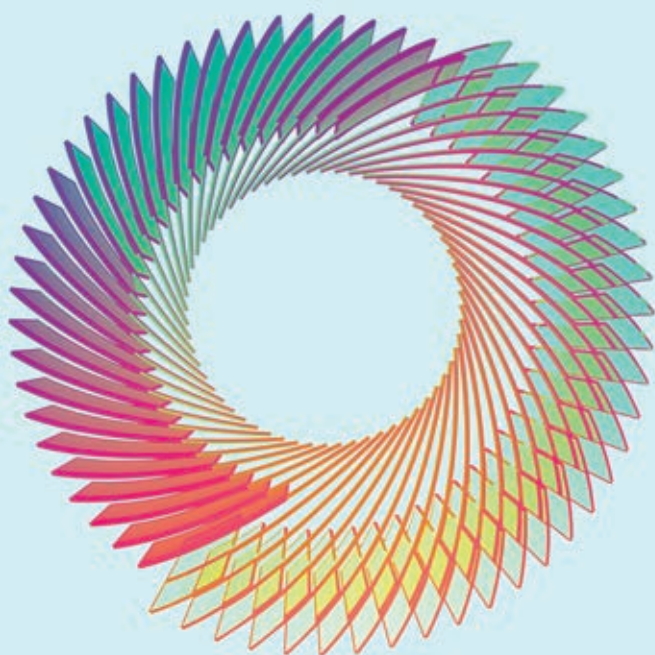


LA
REVOLUCIÓN
DE LA
ABUNDANCIA

EL MANIFIESTO PARA RECLAMAR
TU PARTE DEL INFINITO



ISMAEL CALA

DIANA

LA
REVOLUCIÓN
DE LA
ABUNDANCIA

EL MANIFIESTO PARA RECLAMAR
TU PARTE DEL INFINITO

ISMAEL CALA

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2026, Ismael Cala

Diseño de la cubierta: © Genoveva Saavedra / acididadiseño

Ilustración de la cubierta: © iStock/Krot Studio

Fotografía del autor: © Cristian Welcomme

Ilustraciones de interiores: © Doug Troncone

Iconos de interiores: © iStock

Derechos reservados

© 2026, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Editorial Planeta, S.A., 2026

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetalibros.com

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de información ni transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso previo por escrito del editor, ni podrá circularse de otro modo en ningún tipo de encuadernación o cubierta distinta de aquella en la que se publicó, ni sin una condición similar que incluya esta condición impuesta al comprador posterior.

Primera edición: septiembre de 2026

Depósito legal: B. 8.201-2026

ISBN: 978-84-1119-365-8

Composición: Realización Planeta

Impreso en España - *Printed in Spain*



Índice

<i>Introducción</i>	9
---------------------	---

PARTE I: EL DESPERTAR

La mente como campo de batalla

1. La mente-trampa y la mente-trampolín. Cómo tu cerebro puede ser tu carcelero o tu catapulta	19
2. Ambición, dinero y espiritualidad lujosa. Por qué no hay contradicción entre tener y trascender	53
3. La abundancia comienza en tu historia interior. Tus memorias y creencias: el guion secreto que dirige tu vida	87
4. El antes y el después de mi mente. Meditar para vivir: la práctica que transforma ruido en claridad y carencia en plenitud	119

PARTE II: LA REPROGRAMACIÓN

El virus del miedo y el nuevo *software*

5. El espejo de las relaciones: abundancia en conexión. Nadie es abundante solo; tus vínculos revelan tu riqueza real	143
6. El dinero como herramienta y puente de propósito. Más que números: el flujo invisible que multiplica o esclaviza	159

7. Las 12 claves de la mente millonaria espiritual. Principios disruptivos para reprogramar abundancia desde dentro	179
8. El nuevo mapa del éxito: servicio, serenidad y sistema. Cómo se reinventa el concepto de éxito en la era de la conciencia	197

PARTE III: LA MANIFESTACIÓN

Del esclavo al explorador de conciencia

9. Tu peor dictador vive en tu cabeza... y se disfraza de sentido común. Desenmascarar al esclavo cerebral	219
10. El emprendedor mental y el traidor luminoso. Cuando dejas de obedecer y comienzas a crear	237
11. La revolución que no se ve, pero lo cambia todo. Manifestar como el acto más radical de transformación	253

PARTE IV: ACTO FINAL

Ser la revolución

12. Este libro no se lee: se ejecuta. El pacto, la ética y la chispa de tu revolución personal	281
---	------------

<i>Epílogo</i>	303
----------------	------------

<i>Bibliografía</i>	309
---------------------	------------

PARTE I:
EL DESPERTAR

**La mente como
campo de batalla**

CAPÍTULO 1

La mente-trampa y la mente-trampolín. Cómo tu cerebro puede ser tu carcelero o tu catapulta

LO QUE INCOMODA Y LO QUE NO SE NOMBRA

Te lo dije en la introducción y lo mantengo aquí: este libro no es un masaje para el ego, es dinamita para la mente domesticada. Por eso, antes de continuar, necesito recordarte el permiso que te pedí: el permiso para incomodarte. Si aún no me lo has dado, este es el momento de asentir, aunque sea en silencio, porque lo que viene no es ligero, amable ni condescendiente. Lo que viene es poderoso y puede doler. Pero si eliges seguir, también puede liberarte.

Cuando hablo de mente-trampa no lo hago desde la teoría. Yo mismo crecí dentro de una. Vengo de una familia de campo, cerca de Santiago de Cuba, donde el analfabetismo emocional no era una palabra: era el clima. Todo lo que dolía se metía en una incubadora de dolor. Y todo lo que daba vergüenza —según el guion social— se guardaba en una cámara de silencio.

Yo era un niño curioso, un niño que veía a su padre sin un brazo y quería preguntar lo obvio. «Papá, ¿qué recuerdas del brazo que perdiste cuando tenías 8 años?». Pero me lo prohibían.

También me prohibían preguntar por los suicidios. Por el suicidio de mi abuelo —el padre de mi padre— y por el suicidio de mi tía, que se quitó la vida cuando yo tenía unos 13 años. No se hablaba. No se nombraba. No se lloraba en voz alta.

Y así se crea una mente-trampa: no por maldad, sino por supervivencia.

Porque cuando un niño no puede ir a sus figuras de autoridad a preguntar por los fantasmas que siente dentro, esos fantasmas no se van: aprenden a vivir con él.

Y llega un momento en que esa convivencia explota.

Tal vez esto también te suene. ¿En tu casa se hablaba de lo que dolía, o se escondía con frases como «No llores», «No preguntes», «No exageres»? ¿Hubo algún tema prohibido que todos sabían, pero nadie nombraba?

Y con ese secretismo encima, con ese tabú, con esa vergüenza heredada, yo llegué a mis 15 años como llega un adolescente que por fuera parece estar «bien», pero por dentro está perdido.

Y entonces ocurrieron tres episodios. Tres golpes. Tres señales. Tres alarmas que me llevaron a entender algo que me cambió la vida: mi mente era mi propia trampa.

El primero fue un episodio de *bullying* que todavía puedo oler. En el internado, alguien puso heces fecales dentro de una carpetita que mi padre me había regalado para llevar mis cuadernos. Esa carpetita era, para mí, más que una carpeta. Era dignidad. Era «Yo valgo». Era «Yo puedo». Cuando la abrí, la humillación fue tan grande que subí al quinto piso del dormitorio de chicos con una idea fija en la cabeza: «Si mi madre no viene y me saca de esta escuela ahora... me tiro».

A esa edad, yo no tenía palabras para eso. Solo tenía desesperación. Yo era el mejor estudiante de la escuela. Brillante en notas. Pero roto por dentro. Porque muchas veces el adolescente que «mejor se porta» no está bien: está sobreviviendo.

Me llevaron a la dirección. Esperaron a mi madre. El director intentó convencerla:

—Señora, no se lo lleve. Va a perder el curso, faltan tres meses para terminar el noveno grado...

Y yo miré a mi madre y le dije:

—Sácame de aquí ahora. No me importa perder el año.

Me sacó. Y ese fue el primer evento. El segundo fue su consecuencia directa. Cuando el dolor llega a ese punto, ya no hay orgullo suficiente.

Mi madre, por fin, entendió que su hijo no necesitaba más exigencia, necesitaba ayuda. Me llevó al psicólogo. El psicólogo escuchó la historia: suicidios en la familia, padre con esquizofrenia... Y dijo algo que me marcó:

—Este chico necesita un psiquiatra, más que un psicólogo.

El psiquiatra me medicó con clordiazepóxido, una pastilla que, en vez de curar mi mente, la anestesió. Me dejó en funcionamiento... pero apagado.

Y entonces llegó el tercer evento, el que me dejó sin argumentos. Ingresaron otra vez a mi padre en el hospital psiquiátrico. Mi madre me dijo:

—No le hablo a tu papá. Tú sabes que él y yo no nos hablamos. Pero tienes que ir a verlo. Tú eres su primogénito.

Yo me resistí. Le dije algo terrible, pero honesto:

—Mamá... ¿cómo quieres que vaya a un hospital psiquiátrico si yo mismo estoy en tratamiento psiquiátrico? ¿Para qué quiero ir allí a ver más locos?

No fui.

Mis hermanos mellizos fueron tres veces. Y a la tercera me dijeron:

—¿Qué le vamos a decir a nuestro padre? ¿Por qué tú no has ido si tú estás aquí en la ciudad?

Sentí vergüenza. Sentí pena. Sentí que estaba fallando. Y fui. Yo iba ensayando qué decirle, como si eso pudiera preparar el alma. Recuerdo que llegué al cuarto y estaba vacío. Me senté en una silla al lado de la cama. A los pocos minutos entraron dos enfermeros

con una camilla. Traían a mi padre. Lo pasaron a la cama. Y yo me acerqué, alegre, como un niño que todavía quiere creer:

—Papá... papá... papá...

Y entonces lo vi. Él me reconocía. Lo vi en sus ojos. Pero no podía hablar. No podía. Le salían las lágrimas. Y a mí también. Me quedé congelado. Uno de los enfermeros se dio la vuelta desde la puerta y me dijo:

—Ten calma con tu papá, no podrá hablar durante un buen rato. Acaban de darle electrochoques.

A mis 15 años yo no sabía qué era eso. No sabía que eran choques eléctricos para apagar y reencender un cerebro atrapado en un bucle de autodestrucción. Solo sabía que mi padre parecía un zombi, despojado de su conciencia despierta.

Y en ese cuarto, sentado al lado de la cama, con la mente anestesiada por una pastilla, vi un posible futuro mío reflejado en él. Ese fue mi quiebre, mi dilema desorientador. Ahí, en silencio, tuve que hablarle a Dios por dentro. No al dios del templo: al dios que yo guardaba en el corazón. Y le dije:

—Dios, sálvame. No me quiero parecer a mi padre. Quiero una mente diferente.

No sabía cómo. No conocía mentores, no tenía mapas. Pero sí veía clara una cosa: si yo no empezaba a transformar mi mente, mi mente me iba a transformar a mí en alguien que no quería ser.

Quizás no hayas pisado nunca un hospital psiquiátrico. Pero, dime la verdad: ¿cuándo fue la primera vez que sentiste que tu mente estaba jugando en tu contra?

¿Qué pensamiento se repite en ti como una sentencia, aunque ya estés cansado de creerlo? ¿A quién tuviste que proteger tú, siendo niño, para que «la familia no se rompiera»?

Antes de continuar, te propongo algo que a mí me cambió la vida. Cuando descubrí que estaba pensando desde el miedo,

la carencia y la herencia emocional, necesité detenerme y observar mi diálogo interno con honestidad brutal.

Este ejercicio no es para que «hagas algo» por cumplir. Es para que descubras dónde estás realmente. Yo lo hice por primera vez a los 16 años, casi sin saber que estaba decidiendo quién iba a dirigir mi vida: la trampa o el trampolín.

Vamos a comenzar por lo esencial: identificar qué tipo de mente gobierna hoy tu vida. ¿Vives atrapado en una mente-trampa que repite miedos, se alimenta de excusas y te convence de que tus sueños son demasiado grandes? ¿O has cultivado una mente-trampolín capaz de impulsarte más allá de tus propios límites y usar la adversidad como plataforma para crecer? La diferencia no es menor: una te condena a la cárcel invisible de la mediocridad; la otra te lanza al campo abierto de la abundancia.

Para saber dónde estás, quiero proponerte algo: no leas este ejercicio de pasada. Toma un lápiz ahora mismo. Escribe en este libro, márcalo, hazlo tuyo. Responde con honestidad brutal a las preguntas que encontrarás a continuación. Cada respuesta tiene una puntuación. Al final, tu resultado te mostrará el rostro real de tu mente: trampa o trampolín.

Este es tu primer diagnóstico. Tu primera prueba de fuego. Y quizás, tu primer enfrentamiento con una verdad que llevas años evitando.

EL TEST DEL SALTO:

DESCUBRE SI TU MENTE IMPULSA O SABOTEA TU VIDA

Instrucciones

Responde con total honestidad.

1. Asigna una puntuación del 1 al 10 según lo que más se acerque a tu realidad:

- 1 = «Nunca o nada que ver conmigo».
- 10 = «Siempre o totalmente soy así».

2. Suma tus resultados al final.

Descubre el tipo de mente que tienes.

Y ojo: si haces trampa en esta prueba, obtendrás tu diagnóstico inmediato: eres mente-trampa con honores. Porque solo una mente-trampa cree que puede engañarse a sí misma y «ganar».

¿Qué tanto te identificas con cada afirmación?

Cuando afronto un reto, lo primero que aparece en mi mente son excusas o razones por las que no funcionará.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

excusas

razones

Me comparo constantemente con los demás y suelo sentir que tengo menos o que no soy suficiente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Creo que el dinero es difícil de conseguir y que solo algunos privilegiados logran tenerlo en abundancia.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Ante un error o fracaso, me repito frases como: «Te lo dije», «Esto no es para mí», «Mejor me quedo donde estaba».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Si pienso en mis sueños más grandes, siento más miedo que entusiasmo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Me cuesta reconocer mis talentos; pienso más en lo que me falta que en lo que ya tengo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Cuando algo cambia, mi reacción inicial es resistencia o queja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Siento que el éxito de otros es una amenaza para mí, en vez de una inspiración.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Si hablo de abundancia, lo primero que imagino es dinero y posesiones materiales.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Mi voz interna suena más como un crítico implacable que como un aliado inspirador.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

NO

SÍ

Resultados

71-100 puntos: Mente-trampa

Cuando hice este mismo diagnóstico por primera vez, me di cuenta de que no estaba viviendo: estaba sobreviviendo. Me movía por la vida con un guion heredado, y lleno de miedo, desconfianza y silencio. Lo confieso sin vergüenza: yo mismo obtuve una puntuación que me avergonzó. Por eso sé que este no es un examen para brillar, sino un espejo para despertar.

Si tu resultado te incomoda, créeme: estás en el lugar perfecto para comenzar. Este libro existe justamente para mostrarte la salida de esa prisión mental y enseñarte a transformar la trampa en trampolín.

41-70 puntos: Zona híbrida

Si tu resultado se encuentra en este rango, estás atrapado en el limbo más peligroso: la indecisión. No eres completamente esclavo, pero tampoco completamente libre. Eres un equilibrista mental que oscila entre la trampa y el trampolín, avanzando dos pasos y retrocediendo tres. A veces te impulsas, a veces te sabotearas, y lo peor es que te

has acostumbrado a esa montaña rusa emocional como si fuera normal. Vives a medio gas, con un pie en la abundancia y el otro hundido en la escasez. Esa tibieza es cómoda porque no te obliga a elegir, pero también es la razón por la que nunca alcanzas la plenitud.

La buena noticia es que este libro es tu frontera: aquí aprenderás a dejar de ser un visitante temporal en el trampolín y convertirlo en tu residencia permanente. La Revolución de la Abundancia te dará las herramientas para cortar con la trampa y abrazar la claridad. Si recorres estas páginas con la honestidad brutal que te pido, este será el salto definitivo: el momento de reclamar tu parte del infinito y dejar de vivir a medias.

10-40 puntos: Mente-trampolín

Si tu resultado se encuentra aquí, felicidades: ya has aprendido a usar tu mente como catapulta. Has descubierto que las caídas pueden ser plataformas y que los límites no siempre son muros, sino pistas de despegue. Has roto parte de la programación del miedo y conoces la sensación de impulsarte hacia un horizonte más amplio. Eso te convierte en alguien raro en un mundo diseñado para obedientes: un rebelde de la conciencia.

En Cuba crecimos escuchando frases como «No te creas mucho», «Así es la vida» o «Lo que toca, toca». En muchos países de nuestra región pasa igual: heredamos mentalidades donde el progreso parece sospechoso, y la esperanza, un lujo.

Este libro es tu recordatorio y tu desafío. No has venido a conformarte con pequeños saltos, sino a expandir tu vida. La Revolución de la Abundancia te llevará más allá de lo que ya conoces, hacia la abundancia integral y trascendental, hacia ese estado en el que no solo saltas más alto: vuelas. Y si ya has llegado hasta aquí, entonces atrévete a seguir, porque lo único peor que vivir en la trampa es descubrir tu potencial y no atreverte a usarlo.

¿CEREBRO CARCELERO O CEREBRO-CATAPULTA?

El mundo no se derrumba por falta de recursos, sino por exceso de mentes en cautiverio. El peor encarcelamiento no es el de las prisiones físicas, sino el de quienes no saben que son prisioneros de sus propios pensamientos.

**No hay nada más peligroso
que una mente domesticada.**

Tu mente puede ser verdugo o liberador. Una mente que se abre, como dijo Einstein, jamás vuelve a su tamaño original; una vez que descubres la amplitud de lo posible, lo limitado deja de caber en ti. La pregunta es: ¿estás expandiéndote o sigues encadenado a las sombras de viejas interpretaciones que confundes con verdades? El campo de batalla nunca ha estado afuera: está en tu cabeza. Quien logra conquistar su propia mente puede gobernar cualquier circunstancia. Pero la mayoría huye de esa guerra interior y prefiere alzar banderas externas antes que enfrentarse al dictador que lleva dentro. Pregúntate con brutal honestidad: ¿eres dueño de tus pensamientos o esclavo de ellos? No son las cosas lo que te aplasta, sino la manera como las interpretas. La realidad no te limita: lo hacen las historias que te cuentas una y otra vez hasta creerlas inevitables.

El problema no es que pienses demasiado, sino que pienses siempre lo mismo. Esa repetición de viejas ideas es la verdadera locura: esperar un futuro nuevo repitiendo los mismos pensamientos viejos. Durante años yo mismo pensaba en bucle. Reaccionaba igual, sufría igual, tomaba decisiones desde el mismo miedo. Cambiaba el escenario, cambiaban los personajes, pero el guion mental

era idéntico. Y te confieso algo: no me di cuenta de que estaba en piloto automático hasta que la vida me puso contra la pared.

**El campo de batalla nunca ha estado afuera:
está en tu cabeza.**

Toda revolución comienza en la mente. Pero la mente no es un jardín neutro, es un terreno en disputa. Los pensamientos que no vigilas se convierten en hábitos; los hábitos que no corriges se convierten en tu destino. Y si no despiertas, ese destino no lo eliges tú: lo elige tu programación. Hay dos formas de vivir: como rehén de la mente-trampa o como arquitecto de la mente-trampolín. El rehén espera, el arquitecto salta. Este es tu despertar: tu cerebro puede ser tu carcelero o tu catapulta.

Como dijo **Balzac**: «El hombre muere tantas veces como pierde entusiasmo». La gran pregunta es: ¿cuántas veces has muerto ya en vida por falta de un salto?

LA MENTE-TRAMPA NO TE ENCIERRA CON CADENAS: TE CONVENCE DE QUE NO HAY SALIDA

La mente-trampa no te amenaza: te susurra. No te encierra en un calabozo, sino en una historia que suena razonable, hasta cómoda. Te dice: «Así es la vida», «No todos pueden», «Mejor no arriesgar». Es amable, incluso paternal. Te ofrece una celda acolchada de certezas donde el riesgo no existe, pero tampoco el crecimiento.

A veces creemos que la esclavitud se mide en barrotes o en gobiernos, pero la esclavitud más eficiente es la que uno defiende. La mente-trampa es eso: un sistema de creencias heredadas que has aprendido a denominar «yo». Te enseñaron a ser obediente, a temer el error, a complacer. Y cuando intentas salir de esa programación, algo dentro de ti te dice que estás traicionando a alguien: a tus padres, a tu cultura, a tu pasado.

Desde niño, el ser humano absorbe pensamientos ajenos como si fueran verdades universales. Las creencias no son tuyas, pero las habitas con la devoción con la que un preso cuida su celda. Crees que eliges, pero muchas de tus elecciones son repeticiones de una programación inconsciente.

Carl Jung lo llamó «la sombra»: todo lo que negamos de nosotros mismos acabará dominándonos desde la oscuridad. En esa sombra vive la mente-trampa, disfrazada de sentido común. No te grita: te convence con una lógica tan perfecta que ni sospechas que te roba la libertad.

LA JAULA INVISIBLE: CUANDO TUS PENSAMIENTOS TE ENCARCELAN SIN QUE LO NOTES

No hay prisión más segura que aquella en la que el prisionero cree estar libre. Esa es la trampa perfecta: una jaula invisible hecha de pensamientos repetidos. No ves barrotes, pero los detectas cuando intentas avanzar.

En una conversación con Mia Astral, ella soltó una verdad que me atravesó como una aguja: muchas veces no es que «pienses en escasez», es que te enseñaron a hablarla.

En Cuba —y en tantos lugares de nuestra cultura— hay frases que parecen inocentes, pero son programación pura: «El dinero no crece en los árboles», «Eso no es para nosotros», «Más vale conformarse». Y lo peor: se dicen con amor. No como maldición, sino como «protección».

Mía lo explicaba así: «La carencia se vuelve idioma familiar, y después uno la confunde con identidad». Por eso a veces no te falta motivación: te falta disciplina mental.

Cada frase de ese tipo ha sido un ladrillo en el muro mental que hoy limita tu expansión. Nadie te encerró: te enseñaron a construir tu propia jaula y a decorarla con resignación.

Cuando hablo de la mente-trampa, no me refiero solo a pensamientos negativos, sino a la estructura que los sostiene. Es un sistema operativo obsoleto, diseñado para sobrevivir, no para crear. El cerebro, en su afán por protegernos, graba con mayor fuerza las experiencias dolorosas.

La psicología y la neurociencia han documentado lo que se conoce como el sesgo de negatividad: nuestro cerebro tiende a registrar y priorizar con mayor fuerza los estímulos amenazantes que los positivos. Así, terminamos más entrenados para huir del fuego que para encenderlo. Por eso, aunque la puerta esté abierta, no sales: tu mente sigue viendo peligro.

EL ELEFANTE Y LA ESTACA: CUANDO LA MENTE APRENDE A RENDIRSE

Para ilustrar esta idea con una imagen imposible de olvidar, voy a contarte una fábula antigua:

En algunos pueblos donde se entrenaban elefantes para cargar peso, cuando un elefante nacía lo ataban a una pequeña estaca clavada en la tierra, con una cuerda corta. El elefante era pequeño, débil, inexperto. Durante días tiraba de la cuerda. Empujaba, se resistía, pero no podía soltarse; la estaca era demasiado firme para la fuerza que tenía en ese momento.

Después de muchos intentos fallidos, el elefante hacía algo que también hacemos los seres humanos: se rendía. No porque no quisiera libertad, sino porque aprendía una conclusión peligrosa: «No puedo». Pasaban los años. El elefante crecía, se hacía enorme, fuerte, capaz de arrancar un árbol entero. Y, sin embargo, seguía atado a la misma estaca, con la misma cuerda.

Ya no se trataba de una limitación física. Era una limitación mental. Nunca volvió a intentar soltarse, porque su mente se quedó anclada en aquella primera derrota. Y aunque parezca una historia sobre elefantes, es una historia sobre ti y sobre mí. Sobre cómo una experiencia pasada se convierte en una creencia permanente. Sobre cómo un antiguo fracaso se convierte en identidad. Sobre cómo el «No pude entonces» se transforma en «No puedo ahora». Hoy no estás atado por lo que pasó. Estás atado por lo que sigues creyendo. Y cuando una creencia se repite durante el tiempo suficiente, deja de parecer una idea y empieza a experimentarse como realidad.

TU PROGRAMACIÓN ES TU JAULA

Esta es la paradoja: la mente-trampa te convence de que ser prudente es ser sabio, cuando en realidad únicamente se trata de miedo maquillado de sensatez. Te dice que no arriesgues, que no confíes, que no sueñes demasiado en grande. Pero lo que en realidad

hace es mantenerte en un círculo perfecto de control y frustración: no fracasas, pero tampoco floreces.

He conocido a ejecutivos con millones en la cuenta bancaria y mentes-trampa. Viven con el miedo constante a perderlo todo. He conocido también a artistas con bolsillos vacíos y una mente-trampolín: confían tanto en su visión que la vida termina conspirando a su favor. La verdadera libertad no la da el dinero, sino la capacidad de crear sin miedo. Y esa libertad comienza por ver la jaula. No puedes romper lo que no reconoces.

Cierro los ojos y me veo en mi infancia, en Cuba, soñando con conocer el mundo y visitar otros países. Muchos me decían que era imposible, que «ese destino no estaba reservado para nosotros». Y durante un tiempo lo creí. Era un pensamiento lógico dentro del sistema en el que había nacido. Pero un día, mientras caminaba por La Habana, escuché dentro de mí una voz distinta. No era la del miedo, ni la del deber, ni la de la familia. Era una voz serena, profunda, que decía: «¿Y si no fuera verdad lo que te han hecho creer?». Esa fue mi primera grieta en la jaula. En ese momento supe que, si podía imaginarlo, podría vivirlo. Y me llevó años lograrlo. Recuerdo que cuando estudié la licenciatura en Historia del Arte, entre 1987 y 1992, veía y aprendía sobre los clásicos e imaginaba el día en que estuviera frente a esas obras: la Mona Lisa, el David y las pirámides de Giza eran entonces solo diapositivas quemadas proyectadas en una pared. Hoy son memorias de primera mano en mi retina y mi corazón después de haber visto los originales frente a mí. Todo es posible. Cuando el pensamiento cambia, el mundo cambia. La jaula no se derrumba desde fuera: se disuelve desde dentro, cuando dejas de creer en ella.

Para mí, la primera gran jaula que recibe un ser humano no es mental, es física. Se llama «aula». La primera jaula que encierra a un niño, domestica su mente y le reduce el infinito a un molde

aceptable es el sistema educativo tradicional. Ahí comienza la amputación silenciosa de la mente infinita. El aula te enseña a repetir, no a descubrir. A memorizar, no a cuestionar. A competir, no a comprender. A compararte, no a conocerte. Yo fui un «buen estudiante», muy bueno. Me aprendí la hipotenusa con esfuerzo, quemándome las pestañas, como me enseñó el guion social. Nunca me invitaron a disfrutar de las matemáticas, me invitaron a sufrirlas. Y hoy me pregunto —con ironía y honestidad—: ¿en qué crisis existencial de mi vida apareció la hipotenusa para salvarme? ¿En qué momento difícil me dio respuestas?: ¿cuando dudé de mi valor?, ¿cuando sentí miedo?, ¿cuando estuve perdido?

Y entonces entendí algo incómodo: nos llenaron de conocimiento, pero nos dejaron huérfanos de sabiduría. Nos enseñaron el marco de referencia uno: el mundo exterior, pero jamás el marco de referencia dos: el mundo interior. Nunca nos enseñaron respiración consciente, inteligencia emocional, espiritualidad, epigenética ni autoconocimiento. Solo obediencia bien calificada. En Cuba, además, venía con uniforme, pañoleta y consignas que repetíamos sin entender. Uniformados por fuera y por dentro.

La educación, como dijo alguien con brutal lucidez, es muchas veces *the rush to conformity*: la carrera hacia el conformismo. Y lo más perturbador es esto: si buscas fotos de un aula de 1920 y las comparas con una de 2026, verás que casi no ha cambiado nada. Pero el mundo sí que ha cambiado. En 1920 se formaban obreros para las fábricas. En 2026 deberíamos estar formando creadores, visionarios, seres autónomos en la era de la inteligencia artificial. Sin embargo, seguimos educando para obedecer. Por eso digo que tu programación es tu jaula. No porque alguien quiera hacerte daño, sino porque nadie te enseñó a volar. Y cuando no te enseñan a volar, terminas llamando «realidad» al encierro.

EL SABOTEADOR INTERNO: LA VOZ QUE SUSURRA QUE NO MERECE VOLAR

La mente-trampa tiene un guardián astuto: el saboteador interno. No vive en tus enemigos ni en las circunstancias, sino en ese rincón mental donde guardas tus inseguridades más viejas. Es la voz que te dice: «No eres suficiente», «No estás listo», «No mereces tanto».

No te ataca con furia: te abraza con cautela. Te hace sentir prudente, responsable, equilibrado. Pero, en realidad, es el miedo disfrazado de racionalidad. Cada vez que estás a punto de dar un salto, aparece para ofrecerte una excusa elegante. Y lo hace con tanto talento que terminas agradeciéndoselo.

**El saboteador no quiere destruirte: quiere protegerte...
del cambio.**

Tu sistema nervioso, diseñado para la supervivencia, percibe lo nuevo como una amenaza. Por eso, cuando decides evolucionar, tu cuerpo y tu mente reaccionan como si estuvieras en peligro. Y aquí viene una distinción que, cuando la entendí, me devolvió poder: no todo miedo es real. Hay un miedo biológico —el que te protege— y hay un miedo imaginado, el que te domina.

El miedo biológico es el vértigo que te frena cuando te encuentras en el borde de una altura o el sobresalto que experimentas ante un ruido estridente. Ese miedo tiene una función: mantenerte vivo. Pero el miedo imaginado, ese es el que la mente-trampa fabrica en un laboratorio de historias. Miedo al qué dirán. Miedo al rechazo. Miedo al fracaso. Y uno de los más absurdos —aunque parezca «normal»—: el miedo al ridículo.

Te lo cuento con honestidad: a los 17 años yo tenía pánico de bailar en público. No era una tontería; era sudor en las manos, palpitaciones, el cuerpo en alerta como si bailar fuera una guerra. ¿Por qué? Porque alguien, cuando yo era más joven, soltó una frase que se me quedó tatuada: «Es un patoso, no parece cubano, tiene dos pies izquierdos». Y yo me lo creí. Convertí una opinión ajena en un veredicto personal. Así actúa la mente-trampa: transforma una palabra en un hechizo, una burla en una identidad, un momento incómodo en un techo mental. Y entonces pasaba lo ridículo: si una chica me invitaba a bailar en una fiesta, mi mente no pensaba: «Disfruta»; pensaba: «Cuidado», «Te van a mirar», «Te vas a equivocar», «Vas a quedar mal». Eso no era prudencia: era programación. Con el tiempo, mi nivel de amor propio aumentó, y la necesidad de aprobación social decreció. Hoy bailo. Sigo siendo casi igual de descoordinado que a los 17 años, pero ya no me importa, porque entendí algo simple:

**El ridículo no vive en el cuerpo, sino en
la interpretación. Y cuando cambias la interpretación,
el cuerpo deja de obedecer al miedo imaginado.**

Dime la verdad: ¿qué miedo estás llamando «realismo» cuando en el fondo es vergüenza bien vestida?

Hoy sabemos —gracias a investigaciones en neuroendocrinología— que el estrés, el miedo y la calma producen respuestas fisiológicas distintas en el cuerpo. Si piensas en miedo, tu biología produce cortisol y adrenalina; si piensas en amor, genera dopamina y oxitocina. Es decir, tu cuerpo vive dentro de las historias que tu mente narra. Si repites «No puedo», tus células obedecen. Si afirmas «Confío», tus células se expanden. Por eso, la mente-trampa

no solo limita tus sueños, sino que literalmente modifica tu fisiología para mantenerte en cautiverio.

Recuerdo que, en mis primeros años como presentador de televisión, siendo yo un adolescente, antes de cada emisión aparecía esa voz interna: «¿Y si te trabas?», «¿Y si te critican?», «¿Quién eres tú para estar frente a una audiencia de millones de personas?». Era el saboteador pidiendo micrófono. Y muchas veces se lo di, pero aprendí a distinguir su tono.

La mente-trampa habla en el idioma del miedo; la mente-trampolín, en el del propósito. Cuando logras reconocer esa voz, ya no te domina. A veces todavía la escucho, pero ahora sonrío. Le digo: «Gracias por intentar protegerme, pero esta vez no necesito guardianas. Estoy listo para volar». A veces, para recordarlo, no necesito una teoría: necesito un ancla, una imagen, un símbolo que me devuelva la autoridad sobre mi propia cabeza.

Una vez, en Bali, Indonesia, entré en una tienda de artesanías de madera. Y ahí estaba: una mona tallada, de madera pesada, hermosa y con una actitud que no se negocia. Me miraba fijamente y tenía el dedo medio levantado, como diciendo: «¿Qué te pasa? ¿Me vas a juzgar tú también?». Te juro que fue absurdo. Era un objeto inanimado, pero yo sentí que le estaba hablando directamente a mi mente-trampa. Como si me dijera: «Ismael, deja de pedir permiso para existir». Me reí. Y en ese mismo instante pensé: «Te voy a llevar a casa y te voy a llamar Monóxida». Porque se volvió mi mascota simbólica para una lección que, si la aprendes, te cambia la vida: Tú no eres tu mente: tú tienes una mente. Repítelo. No como frase bonita, sino como acto de liberación: «No soy mi mente: tengo una mente». Tú no dices: «Soy una mano», dices: «Tengo una mano». Tú no dices: «Soy dos pies», dices: «Tengo dos pies». Entonces, ¿por qué diablos dices: «Soy ansiedad», «Soy miedo», «Soy inseguro»? No. Tienes ansiedad. Tienes miedo. Tienes inseguridad. Pero eso no es tu identidad. Eso es un estado. Eso es un clima. Eso es una frecuencia... que puede cambiar.

Monóxida me ayuda a recordarlo con humor. Porque muchas veces la mente-trampa funciona como un canal de noticias falsas. *Fake news* mentales. Titulares internos que suenan dramáticos, convincentes y urgentes: «Vas a fracasar», «No estás listo», «Te van a humillar», «Mejor no lo intentes». Y si tú te los crees, te conviertes en su empleado. Les trabajas gratis. Les das tu energía. Les das tu vida.

Así que cuando escucho esas «noticias», hago un gesto mental y le digo a esa voz: «Gracias... pero no». Y si quiero ser más claro, más firme, más Monóxida: «Con amor... jódete». Porque no es odio, es soberanía. Es decirle al saboteador: «Hoy no tienes el micrófono». Y aquí viene el punto: si no lo frenas en el primer pensamiento, ese pensamiento se convierte en locomotora. Y después viene el vagón. Y después otro. Y después otro. Y terminas montado en un tren que descarrila... y le llamas «mi personalidad». No. Eso no eres tú. Eso es tu mente en automático. Y de eso vamos a hablar ahora.

EL PILOTO AUTOMÁTICO: CUANDO TU MENTE CONDUCE TU VIDA SIN CONSULTARTE

Hay días en que te despiertas, revisas el teléfono, te duchas, trabajas, comes, respondes correos, te quejas del tráfico, miras las noticias, te acuestas, y al final del día no sabes si viviste o simplemente funcionaste.

Eso es el piloto automático: un modo de supervivencia donde la mente ha tomado el volante y tú solo viajas en el asiento del pasajero.

Durante años me moví así, creyendo que la productividad era sinónimo de propósito. Pero un día descubrí que el piloto automático también puede ser un anestésico elegante: te mantiene ocupado para que no notes que estás dormido.

Diversas investigaciones en psicología cognitiva muestran que gran parte de nuestros patrones mentales son repetitivos y automáticos si no intervenimos conscientemente. Crees que tomas decisiones nuevas, pero en realidad estás repitiendo programas viejos con escenarios distintos.

El piloto automático no discrimina entre lo útil y lo obsoleto: ejecuta órdenes. Si un pensamiento te sirvió alguna vez para sobrevivir, la mente lo almacena y lo repite, aunque hoy te perjudique.

Piensa en la última vez que reaccionaste sin pensar. Una discusión, una crítica, una oportunidad que rechazaste. Tal vez no fuiste tú, sino el eco de un patrón aprendido. Ese reflejo mental es la mente-trampa operando en silencio, usando tu identidad como disfraz.

Recuerdo un día en que, al terminar una conferencia, alguien del público me dijo: «Ismael, admiro tu calma. Yo nunca podría hablar así frente a tantas personas». Y sonreí, porque esa frase me recordó quién fui antes de desaprender mis miedos. Yo también creía que no podía. Pero ese «No puedo» no era mío: era una grabación heredada. Mi familia, mi educación, mi entorno me lo habían repetido tantas veces que lo asumí como una verdad biológica.

La mente-trampa no necesita obligarte: te repite hasta que te rindes.

Cuando el piloto automático dirige tu vida, la conciencia se convierte en un lujo. Vives reaccionando, no eligiendo. Y lo peor es que, desde fuera, pareces exitoso. La trampa no es evidente, porque está envuelta en eficiencia.

**Pero la mente-trampolín no busca eficiencia:
busca expansión.**
