conexión y de paz que solo son posibles si elegimos seguir adelante.

Eres testigo y actor de tu propia historia. Vívela, disfrútala, equívocate, emocionate, enamórate, haz lo que te dé la puta gana, pero hazlo. **Mantente vivo haciendo el bien** o por lo menos **no haciendo el mal**.

Al elegir seguir luchando eliges la posibilidad de un futuro y mundo mejor, tanto para ti como para quienes comparten tu vida y para esas personas que necesitan escuchar tu testimonio. Cuando entiendas esto, empezarás a cambiar. No de manera drástica ni rápida, o quizá sí, pero sí de una forma en la que podrás sentir dentro de ti la poderosa fuerza del amor, que siempre repelerá la oscuridad, aunque sea grande. Como esa **estrella brillante** en el firmamento rodeada de oscuridad e imposible de apagar.

Rodéate de gente que te apoye y te escuche. Pero sobre todo, aprende a ser comprensivo contigo mismo, a no exigirte ser invisible.

Estés pasando ahora mismo por lo que estás pasando, párate a pensar un momento. Sé que

puedes estar viéndolo todo ahora mismo de color negro, que nada tiene sentido, que no merece la pena, y bla bla bla...

¿Crees que tu vida no vale la pena? Yo creo que sí, creo que eres más importante de lo que tú mismo crees. **El mundo te necesita** y eso es lo suficientemente poderoso para que continúes.

Cierra los ojos y recuerda por un momento todo lo que he compartido contigo. ¿Crees que no tuve las mismas ganas que tú de dejarlo todo, de desaparecer? Claro que sí, las tuve y tuve miedo. Muchas veces.

Pero cuando descubres el verdadero motivo del porqué estás aquí, todo cambia. Todo mejora. Todo es mejor.

No quiero con esto que pienses que será fácil porque no es verdad, pero **no es imposible**. Sigue resiliente, adelante, con todas esas ideas que tienes en mente, con todos tus sueños, aunque te llamen loco por ello.

Como dijo Paul Samuelson;
**“Cuando todo el mundo está loco, estar cuerdo
es una locura”**

A mí muchas veces me dieron la espalda, me

abandonaron, me humillaron, me fallaron, me llamaron loco... Muchas veces como te he explicado. Pero esa locura de la que muchos hablaban fue y es **mi fortaleza**. Ha definido quién soy.

Tus sueños valen la pena. Tu vida vale la pena. Tu risa vale la pena. Tu mal humor vale la pena, incluso **tus lágrimas**.

No puedo terminar este libro sin resumirte las claves que a mí me han ayudado a mantenerme vivo, a ser quien soy y a seguir en pie, a pesar de todas las personas que esperaban verme caer o apagarme.

Superación personal;

Cada desafío que enfrentamos es una oportunidad para crecer. Cada vez que luchamos y superamos un obstáculo, nos volvemos más resilientes y seguros de nosotros mismos.

Construcción de carácter;

La resiliencia ante las dificultades forja nuestro carácter. Nos ayuda a desarrollar cualidades como la determinación, la paciencia y la compasión.

Motivación y propósito;

La lucha por superar obstáculos y mantenernos vivos nos recuerda por qué es importante seguir

adelante, por nosotros mismos, por nuestros seres queridos y por el ejemplo que podemos ofrecer al mundo con nuestra historia.

Inspiración para otros;

Podemos llegar a ser un ejemplo de superación para otros que han pasado o estén pasando por lo mismo.

Valor de la vida;

Cada día que eliges seguir adelante es un recordatorio de que la vida tiene valor, incluso en los momentos más oscuros.

Fortalecimiento de relaciones;

Luchar juntos por superar las adversidades con el mismo propósito puede y debe fortalecer las relaciones. Al compartir nuestras historias construimos una red de apoyo que sumará generando cambio inevitable, como el aleteo de una mariposa provocando una tormenta al otro lado del planeta.

Apertura a nuevas oportunidades;

Si resistes cualquier adversidad, llegarás a caminos inesperados y maravillosos.

Ahora me gustaría preguntarte; ¿Qué has sentido?, ¿Qué sensaciones has vivido a lo largo de

esta historia? Es muy importante que te sientes contigo mismo y mires en tu interior. Que, aunque como quizá hayas visto en mí reflejada en ti algo de oscuridad, recuerdes que siempre salen los rayos de sol para iluminarnos e indicarnos el camino, si sabemos escuchar a nuestro corazón.

Aprende a decir **no**. Aprende a decir **basta**.

Hagas lo que hagas con tu vida, hazlo con amor. Hazlo sin dañar a los demás, pero lo más importante, hazlo sin dañarte a ti. Hazlo sin faltar el respeto a los demás, pero tampoco te faltes el respeto a ti mismo.

Al final de nuestra vida solo nos llevamos lo vivido, aprende, perdona aunque no olvides, y ama. Pero sobre todo...

Mantente vivo. Resiliente. Todo lo libre que puedas. Y... no salves al mundo, pero sí trata de mejorarlo hasta el final.

Eso es lo que significa ser **un agente de cambio**. Lo que todo el mundo puede ser. Esa será tu mayor lección de vida.

Y la que siempre te la salvará.

Reflexión Stay Alive:

Si has llegado hasta aquí, no es casualidad. Porque este capítulo no habla de “aguantar” como un robot, habla de **seguir eligiéndote** incluso cuando estás cansado, incluso cuando te tiembla el alma, incluso cuando la mente te susurra que no puedes más. Yo también he sentido eso. Yo también he querido apagarme. Y aun así, aquí estoy. No por suerte. **Por decisiones resilientes.**

Con el tiempo entendí algo: mantenerse vivo no es solo respirar. Es **no traicionarte**. Es no abandonar tu esencia por un día malo. Es no rendirte por una etapa oscura. Es aprender a vivir con la herida mientras cicatriza, sin convertirla en tu identidad. Y sí, hay noches en las que no ves salida, pero incluso esas noches tienen un mensaje: **si sigues aquí, todavía queda misión, y una en concreto increíblemente necesaria y poderosa en todos los aspectos, ya sabes cual.**

Yo no vine a decirte que todo será fácil. Vine a recordarte que **no estás solo**, que tu historia importa, y que tu vida tiene un valor brutal aunque ahora no lo puedas sentir.

***Mantente vivo, aunque sea por inercia hoy.
Mañana, por intención. Y pasado, por
propósito. Porque cuando tú no te rindes, estás***

creando una posibilidad nueva: para ti... y para alguien que aún no sabes que vas a salvar con tu ejemplo.

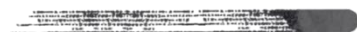
Consejos Stay Alive:

1. **Gana el día por partes:** si no puedes con todo, gana la próxima hora. Si no puedes con la hora, gana los próximos 10 minutos.
2. **No negocies con tu peor versión:** cuando estés en negro, no tomes decisiones definitivas. Solo respira y aguanta el siguiente paso.
3. **Pide apoyo antes de romperte:** hablar no te hace débil; te hace inteligente.
4. **Sé compasivo contigo:** no te exijas ser invisible ni perfecto para merecer amor.
5. **Pon el ego en su sitio:** no necesitas “demostrar” nada; necesitas **sostenerte** y seguir construyendo.
6. **Haz el bien cuando puedas, y si no puedes, no hagas daño:** esa es una brújula simple que salva vidas.
7. **Recuérdate esto:** si sigues vivo, todavía hay algo que aprender, algo que crear, algo que aportar.
Una misión... increíble.

Se puede



AGRADECIMIENTOS



Dedicado a mí mismo, URI.
Quien, en los momentos más duros que el ser pueda imaginar, siempre miró al firmamento, habló con lo que sea que esté allá arriba, pidiéndole que lo formara como uno de sus mejores soldados.

A mi mujer, Orlanys, el amor de mi vida, que salvó mi vida en uno de los momentos donde toqué fondo, cuando todos ya no vieron al URI exitoso, y me dieron de lado todos, todos menos ella, que curó y sigue curando mis alas.

A mi madre, Carmen. Quien sacrificó sus sueños desde que yo tenía 6 años para criarme ella sola, trabajando 12 horas diarias en dos o más trabajos para que yo, hoy, pueda contar esta historia.

A mi comunidad, y a todas las personas a las que

he intervenido, mediado y acompañado en redes sociales, y que han valorado mi tiempo en todos y cada uno de los directos que he hecho y todo el contenido que he compartido con ellos, y a quienes espero que algo se les haya quedado en el corazón.

A mi tutor de primaria, Sr. Morales, quién contribuyó en gran parte a que esta historia sea contada, por todas las veces que me salvó la vida sin saberlo, cuando me preguntaba cómo me sentía cuando me veía triste o demasiado rebelde en clase, y sobre todo, cuando su vocación de profesor le hicieron acompañarme muchas veces después de salir de clase de vuelta a casa de mi madre, por donde aquel puente que quedaba en mitad del camino también quedaba muy lejos de aquellas ganas de mirarlo muy de cerca. Gracias a él comprendí que hay esperanza y algo tan potente, bonito y necesario, como la vocación de ayudar.

A mi otra profesora de primaria Mercedes quien nunca me preguntó por qué estaba tan triste y rebelde siempre, y que me dijo que no había nada que hacer conmigo. Que nunca llegaría a nada. Gracias.

A mi tutora de Integración Social, quien me dijo que me veía más en un curso de administrativo en la primera tutoría. Gracias. Gracias porque eso me hizo independiente e impulsó a intervenir a miles de

personas en redes sociales.

A toda aquella “familia” por parte de mi padre y de mi madre que siempre me trataron como a un apestado, que nunca tuvieron la dignidad de comprenderme y que sumaron en mi comprensión por la verdadera oscuridad, luz y ejecución de este maravilloso libro y Significado.

A las energías positivas del Universo y a Dios, a los que siento que existen, porque así me lo han demostrado, y a los que les pido que sigan formándome como uno de sus mejores soldados, si me creen digno, respetando los tiempos y pruebas que crean convenientes para seguir mis decretos.

Y gracias a todo aquel que me ayuda a seguir repartiendo buena suerte.

GRACIAS.

Por la verdad, la justicia, la honestidad, por los valores universales.

Por menos máscaras, por menos hipocresía.

Por más acción.

Por más historias de superación como la mía y como la tuya.

Se puede

Por muchos más Agentes de Cambio.



AVANCE · *Se Influye* (Libro II)

Del dolor a la influencia con propósito.

Este segundo libro responde a una pregunta incómoda: ¿cómo influyes sin convertirte en aquello contra lo que luchas? Aquí transformo la experiencia en **método**: ética de la persuasión, liderazgo en redes sin teatrales falsos, protocolos de cuidado para no quemarte mientras ayudas, diseño de comunidades que sostienen... y **cómo cerrar puertas** a quienes quieran comprar tu voz.

No es un manual para “crecer cuentas”: es una **cartografía de la coherencia**.

Estado: en preparación.

Publicación: en preparación.

AVANCE · *Se Trasciende* (Libro III)

Cuando la supervivencia ya no basta, nace el legado.

El cierre de la trilogía no mira cifras: mira **sentido**. Qué queda cuando apagas los directos, cuando cierras la puerta del local, cuando el ruido baja. Hablaremos de **trascender sin desaparecer**, de espiritualidad práctica (sin humo), de proyectos que continúan sin ti, de **testamentos creativos**, y de cómo convertir tu historia —con luz y sombras— en un **hogar para otros**.

Estado: en preparación.

Publicación: en preparación.



AVANCE · Proyecto Espejo Social — *Archivos Reales*

*La historia que intentaron borrar no se cuenta:
se documenta.*

Durante años creí que la salida del psiquiátrico era el final de la tormenta. Pero un ex jefe de policía, una mansión con cámaras y una biblioteca de manuales de manipulación me enseñaron lo contrario. Este libro no es una novela: es **un expediente**. Reúne **grabaciones, imágenes, mensajes, partes y rastros bancarios**. Nombra “Objetivos de Campo”, protocolos de activación narrativa y dinámicas de reclutamiento “limpio”. El **maletín** existe. Los **discos duros** también. Lo que aquí se muestra es **lo verificable**; lo que aún no se puede mostrar, **permanece custodiado**. Si alguna vez te preguntaste cómo se diseñan tormentas desde una mesa camilla, aquí hay un mapa. Si alguna vez dudaste de tu intuición, aquí hay pruebas de que la intuición, a veces, es **una alarma de incendios**.

Estado: en preparación.

Publicación: en preparación.

Si mi voz se apaga, el expediente hablará por mí.

Otras obras del autor

Cuando un proyecto trasciende el papel

URI STAY ALIVE es el creador de **Protocolo Stranger**, un escape room inspirado en *Stranger Things* ubicado en Terrassa y visitado por jugadores de toda España.

Pero antes de convertirse en una experiencia, todo comenzó con una pregunta muy similar a la que atraviesa estas páginas:

¿Y si cumplir un sueño pudiera, además, cambiar la vida de otras personas?

Protocolo Stranger: Montauk es su debut como novelista en el terreno de la **ficción interactiva**, donde lo que se cuenta en el libro y lo que ocurre en la sala se alimentan mutuamente para construir una misma historia en dos dimensiones: **papel y realidad**.

En este libro, el lector accede a un expediente clasificado de la Agencia de Cosas Extrañas.

Un escape room real empieza a comportarse como algo más que un homenaje:

salas conectadas de formas imposibles, equipos que repiten las mismas frases sin conocerse y un mismo

código apareciendo una y otra vez en los informes:
001.

Pero, bajo la superficie del misterio, hay algo más profundo.

Si *Se Puede* habla de **superar, reconstruirse y encontrar sentido,**

Protocolo Stranger: Montauk muestra **qué ocurre cuando conviertes esa transformación en un proyecto real,** cuando un sueño deja de ser solo personal y se convierte en **emprendimiento social,** en un espacio donde otros también pueden sanar, jugar, sentir y despertar.

Este no es un libro oficial ni licenciado de *Stranger Things*.

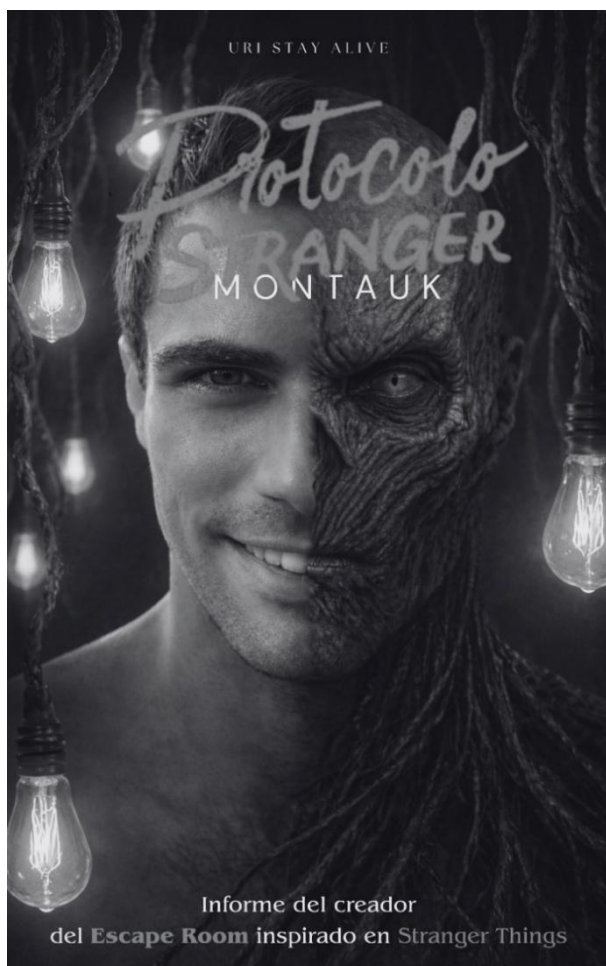
Es un homenaje independiente nacido desde la experiencia real de alguien que decidió no solo sobrevivir, sino **crear impacto.**

Un **escape room de papel.**

Un **informe confidencial.**

Y la oportunidad de sentir, como lector, lo mismo que viven quienes cruzan esa puerta en Terrassa... o de decidir hacerlo algún día.

- Disponible en Amazon como:
Protocolo Stranger: Montauk.



APÉNDICE NARRATIVO

Glosario operativo útil para el lector

- **Proyecto Espejo Social:** Programa cibernético de monitorización/influencia que utiliza perfiles “limpios” para detectar, mapear y condicionar grupos y sujetos de interés en redes sociales.
- **Objetivo de Campo:** Persona o cuenta seleccionada por su capacidad de difusión o por su potencial de daño (difamación, depredación, estafa, reclutamiento, bulos).
- **Correa de transmisión:** Cuenta mediana que replica mensajes de grupos mayores; objetivo clave para cortar o redirigir narrativas.
- **Dead man’s switch:** Protocolo personal de liberación de información si el autor no puede continuar hablando en primera persona.
- **CNI:** Son las letras del **Centro Nacional de Inteligencia de España**, el servicio de

inteligencia del país responsable de obtener, evaluar e interpretar información para asesorar al Gobierno en materia de seguridad nacional. Su misión es prevenir y detectar amenazas contra la independencia, la integridad territorial y la estabilidad del Estado, así como proteger los intereses nacionales en un sentido amplio (político, económico, etc.).

- **INCIBE:** Organismo que trabaja para afianzar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia y contribuir al mercado digital de manera que se impulse el uso seguro del ciberespacio en España. El Instituto Nacional de Ciberseguridad de España (INCIBE), anteriormente Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, es una sociedad dependiente del Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública a través de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones e Infraestructuras Digitales y consolidada como entidad de referencia para el desarrollo de la ciberseguridad y de la confianza digital de ciudadanos, red académica y de investigación, profesionales, empresas y especialmente para sectores estratégicos. Con una actividad basada en la investigación, la prestación de servicios y la

coordinación con los agentes con competencias en la materia, INCIBE contribuye a construir ciberseguridad a nivel nacional e internacional.

Fuente: [incibe.es](https://www.incibe.es)

- **Proyecto colmena:** es un programa del UNICO I+D Cloud que está financiado por el Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública y por la Unión Europea - NextGenerationEU, en el marco del PRTR y el MRR. Sin embargo, los puntos de vista y las opiniones expresadas son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Comisión Europea. Ni la Unión Europea ni la Comisión Europea pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Fuente: proyecto-colmena.com

- **Jaque mate:** es la situación en ajedrez en la que el rey está amenazado de captura y no hay jugadas legales para escapar.
- **Mate en dos:** se refiere a dar jaque mate en el ajedrez en solo dos movimientos. Es una secuencia de jugadas cortas, como el famoso "jaque mate del loco", donde el blanco hace dos jugadas que permiten al negro dar jaque mate en su siguiente

movimiento. Para que se logre, el oponente debe jugar de manera inusual o defectuosa, debilitando su estructura defensiva

- **Tablas por acuerdo:** son un empate en ajedrez que ocurre cuando ambos jugadores, de forma voluntaria, están de acuerdo en finalizar la partida como tablas (empate). Esto suele suceder cuando ninguno de los dos jugadores ve una clara oportunidad de ganar y ambos consideran que la posición en el tablero no ofrece suficiente ventaja para continuar el juego, aunque también puede ser una táctica estratégica, especialmente en partidas de alto nivel.
- **Síndrome de Estocolmo:** es un fenómeno psicológico en el que una víctima desarrolla un vínculo emocional, de empatía, lealtad e incluso afecto hacia su captor o agresor. Es una respuesta de supervivencia que surge como mecanismo de afrontamiento ante un trauma de secuestro, cautiverio o abuso, donde la víctima crea una conexión emocional con la fuente del peligro para intentar reducir el estrés y aumentar sus posibilidades de supervivencia. El término se originó tras un robo a un banco en Estocolmo en 1973, donde los rehenes desarrollaron una relación positiva con sus secuestradores.

- **Agentes sociales:** son personas, grupos o instituciones que influyen en el comportamiento y desarrollo de un individuo al transmitirle valores, normas y cultura de una sociedad. Los ejemplos más comunes son la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación y el lugar de trabajo. Estos agentes pueden ser primarios, como la familia, o secundarios, como los compañeros de trabajo.
 - **Tipos y características**
 - **Agentes de socialización:** Se encargan de que el individuo interiorice la estructura social y aprenda a desenvolverse en ella.
 - **Familia:** Es uno de los agentes primarios más influyentes, ya que moldea la personalidad y los valores morales desde la infancia.
 - **Escuela:** Introducir al individuo en un entorno social más amplio, transmitiendo conocimientos y normas de comportamiento aceptados socialmente.
 - **Grupos de pares y amigos:** Influyen en el desarrollo de la identidad y en la adopción de

actitudes, valores y comportamientos sociales.

- **Medios de comunicación:** Incluyen la televisión, internet y las redes sociales, que tienen un impacto significativo en la formación de opiniones y la visión del mundo.
- **Entorno laboral:** Aporta socialización secundaria, donde se aprenden nuevas normas y se interactúa con personas de diferentes orígenes.
- **Actores sociales:** Son grupos organizados (sindicatos, asociaciones empresariales, ONG, etc.) que participan activamente en la vida pública y en los procesos de cambio social, defendiendo sus intereses y objetivos.
- **Agentes de intervención social:** Son profesionales o instituciones que intervienen en la vida de las personas y los grupos para facilitar su integración social, prevención o inserción ocupacional.

LLAMADA A LA ACCIÓN

Si te ha ayudado, deseas seguir cocreando buena suerte conmigo, quieres convertirte en un Agente de Cambio o simplemente quieres ayudar a que este creador pueda seguir realizando estos proyectos, puedes contribuir siguiéndome en mis diferentes redes sociales que te dejo a continuación:

Instagram: @uri_stayalive

YouTube: @uri_stayalive

TikTok: @uri_stayalive

X: @uri_stayalive

Estaremos en contacto para crecer juntos y, para muchas más sorpresas que te tengo preparadas en todas mis redes sociales.

Y si te nace, **déjame saber de ti** con tu opinión. Puedes hacerlo a través de una valoración / reseña, en Amazon.