

No estás roto

Estás desconectado.

La guía práctica para dejar de repetir
ciclos y sanar desde la acción



Milko Barandiarán Misic

© 2025 Milko Barandiarán

1ª Edición - Junio 2025

La reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio, sólo será permitida con la autorización escrita del editor.
(Ley nº 9.610/98, de 19.02.1998).

Publicado digitalmente

PORTADA Y DISEÑO GRÁFICO Milko Barandiarán

SUMÁRIO

Introducción:

Tomaste la mejor decisión de tu vida aunque aún no lo sepas05

Capítulo 1:

El atajo que nadie te mostró: el dolor no es una cárcel es un mapa09

Capítulo 2:

El ciclo invisible: por qué siempre terminas en el mismo lugar18

Capítulo 3:

El verdadero villano: no es tu trauma es el personaje que creaste para esconderlo27

Capítulo 4:

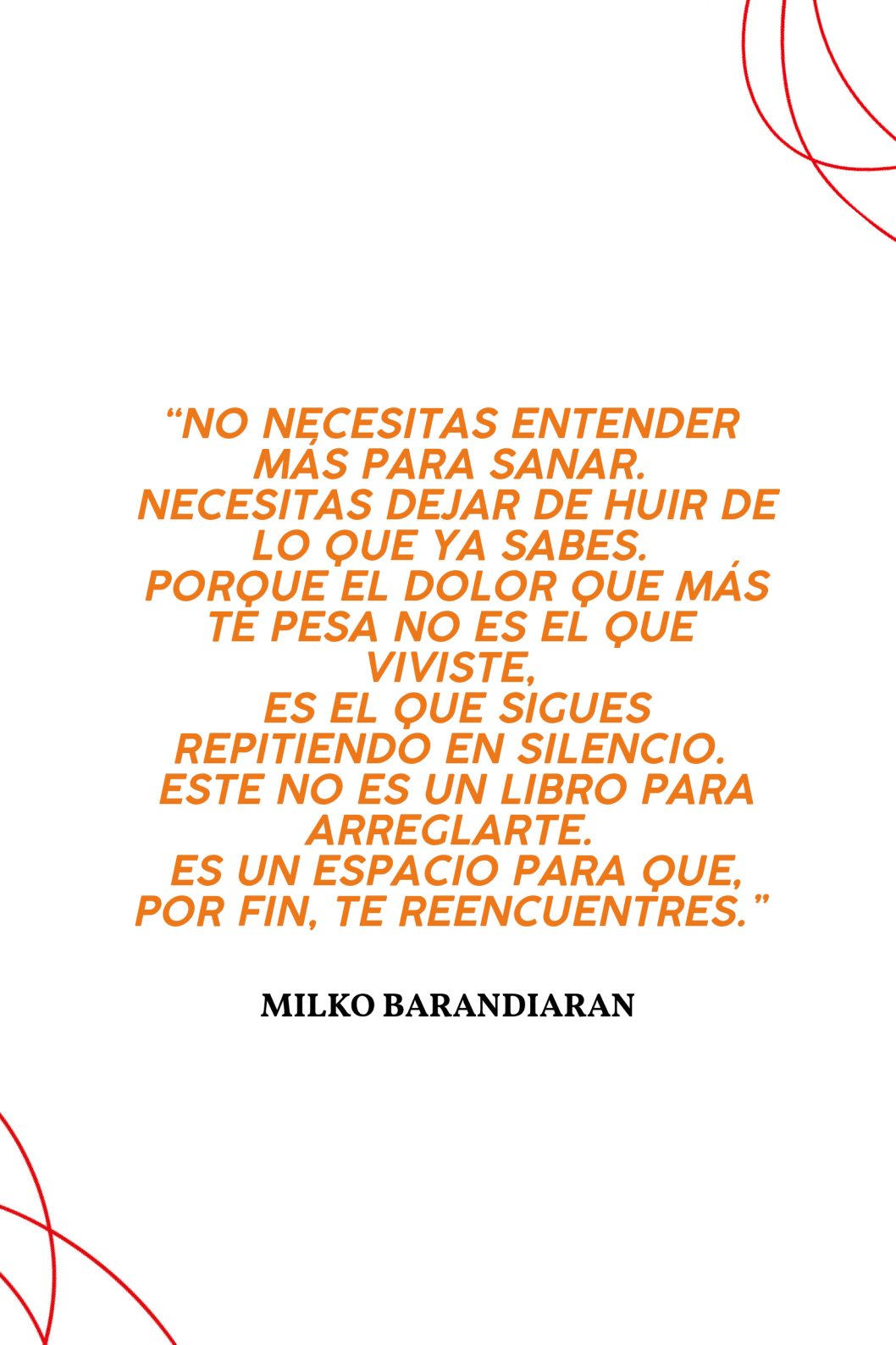
Reconexión radical: el plan paso a paso para sanar y vivir con sentido36

Conclusiones:

No estás roto. Solo estás volviendo a casa45

Recursos adicionales52

Sobre el autor55



**“NO NECESITAS ENTENDER
MÁS PARA SANAR.
NECESITAS DEJAR DE HUIR DE
LO QUE YA SABES.
PORQUE EL DOLOR QUE MÁS
TE PESA NO ES EL QUE
VIVISTE,
ES EL QUE SIGUES
REPITIENDO EN SILENCIO.
ESTE NO ES UN LIBRO PARA
ARREGLARTE.
ES UN ESPACIO PARA QUE,
POR FIN, TE REENCUENTRES.”**

MILKO BARANDIARAN

INTRODUCCIÓN

Tomaste la mejor decisión de tu vida aunque aún no lo sepas

¿Puedo ser completamente honesto contigo? Si estás leyendo esto, es porque algo dentro de ti —aunque no sepas exactamente qué— ya no quiere seguir igual. Y no me refiero a querer "entender más". Tú ya entendiste bastante.

Has hecho terapia durante años. Has leído libros. Has tomado cursos, retiros, talleres. Has tenido conversaciones profundas. Eres esa persona que los demás admiran por su capacidad de introspección y por su búsqueda constante de evolución.

Pero, a pesar de todo eso te levantas con una sensación de vacío que no sabes cómo explicar. Sientes que por fuera todo está bien, pero por dentro algo falta. Y ya no sabes si estás cansado de buscar o simplemente cansado de seguir cargando tanto.

¿Te suena familiar?

Tal vez has llegado a pensar:

- “¿Y si ya estoy así para siempre?”
- “¿Y si no hay nada más que hacer?”
- “¿Y si el problema soy yo... y punto?”

Déjame decirte algo que puede sonar provocador, pero también liberador: **Tu problema no es falta de análisis. Es falta de acción consciente.**

Sí, lo dije. Y sé que puede incomodar. Pero incomodar no es lo mismo que lastimar. A veces, es justo lo que necesitamos para despertar.

Porque no estás roto. Tampoco estás estancado. Sólo estás desconectado de una parte de ti que aprendiste a esconder muy bien. Tan bien que hasta tú te creíste el personaje que construiste.

Este libro no es una crítica a la terapia. Al contrario. La terapia nos da algo valiosísimo: conciencia. Pero si esa conciencia no se traduce en práctica, en movimiento, en elección se convierte en otro mecanismo de defensa. Más sofisticado, sí. Pero igual de limitante.

Este no es un libro para que “pienses más”. Es para que sientas diferente. Para que actúes desde otro lugar. Y, sobre todo, para que recuerdes quién eras antes de aprender a protegerte tanto.

¿Qué vas a encontrar aquí?


Vas a atravesar una experiencia en cinco etapas:

1. Primero, voy a mostrarte una nueva manera de ver el dolor: no como enemigo, sino como guía.
2. Después, te voy a ayudar a identificar los ciclos invisibles que te mantienen en el mismo lugar, incluso cuando crees que estás avanzando.
3. Luego, vas a descubrir cuál es el verdadero obstáculo: no tu pasado, sino el personaje que construiste para sobrevivirlo.
4. A partir de ahí, te voy a entregar un plan concreto, en cinco pasos, para integrar esas partes olvidadas de ti.
5. Y, finalmente, vamos a cerrar con una reflexión que puede devolverte algo que quizá no sabías que habías perdido: **el permiso de ser tú.**

No estás aquí por casualidad. Este libro te eligió igual que tú lo elegiste a él. Y aunque no lo sepas aún, acabas de tomar una de las decisiones más importantes de tu vida.

Porque si te atreves a llegar hasta el final, algo dentro de ti va a cambiar para siempre. No por magia. Sino porque te vas a reencontrar contigo. Sin defensas. Sin disfraces. Sin miedo.

Y eso eso lo cambia todo.



**CAPÍTULO I -
EL ATAJO QUE NADIE
TE MOSTRÓ:**

**EL DOLOR NO ES UNA
CÁRCEL ES UN MAPA**

No estás roto. Estás desconectado.

MILKO BARANDIARÁN





Capítulo 1 - El atajo que nadie te mostró: el dolor no es una cárcel es un mapa

Durante años creíste que sanar significaba dejar de sentir dolor. Que el objetivo era llegar a un punto donde ya no te afectara lo que viviste. Que si te dolía todavía... era porque aún no habías “trabajado lo suficiente” en ti.

Y así, te sumergiste en terapias, libros, conversaciones, técnicas, meditaciones. Y aunque todo eso te dio claridad, algo seguía sin cerrar.

La pregunta que te persigue es simple, pero brutal:
“¿Por qué, después de tanto, me sigo sintiendo igual?”

La historia de Javier

Javier tiene 43 años. Es director financiero de una multinacional. Casado, dos hijos, una casa hermosa y una agenda siempre llena. Desde fuera, es el tipo de persona que todos admiran: inteligente, confiable, exitoso. Pero cuando todos se van a dormir, y el silencio lo envuelve, aparece ese vacío silencioso que ni él mismo puede explicar.

Hace terapia hace más de ocho años. Se ha enfrentado a muchas cosas de su pasado. Sabe perfectamente de dónde viene su miedo al abandono, su necesidad de controlar, su autoexigencia brutal.

Pero algo no cambia. Hay una tensión constante en su pecho. Un cansancio emocional que no se va. Una desconexión que lo hace sentir sólo, incluso cuando está rodeado.

Hasta que un día, en plena sesión, su terapeuta le dice algo distinto:

“¿Y si dejaras de analizar y empezaras a actuar diferente? No con la mente con el cuerpo. Con tu presencia. Con tu voz.”

Eso lo desconcertó. “¿Cómo que actuar diferente? Si lo que necesito es entender mejor lo que me pasa”, pensó. Pero ahí estaba el problema. Javier no necesitaba más análisis. Necesitaba acción consciente. Un giro. Un gesto distinto. Una forma nueva de habitarse.

El dolor como GPS, no como enemigo.

Déjame preguntarte algo: ¿Alguna vez sentiste dolor físico por ejemplo, una contractura y pensaste que la solución era ignorarlo?

No, ¿verdad? Sabes que si el cuerpo duele, hay una razón. Y que seguir adelante como si nada solo empeora la herida.

Entonces, ¿por qué con el dolor emocional haces exactamente eso? El dolor emocional también es una señal. No es castigo. No es debilidad. Es tu cuerpo, tu alma, diciéndote que algo está pidiendo ser atendido. Escuchado. Integrado.

Y, sobre todo, movido. Porque la herida no se sana en la mente. Se sana en el movimiento, en la conciencia del cuerpo, en los actos pequeños que interrumpen patrones antiguos.

Dolor Activo vs. Dolor Crónico

Voy a darte una clave que puede cambiar tu relación con el sufrimiento.

Existen dos tipos de dolor:

- 1.El dolor crónico: El que llevas años sintiendo. El que has aprendido a esconder. El que anestesia con trabajo, con control, con lógica. Este es el que te agota, el que te apaga.
- 2.El dolor activo: El que te permite sentir de verdad. El que aparece cuando te atreves a mirarte sin filtros. Este es el dolor que libera. El que incomoda, pero te conecta.

La mayoría de las personas vive atrapada en el primero. Tú, si estás leyendo esto, estás a punto de entrar en el segundo. Y eso no te va a destruir. Te va a transformar.

¿Por qué nadie te habló de esto antes?

Porque incluso en los espacios de “sanación”, muchas veces te enseñan a controlar tu historia, no a sentirla. Te enseñan a racionalizar tus heridas, a ponerles nombre, a explicarlas. Pero no te enseñan a habitarlas, a expresarlas, a moverte con ellas. Y aquí va una verdad incómoda: **Mientras sigas creyendo que sanar es “entender todo lo que te pasó” vas a quedarte girando en círculos.**

Entonces, ¿Qué puedes hacer diferente?

Cambiar el foco. Dejar de buscar la “respuesta correcta” y empezar a escuchar lo que tu cuerpo ya sabe. Porque a veces no necesitas más conocimiento. Necesitas un acto simple, nuevo, auténtico, que interrumpa el guion viejo.

Y ese acto no tiene que ser enorme. A veces es decir lo que nunca dijiste. A veces es parar cuando siempre seguiste. A veces es llorar, gritar, escribir, moverte, confrontar, soltar.

El mapa está en tu dolor. El camino, en tu acción.

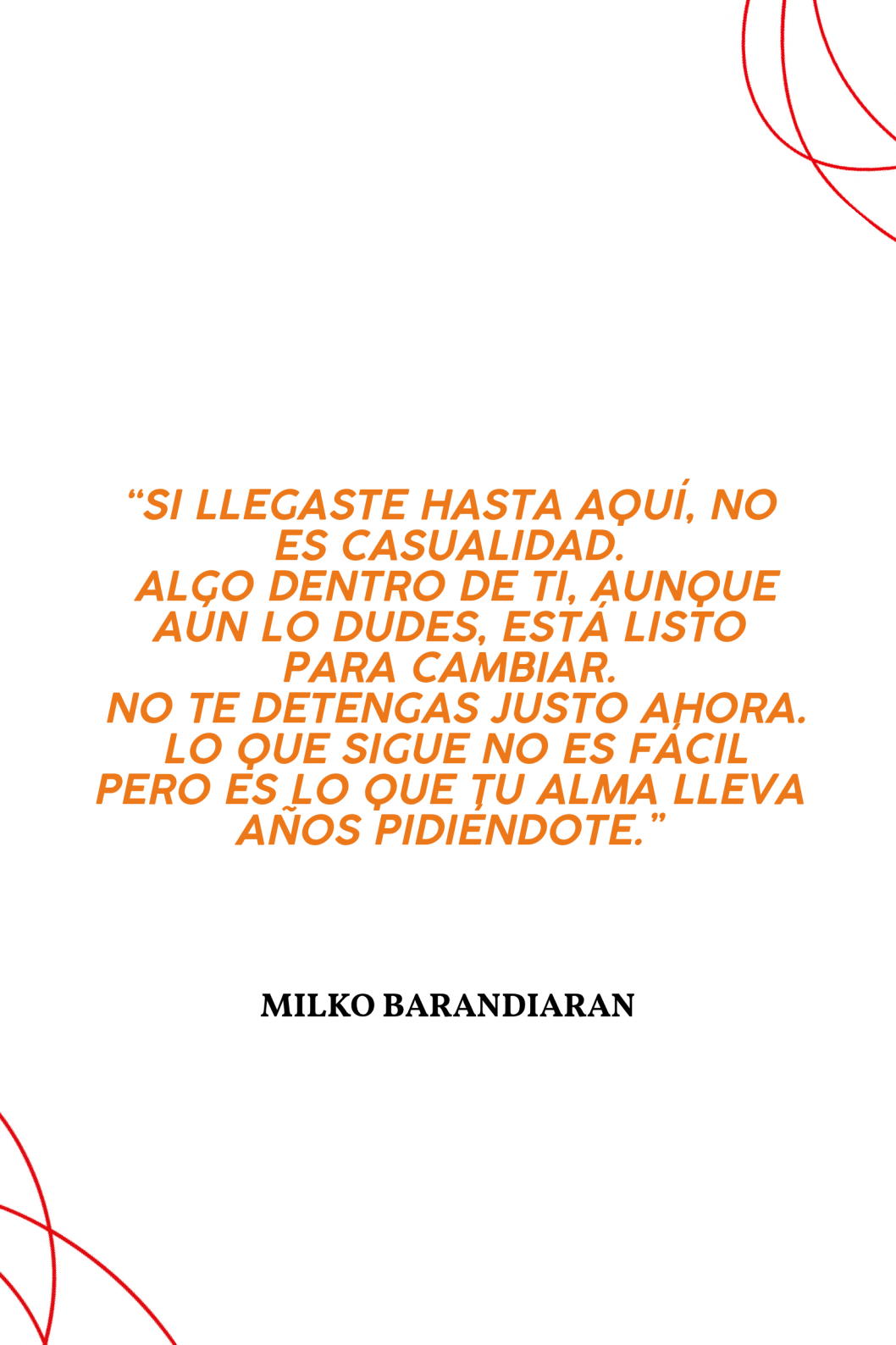
Resumen del Capítulo

- El dolor no es un enemigo: es una señal.
- La represión emocional “sofisticada” es el gran bloqueo de muchos adultos funcionales.
- Entender no siempre es suficiente. Lo que cambia tu vida es la acción.
- Existen dos tipos de dolor: el que te apaga (crónico) y el que te transforma (activo).
- Tu cuerpo guarda el mapa que tu mente no logra decodificar.

Actividad práctica: “Lo que mi dolor me quiere decir”

1. Escribe 3 momentos de dolor que se repiten en tu vida. Puede ser un patrón en tus relaciones, una emoción que te persigue, o un conflicto que siempre vuelve.
2. Anota cómo reaccionas normalmente para evitar ese dolor. ¿Lo ignoras? ¿Lo justificas? ¿Te ocupas más? ¿Te enojas?
3. Hazte esta pregunta: “Si este dolor fuera una voz, ¿Qué me está queriendo mostrar que no quiero ver?”

Haz este ejercicio con calma. No para resolver. Sino para empezar a escuchar.



**“SI LLEGASTE HASTA AQUÍ, NO
ES CASUALIDAD.
ALGO DENTRO DE TI, AUNQUE
AUN LO DUDES, ESTÁ LISTO
PARA CAMBIAR.
NO TE DETENGAS JUSTO AHORA.
LO QUE SIGUE NO ES FÁCIL
PERO ES LO QUE TU ALMA LLEVA
AÑOS PIDIENDOTE.”**

MILKO BARANDIARAN



**CAPÍTULO 2 -
EL CICLO INVISIBLE:**

**POR QUÉ SIEMPRE
TERMINAS EN EL
MISMO LUGAR**

No estás roto. Estás desconectado.

MILKO BARANDIARÁN





Capítulo 2 - El ciclo invisible: por qué siempre terminas en el mismo lugar

¿Alguna vez has tenido esta sensación?

- “Ya había pasado por esto...”
- “Pensé que esto ya estaba resuelto...”
- “¿Otra vez lo mismo...?”

Y entonces te frustras. Porque sientes que has trabajado tanto en ti... que no deberías estar repitiendo ciertas cosas. Pero aquí estás: enfrentando una situación parecida a la que enfrentaste hace años. Con emociones familiares. Reacciones conocidas. Resultados casi idénticos.

Déjame decirte algo importante:

No estás retrocediendo. Estás repitiendo. Y repetir no es lo mismo que fallar

Repetir es una forma inconsciente de buscar la pieza que aún no encajó. Una forma de tu alma de decir:

“Aquí todavía hay algo que no viste, algo que no hiciste distinto, algo que no sentiste por completo.”

Los 3 errores que te mantienen atrapado

Hay tres patrones muy comunes que mantienen a personas inteligentes, conscientes y emocionalmente trabajadas... repitiendo el mismo dolor.

1. Usas la mente para evitar sentir

Racionalizas todo. Entiendes tus heridas. Puedes explicar tu historia con precisión quirúrgica. Pero no te permites sentirla realmente. Saber que tu miedo viene del abandono en tu infancia no es lo mismo que llorar esa herida desde el cuerpo. Y mientras no sientas, nada cambia de raíz.

2. Buscas explicaciones en vez de tomar decisiones

Hay un momento en el proceso interno donde ya no necesitas más respuestas. Necesitas cambios concretos. ¿Sigues en una relación que no te nutre? ¿Sigues en un trabajo que ya te desconecta? ¿Sigues ignorando tu cuerpo aunque sabes lo que necesita? No es más información lo que te falta. Es valor para actuar.

3. Crees que el tiempo lo va a curar todo

No lo hará. Lo que no enfrentas conscientemente, se enreda en tu cuerpo y se convierte en ansiedad, rigidez, insatisfacción. El tiempo no sana nada por sí solo. Lo que sana es lo que haces con el tiempo que tienes.

El autosabotaje emocional de alto nivel

Aquí viene algo fuerte: **Cuanto más inteligente eres, más sofisticadas son tus trampas internas.** Porque tienes argumentos sólidos para justificar por qué no cambias. Porque te convences de que “así eres tú”. Porque entiendes tanto tus heridas... que crees que ya no pueden tocarte. Pero ese nivel de lucidez se vuelve trampa cuando reemplaza la acción.

La mente brillante sin conciencia emocional real es solo un sistema de defensa de lujo.

Las actuaciones de supervivencia

¿Recuerdas el personaje del capítulo anterior? Aquí lo vemos en acción. Ese personaje que aprendiste a interpretar para que te quieran, para que te valoren, para que no te abandonen sigue operando. Y lo hace sin que lo notes. Y cada vez que surge una situación parecida a una herida vieja, ese personaje toma el control.

¿Resultado? Reaccionas igual. Te sabotear igual. Te desconectas igual. No porque seas débil. Sino porque aún no tomaste el mando desde tu versión más auténtica.

El mapa de la repetición

Voy a darte una herramienta que puede abrirte los ojos. Cada patrón que repites tiene 3 elementos:

1. La emoción raíz: lo que realmente sentiste la primera vez (abandono, rechazo, traición, humillación, etc.).
2. La interpretación que hiciste de eso: “No soy suficiente”, “Tengo que ser fuerte”, “No puedo confiar en nadie”...
3. La estrategia que usaste para sobrevivirlo: complacer, controlar, rendirte, exigirte al máximo, desconectarte.

Ahora observa tu vida actual. ¿Cuántas decisiones tomas desde esa estrategia?

La noticia que no quieres pero necesitas escuchar

Tus patrones no se van a romper solos. No importa cuánto sepas. No importa cuánto hayas sanado. Mientras sigas actuando igual el ciclo va a continuar.

Y aquí viene lo más duro: Muchas veces, te aferras al dolor porque ya es parte de tu identidad. Porque no sabes quién serías sin esa lucha. Porque temes perder control si sueltas el personaje.

Pero te lo digo desde el corazón: Tu verdadero poder está en tu vulnerabilidad integrada. En dejar de esconder tus heridas no para exponerlas, sino para transformarlas en sabiduría encarnada.

Resumen del Capítulo

- Repetir no es fallar: es una señal de que algo aún no fue sentido o transformado.
- Usar la mente para evitar sentir es el error más común en personas inteligentes.
- El autosabotaje se disfraza de argumentos lógicos.
- Tus heridas siguen activas si tus estrategias siguen siendo las mismas.
- Romper ciclos exige acción emocional, no solo reflexión mental.

Actividad práctica: “Mi patrón, mi poder oculto”

- Escribe 3 quejas que repites seguido. Ejemplos: “Siempre doy más de lo que recibo”, “La gente me decepciona”, “Todo me cuesta el doble”.
- Escribe cómo reaccionas ante esas situaciones. ¿Te callas? ¿Te alejas? ¿Te esfuerzas más? ¿Culpas?
- Ahora pregúntate: “¿Qué parte de mí está actuando ahí?” “¿Qué personaje toma el control?” “¿Qué herida está tratando de evitar?”

Hazlo sin juicio. Con curiosidad y compasión. Porque ver el patrón es el primer paso para liberarte de él.

**“NO DEJES EL LIBRO JUSTO
CUANDO EMPIEZA A DOLER
PORQUE ESE DOLOR NO ES UNA
AMENAZA,
ES LA PUERTA QUE SIEMPRE
POSTERGASTE ABRIR.
ATRÉVETE A SEGUIR. LO QUE
ESTÁS BUSCANDO NO ESTÁ
LEJOS.
ESTÁ DEL OTRO LADO DE TU
PROPIA VERDAD.”**

MILKO BARANDIARAN



**CAPÍTULO 3 -
EL VERDADERO VILLANO:**

**NO ES TU TRAUMA ES
EL PERSONAJE QUE
CREASTE PARA
ESCONDERLO**

No estás roto. Estás desconectado.

MILKO BARANDIARÁN





Capítulo 3 - El verdadero villano: no es tu trauma es el personaje que creaste para esconderlo

Piénsalo un momento. Tu historia te marcó, sí. Pero lo que más impacto ha tenido en tu vida no es lo que te ocurrió es la estrategia que adoptaste para que nunca volviera a ocurrir. En otras palabras: **no es el trauma lo que sigue dirigiendo tu vida es el personaje que creaste para protegerte de él.**

¿Quién eres cuando nadie te está mirando?

Marta tiene 39 años. Es gerente de operaciones en una empresa importante. Eficiente. Resolutiva. Inquebrantable. Así la ven todos. Así aprendió a ser. Pero en lo profundo, Marta vive con una sensación de vacío emocional que arrastra desde su adolescencia. En sus relaciones, se mantiene siempre un poco distante. Con sus emociones, es más bien racional. Con su cuerpo, crítica y exigente.

En terapia, reconoció que viene de una familia emocionalmente ausente. Aprendió que ser útil era su forma de ganarse amor. Y que mostrarse vulnerable era igual a sentirse sola otra vez.

Entonces, sin darse cuenta, creó un personaje:

- La mujer fuerte que no necesita a nadie.
- La que resuelve todo.
- La que nunca llora.

Y sí, ese personaje la ayudó a sobrevivir, a crecer, a destacarse. Pero también la separó de sí misma.

El personaje: un disfraz tan bueno... que hasta tú te lo creíste

Este personaje que creaste no es tu enemigo. Fue necesario. Fue brillante. Fue valiente. Pero ahora ya no te sirve. Porque lo que antes te protegía, ahora te limita. Y ese mismo personaje que te dio fuerza, también te quitó libertad. Te alejó de tu sensibilidad, de tu espontaneidad, de tu voz más genuina. Y aquí está la parte más delicada: no puedes sanar si sigues actuando. No importa cuántas sesiones hagas. Si vuelves a salir al mundo con la misma máscara, nada profundo va a cambiar.

¿Cómo reconocer tu personaje?

Empieza por observar en qué situaciones sientes que debes “funcionar”.

- ¿Dónde sientes que no puedes ser tú del todo?
- ¿En qué momentos finges calma, cuando por dentro hay tensión o tristeza?
- ¿Con quiénes siempre estás resolviendo, cuidando, liderando... pero nunca pidiendo?

Ese es tu personaje. Y es probable que lo hayas confundido con tu identidad. Pero no lo es. Tu verdadera esencia está detrás de ese rol.

Autenticidad estratégica: soltar sin destruir

Sé lo que estás pensando: “¿Y si suelto ese personaje... me derrumbo? ¿Pierdo el respeto? ¿El control? ¿La estabilidad?” No, no se trata de destruir lo que construiste. Se trata de reconstruirte con base real. No con defensa. Y eso se llama autenticidad estratégica.

Es elegir, poco a poco, mostrarte más real. No desde el desborde, sino desde la integridad. No para que te salven, sino para habitarte completo.

Herramientas para empezar a desactivar tu personaje

Aquí tienes tres prácticas clave para comenzar ese proceso:

1. Autoempatía radical

Antes de juzgar tu máscara, agradécele. Fue útil. Fue inteligente. Ahora, dile: “Gracias por protegerme. Pero hoy ya no te necesito como antes.”

2. Escucha corporal diaria

Cada día, detente unos minutos. Pregúntate:

“¿Dónde estoy tenso?” “¿Qué emoción estoy sosteniendo para no mostrarla?” “¿Qué parte de mí no se siente segura hoy?” El cuerpo siempre dice la verdad que tu mente aprendió a callar.

3. Diálogo con tu parte herida

Imagina que hablas con esa versión de ti que sintió el abandono, la vergüenza o la soledad. No la ignores. No la analices. Solo escúchala. Y dile lo que nunca nadie le dijo: "Te veo. Estoy aquí. No estás sola."

Parece simple. Pero es transformador. Porque no sanas desde la mente sanas desde la relación contigo.

Resumen del Capítulo

- El trauma no es lo que más te limita. Lo que te limita es el personaje que creaste para no volver a sufrir.
- Ese personaje te dio herramientas pero también te desconectó de tu esencia.
- Autenticidad no es exposición. Es presencia real.
- El primer paso no es destruir tu máscara es reconocerla con amor y empezar a soltarla, poco a poco.
- Tu poder está en tu vulnerabilidad consciente, no en tu control constante.

Actividad práctica: “La máscara que ya no quiero sostener”

- Nombra tu personaje.

Ejemplo: "La que siempre puede", "El que nunca se queja", "La que cuida a todos", "El imbatible".

- Escribe qué función cumple.

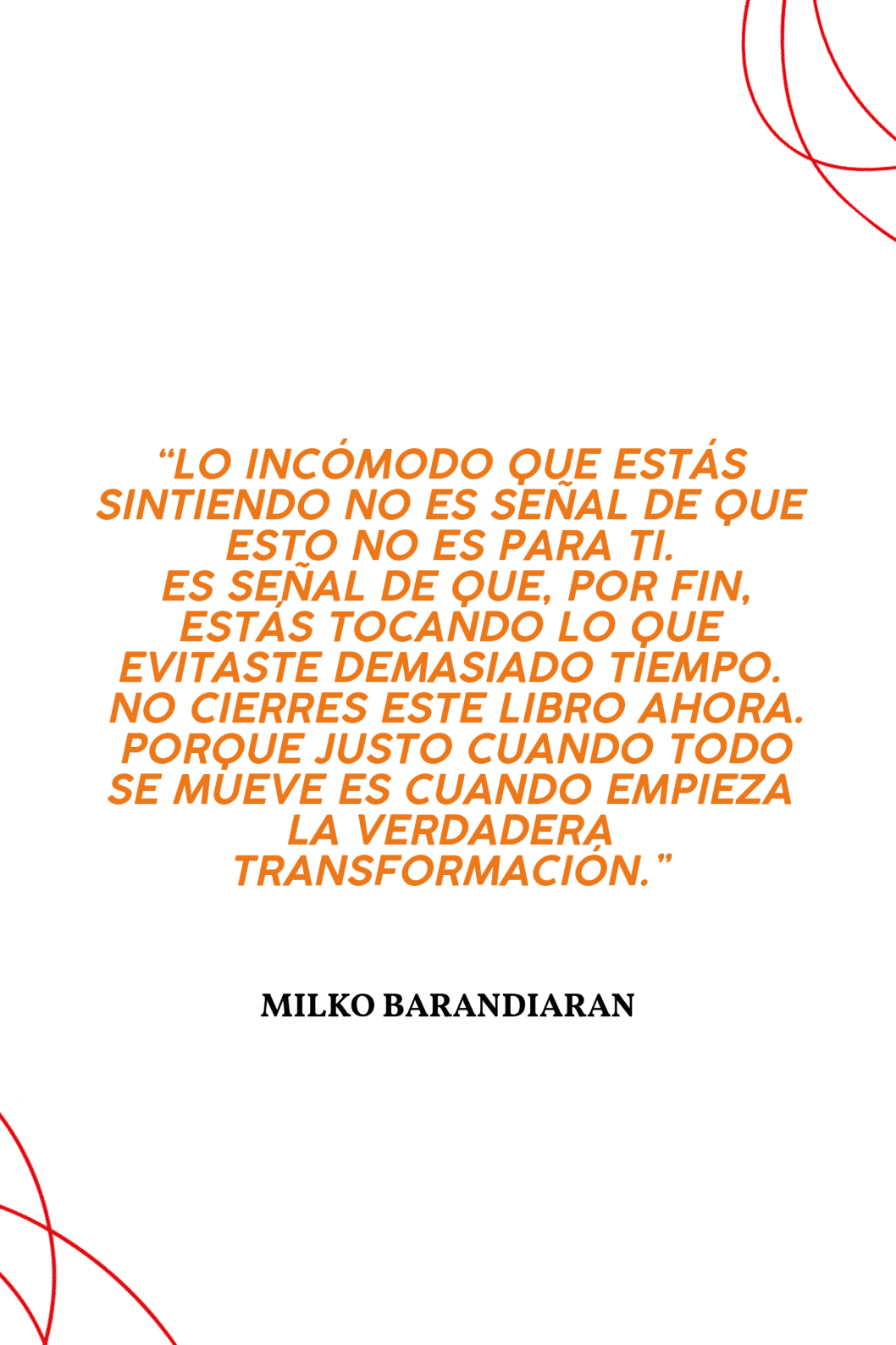
¿Te protege de qué? ¿Evita que sientas qué? ¿Te aleja de quién?

- Ahora responde:

“¿Qué partes de mí ya no pueden respirar cuando actúo así?” “¿Qué se pierde de mí cada vez que me oculto?”

- Cierra escribiendo una frase de liberación:

“Hoy empiezo a soltar este personaje. Puedo ser fuerte sin dejar de ser humano.”



**“LO INCÓMODO QUE ESTÁS
SINTIENDO NO ES SEÑAL DE QUE
ESTO NO ES PARA TI.
ES SEÑAL DE QUE, POR FIN,
ESTÁS TOCANDO LO QUE
EVITASTE DEMASIADO TIEMPO.
NO CIERRES ESTE LIBRO AHORA.
PORQUE JUSTO CUANDO TODO
SE MUEVE ES CUANDO EMPIEZA
LA VERDADERA
TRANSFORMACIÓN.”**

MILKO BARANDIARAN



**CAPÍTULO 4 -
RECONEXIÓN RADICAL:**

**EL PLAN PASO A PASO
PARA SANAR Y VIVIR
CON SENTIDO**

No estás roto. Estás desconectado.

MILKO BARANDIARÁN





Capítulo 4 - Reconexión radical: el plan paso a paso para sanar y vivir con sentido

Hasta ahora, hemos hecho el trabajo más difícil: mirar hacia adentro con honestidad. Has visto que no estás roto, solo desconectado. Que el dolor no es tu enemigo, sino un guía. Que el verdadero obstáculo no es el trauma sino la máscara que construiste para esconderlo.

Ahora llega el momento de bajar del plano de la conciencia al plano de la acción real. Porque lo que no transformas con el cuerpo se queda como teoría. Y tú no necesitas más teoría. Necesitas volver a sentirte vivo. Completo. Conectado. Este es el plan.

El método de los 5 pasos: Reconexión radical

Aquí tienes una secuencia clara. No mágica, pero sí poderosa. Un proceso que puedes repetir tantas veces como necesites. Un camino que empieza con una pregunta y termina con un nuevo tú.

Paso 1: Reconocer el patrón con brutal honestidad

Antes de cambiar algo, tienes que nombrarlo. Y no desde la mente intelectual, sino desde la verdad emocional. Pregúntate:

- ¿Qué patrón llevo años repitiendo?
- ¿Qué me hace sentir siempre igual, aunque cambien las circunstancias?
- ¿Qué historia me sigo contando para justificar que nada cambie?

Escríbelo. En presente. Sin justificar. Sin adornar. Ejemplo: "Siempre termino siendo quien sostiene todo, y me quedo sin energía para mí." Este paso es la raíz de todo. Si no lo reconoces, lo repites.

Paso 2: Localizar la emoción en el cuerpo

La emoción no vive en tu mente. Vive en tu cuerpo. Por eso, para transformarla, primero hay que encontrarla.

Ejercicio:

- Cierra los ojos.
- Respira.
- Piensa en una situación que active ese patrón.
- Ahora pregúntate:
 - ¿Dónde siento tensión, presión, nudo, ardor, vacío?
 - ¿Qué parte de mi cuerpo está gritando por atención?

Dale nombre a esa sensación. No la juzgues. Solo escúchala. Este paso te devuelve al presente. Te vuelve real.

Paso 3: Diálogo con tu parte herida

Aquí es donde cambia todo. Esa tensión en tu cuerpo no es aleatoria. Es una parte de ti que lleva años esperando ser escuchada. Y tú tienes la oportunidad de hablarle, por primera vez, con compasión. Haz esto:

- Imagina a tu “yo” de 6, 8 o 10 años.
- Esa versión de ti que sintió por primera vez esa herida.
- Mírala. Escúchala.
- Y dile, desde tu yo adulto, lo que nunca le dijeron: “No estás solo.” “No fue tu culpa.” “No tienes que ser perfecto para que te amen.” “Ya no necesitas protegerte como antes.” Este paso no es simbólico. Es reparador.

Paso 4: Ritual de resignificación

Ahora que sentiste, escuchaste y reconociste... toca mover la energía. El cuerpo necesita un acto simbólico para integrar. Opciones de ritual:

- Escribir una carta y quemarla.
- Gritar en un espacio seguro.
- Llorar sin contenerte.
- Dibujar la emoción.
- Bailarla, sudarla, respirar con ella.

Haz algo que saque esa emoción del cuerpo. Porque lo que no expresas, se acumula. Y lo que liberas se transforma.

Paso 5: Acción concreta en el mundo real

Este es el punto clave. Aquí es donde rompes el ciclo. Haz una acción, aunque sea mínima, que contradiga tu patrón habitual.

- Si siempre te callas... di algo que nunca dijiste.
- Si siempre controlas... permite que algo fluya.
- Si siempre das... pide.
- Si siempre huyes... quédate.

No tienes que hacer algo enorme. Solo algo distinto. Algo real. Esto es lo que crea nuevos caminos neuronales. Esto es lo que te saca, de una vez por todas, del modo supervivencia.

¿Y si no lo logro de una sola vez?

No importa. Este plan no es una línea recta. Es una práctica. Y cada vez que lo repites, estás volviendo a casa. Más cerca. Más presente. Más tú.

La historia de Mauricio

Mauricio tenía 48 años. Coach ejecutivo, padre, líder respetado. Pero vivía agotado por sostener su imagen de “hombre equilibrado y disponible para todos”. Un día, después de leer este mismo plan, decidió hacer algo diferente: Dijo no. Por primera vez, puso un límite sin culpa. No fue fácil. Pero fue real. Y al hacerlo, sintió algo que no sentía hacía años: alivio. Libertad. Autenticidad.

No cambió toda su vida en una noche. Pero cambió su eje interno. Y eso basta para que todo lo demás empiece a moverse.


Resumen del Capítulo

- El conocimiento no sirve si no se traduce en acción.
- El cuerpo guarda la herida y también la salida.
- Tu niño herido no necesita más juicio, necesita tu presencia.
- Lo simbólico es real.
- Un solo acto diferente puede romper un patrón de años.

Actividad práctica: “Aplicando los 5 pasos”

1. Escribe un patrón que quieras transformar. No el más grande. El que hoy esté más vivo en ti.
2. Haz los 5 pasos con calma. Uno a uno. Reconócelo. Siéntelo. Háblalo. Libéralo. Actúa.
3. Después, responde estas preguntas:
 - a. ¿Qué descubrí?
 - b. ¿Qué sentí en el cuerpo?
 - c. ¿Qué parte de mí necesitaba esto?
 - d. ¿Qué me gustaría hacer diferente la próxima vez?

Hazlo con respeto por ti. Con amor. Con entrega. Y si te tiemblan las piernas es porque estás avanzando.



**“SI ALGO DENTRO DE TI SE ESTÁ
REMOVIENDO, NO ES UN ERROR
ES UNA PARTE OLVIDADA DE TI
QUE POR FIN ESTÁ
DESPERTANDO.
NO TE DETENGAS AHORA.
ESTE LIBRO NO VINO A HERIRTE,
VINO A DEVOLVERTE PEDAZOS
QUE CREÍAS PERDIDOS.”**

MILKO BARANDIARAN



**CONCLUSIONES -
NO ESTÁS ROTO:**

**SOLO ESTÁS
VOLVIENDO A CASA**

No estás roto. Estás desconectado.

MILKO BARANDIARÁN





Conclusiones - No estás roto

Si llegaste hasta aquí, es porque algo dentro de ti ya se activó. Y aunque tal vez no lo notes del todo ya no eres el mismo que empezó este viaje. Tal vez no tienes todas las respuestas. Pero tienes algo mucho más valioso: **La disposición de dejar de huir de ti mismo.** Y eso lo cambia todo.

Vamos a recapitular

En este libro no te prometí fórmulas mágicas. Te ofrecí algo mucho más poderoso: un reencuentro.

Veamos qué atravesaste:

- Capítulo 1 – El dolor como mapa, no como cárcel: Descubriste que tu dolor no es un obstáculo, sino una guía. Que no estás roto solo desconectado. Y que el cambio empieza cuando dejas de resistir y empiezas a escuchar.
- Capítulo 2 – El ciclo invisible: Viste que no repites porque seas débil, sino porque tu mente brillante aprendió a protegerte. Y que el verdadero avance no está en entender más sino en actuar diferente.

- Capítulo 3 – El personaje que te aleja de ti: Reconociste al rol que creaste para sobrevivir. Y comenzaste a soltarlo. Porque ya no necesitas disfrazarte de fortaleza. Tu verdad es más poderosa que cualquier máscara.
- Capítulo 4 – El plan de acción para reconectar: Aplicaste un método real. Con pasos concretos. Con presencia, cuerpo, emoción. Dejaste de esperar y empezaste a moverte desde dentro. Y ahora, en este último capítulo, no te voy a enseñar nada nuevo.

Solo voy a recordarte algo que siempre fue tuyo:

- Nunca fuiste el dolor.
- Nunca fuiste el personaje.
- Nunca fuiste el vacío.
- Eras tú buscando volver a casa.

¿Y ahora qué?

Ahora empieza el verdadero trabajo. Porque no se trata de “terminar un proceso”. Se trata de sostener un compromiso con tu autenticidad. Cada día. Con actos pequeños. Con elecciones más honestas. Con pausas para escucharte. Con límites que antes no te dabas permiso de poner.

Este camino no es fácil. Pero es real. Y eso lo hace infinitamente más valioso que cualquier máscara de perfección.

Una imagen para cerrar

Imagina esto: Estás frente a un espejo. No hay maquillaje. No hay postura. No hay personaje. Solo estás tú. Con tu historia. Con tu luz. Con tus sombras. Con tus partes heridas y tus partes sabias. Con todo lo que eres, sin esconder nada.

¿Sabes qué ves?: Ves a alguien vivo. Presente. Real. Entero. Y eso eso es libertad.

Entonces, ¿Qué estás esperando?

No hay nada más que descubrir allá afuera que valga más que lo que estás empezando a encontrar adentro. Y si alguna vez vuelves a sentir que estás cayendo recuerda esto: Caer no es volver atrás. Es una nueva oportunidad de encontrarte más profundo. No te abandones. Vuelve a ti. Una y otra vez. Hasta que no tengas que volver más porque ya estés ahí.

Resumen del Capítulo

- No estás roto. Estás reconectando.
- Lo que viviste no define quién eres.
- Tu dolor no es tu condena, es tu mapa.
- Tienes un plan. Tienes herramientas. Y lo más importante: tienes conciencia.
- Volver a casa no es un lugar físico. Es una forma de habitarte.

Actividad final: “Mi compromiso conmigo”

Tómate 5 minutos. Escribe una carta breve dirigida a ti mismo. No desde la mente, sino desde el corazón. Con total honestidad. Respóndete:

- ¿Qué parte de mí ya no quiero seguir reprimiendo?
- ¿Qué patrón estoy listo para soltar?
- ¿Qué versión de mí quiero empezar a habitar?
- ¿Qué pequeño compromiso puedo tomar hoy conmigo?

Cuando termines de escribir, léela en voz alta. No como afirmación forzada sino como una promesa verdadera. Guárdala. Y vuelve a leerla cada vez que lo necesites.

Este no es el final.

Es tu primer día.

Tu nueva base. Tu regreso a casa.

Y si alguna vez te preguntas por dónde empezar otra vez, empieza por ti.

Recursos adicionales (preguntas y respuestas)

- ¿Este libro reemplaza la terapia?

No. Este libro no sustituye el trabajo terapéutico profesional. Lo que hace es complementarlo con herramientas prácticas para ayudarte a salir del bucle del análisis excesivo y comenzar a transformar tus patrones a través de acciones conscientes, emocionales y corporales.

- ¿Es solo para personas que ya hicieron terapia?

No exclusivamente, pero este libro está especialmente diseñado para personas que ya han hecho algún tipo de proceso terapéutico o introspectivo, y que sienten que “algo aún no encajó del todo”. Si estás empezando tu camino, también puede ayudarte pero lo vas a aprovechar mucho más si ya traes un cierto nivel de autoconciencia.

- ¿Necesito aplicar todos los ejercicios o puedo solo leer?

Puedes solo leer pero si no aplicas nada, todo quedará en la mente. La transformación real empieza cuando sientes y haces, no solo cuando comprendes. Cada capítulo tiene una actividad práctica sencilla y profunda. Hacerlas es lo que va a marcar la diferencia entre leer algo que “te gustó” y vivir algo que te cambió.

- ¿Qué pasa si me siento incómodo mientras leo?

Eso es buena señal. Este libro no busca complacerte. Busca ayudarte a ver lo que evitas, con compasión pero sin rodeos. Si algo te incomoda, es porque probablemente estás tocando una parte que necesita ser mirada. No lo reprimas ni lo postergues. Respira, sigue leyendo y escúchate más de cerca.

- ¿Cómo sé si este libro realmente va a ayudarme?

Si alguna vez pensaste algo como:

1. “He trabajado en mí, pero sigo repitiendo lo mismo...”
2. “Sé lo que me pasa, pero no puedo cambiarlo...”
3. “Siento que estoy lejos de mí, aunque lo tengo todo...”

Entonces sí: este libro es para ti. No es para quienes buscan respuestas rápidas. Es para quienes están listos para volver a su centro con honestidad, profundidad y coraje.

- ¿Puedo compartirlo con alguien que lo necesite?

Sí. Si este libro te toca, si te mueve, si te abre un espacio... compártelo. A veces una sola frase puede encender una luz en otro ser humano. Este libro fue escrito para eso: para que se convierta en una herramienta de reconexión, no en un secreto personal.

Recursos adicionales (libros recomendados)

Libros en Amazon:

- “El Lenguaje de Mi Cuerpo: Guía Práctica Del Lenguaje Corporal” publicado en el 2020 y cuyo tema central es el lenguaje corporal y el impacto que tiene la comunicación no verbal en las interacciones cara a cara.
- “Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo” publicado en el 2023, y es una guía práctica para potenciar tu marca personal y forjar lazos profesionales más allá de las fronteras y los límites convencionales.
- “Abriendo puertas a la oportunidad: Descubre cómo conseguir tu trabajo ideal hoy” publicado en el 2023 y es una manual completa y práctico que te enseña cómo destacarte en el mercado laboral y conseguir el trabajo de tus sueños.

Otros Ebooks, Guías y Kit de Materiales en mi biblioteca web (coachmilkobm.com/biblioteca):

Guía para crear tu FODA Personal, Guía de la Técnica de Trabajo La Rueda de la Vida, Rompe Barreras, Descubre la Verdad Oculta, Renueva tu Mente, Transforma Tu Vida, Cómo Afrontar La Ruptura y Kit de Materiales acerca de Autoestima, Miedo, Autocontrol, Estrés y Ansiedad.

Sobre el autor

Milko Barandiarán Misic, nacido en Lima, Perú, en 1979, es consultor en finanzas y gestión del talento, coach de vida, laboral y de parejas, y terapeuta holístico integral. Cuenta con formación en Economía, una maestría en Dirección y Gestión Financiera, así como diversos diplomados y certificaciones en coaching, desarrollo personal, liderazgo y bienestar.

Tras varios años de destacada trayectoria en el ámbito financiero, su profundo interés por el desarrollo humano y la gestión del talento lo llevó a fundar su propia consultora especializada en finanzas y recursos humanos, donde también ofrece sesiones de coaching y terapias complementarias. Se ha desempeñado como facilitador en universidades, conferencista en temas de desarrollo y crecimiento personal y ha acompañado a cientos de personas en sus procesos de transformación personal y profesional.

En 2014, fue reconocido con el Premio Éxito Awards por su liderazgo e innovación en consultoría de recursos humanos.

Actualmente, escribe tres boletines en LinkedIn enfocados en desarrollo personal, bienestar emocional y relaciones saludables. Ha publicado artículos en el Portal de Capital Humano y otros medios especializados, y es autor de tres libros: El Lenguaje de Mi Cuerpo (2020), Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo (2023) y Abriendo Puertas a la Oportunidad (2023).

Encuéntrame como @coachmilkobm en:



www.coachmilkobm.com

