# ¿Por qué regalo mis libros?

Porque creo que lo más valioso no es lo que se compra, sino lo que compartimos. Considero que nuestras historias valen más que cualquier libro.

Si juntamos nuestras voces, podemos escribir algo que nunca se ha hecho: la verdadera historia de nosotros, los seres comunes. No la que escribieron unos cuantos, sino la que vivimos todos.

Por eso, este libro es tuyo, gratis. Y a cambio solo te pido una cosa:

Regálame un pedacito de ti.

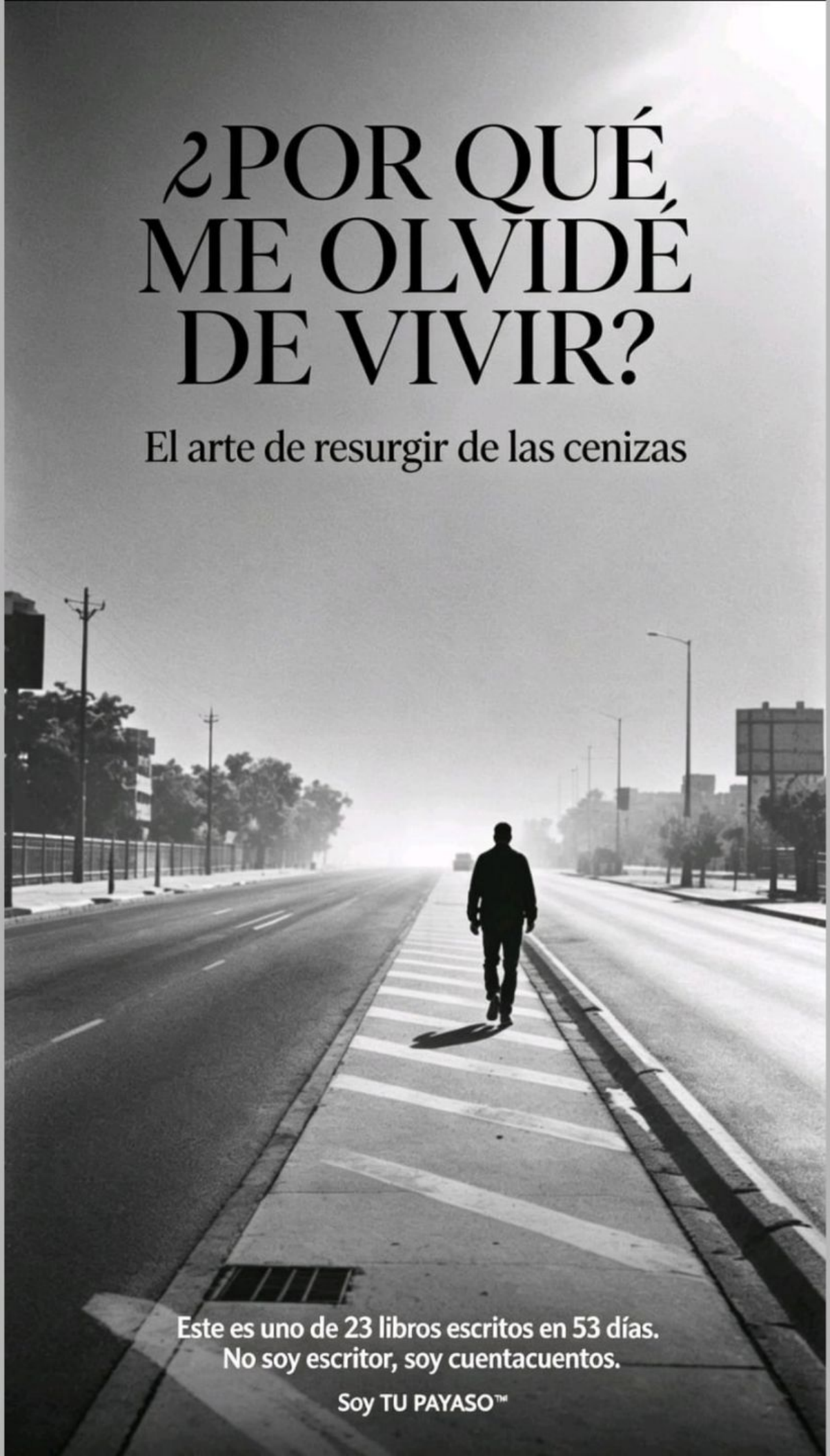
Con tus historias construiremos una comunidad tan grande, tan unida, que nos permita levantar casas para cuidar a nuestros adultos mayores y a los niños que no tienen familia. Tu palabra no solo se guarda: ayuda a alguien real.

📝 ¿Te animas a compartir tu historia?
Comenta en nuestras redes sociales o visítanos en:
editorialvita.com

Juntos estamos construyendo la biblioteca digital escrita por la verdadera humanidad. Y tu voz no se perderá aquí — servirá para cuidar.

# ¿POR QUÉ ME OLVIDÉ DE VIVIR?

## El arte de resurgir de las cenizas



Este es uno de 23 libros escritos en 53 días.
No soy escritor, soy cuentacuentos.

Soy TU PAYASO™

# ¿Por qué me olvidé de vivir?

## TU PAYASO ™

Libros gratuitos en editorialvita.com

# ¿Por qué me olvidé de vivir?

© 2026, TU PAYASO™ Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra, sin la autorización previa y por escrito del titular del derecho de autor .

Autor: TU PAYASO™
CONTACTO: tupayasokiren@gmail.com
ISBN: En trámite.
Diseño de portada y maquetación: Del autor
Obra inscrita en el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR).
Registro en trámite.
TODOS LOS PERSONAJES Y SITUACIONES DE ESTA HISTORIA SON FICTICIOS, CUALQUIER PARECIDO CON LA REALIDAD ES MERA COINCIDENCIA

Libros gratuitos en editorialvita.com

Hecho en México

# ÍNDICE

ÍNDICE....4
INTRODUCCIÓN....5
Capítulo 1....6
Te olvidaste de vivir....6
Capítulo 2....7
La sombra del algoritmo....7
Capítulo 3....9
¿Por qué me olvidé de vivir?....9
Capítulo 4....11
Enciende la chispa tú....11
Capítulo 5....13
Cuando llegó el hijo, se fue la vida....13
Capítulo 6....15
No es tu hijo, eres tú....15
Capítulo 7....17
Capítulo 8....18
Adapta, no extiendas....18
Capítulo 9....20
O cargas la lápida o te haces un nicho con ella....20
Capítulo 10....22
Eres un sufrido privilegiado....22
CAPÍTULO 11....23
TU MAYOR ENEMIGO Y TU MEJOR MAESTRO....23
Epílogo....25
NOTA DEL AUTOR....26

libros gratuitos en editorialvita.com

# INTRODUCCIÓN

Te lo voy a decir directo: me olvidé de vivir porque me creí el cuento de que ser adulto era sobrevivir. Nadie me avisó que cuando llegara el trabajo, la casa, los hijos, la pareja, el banco y las redes sociales, yo iba a desaparecer. Que me iba a convertir en un proveedor, en un chofer, en un cajero automático con patas. Que iba a dejar de ser Pedro para ser "el papá de", "el esposo de", "el empleado de". Me olvidé de vivir el día que cambié mis sueños por responsabilidades sin darme cuenta. El día que dejé de reír a carcajadas porque "qué van a pensar". El día que preferí el celular antes que mirar a los ojos a mi hijo cuando me contaba algo. El día que confundí ser responsable con estar muerto en vida. Este libro no es para juzgarte. Yo también me olvidé. Es para recordarte que todavía estás a tiempo. Porque ser padre no es una sentencia. Ser pareja no es una condena. Trabajar no es tu única identidad. Aquí no vengo a decirte que abandones todo. Vengo a decirte que te incluyas en la ecuación. Porque un hijo no necesita un mártir. Necesita un padre vivo. Una pareja no necesita un esclavo. Necesita un compañero que no se haya apagado. Y tú no necesitas ser perfecto. Necesitas volver a ti. Este libro es la bitácora de un hombre de 55 años, con 6 hijos, que fue padre sin pantalla y hoy es abuelo viendo cómo la nueva generación se quiebra teniendo más herramientas que nosotros. Si sientes que los días se te van entre la chamba y el cansancio... Si ya no recuerdas cuándo fue la última vez que hiciste algo solo porque te hacía feliz... Si te miras al espejo y no reconoces al que sonríe... Entonces este libro es para ti. Nos olvidamos de vivir. Pero hoy lo recordamos.

libros gratuitos en editorialvia.com

# Capítulo 1

# Te olvidaste de vivir

A lo largo de nuestra vida han pasado muchas cosas. Pero vamos a irnos a la infancia para que te des cuenta cómo cambió todo y ubiques en qué momento te olvidaste de vivir. No solo te pasó a ti. Me pasó a mí. Le pasa a cualquiera que le preguntes si ya pasa de 30 años. Nos olvidamos de vivir y no sabemos cuándo ni cómo. Pero vamos a identificarlo. Para que veas que aún es rescatable. Solo tienes que encontrar los elementos que te sacaron del rumbo para retomarlo con la emoción, la sencillez y la magia con la que veías el mundo cuando eras niño. Todos, absolutamente todos, perdemos el rumbo alguna vez. Como barcos a la deriva movidos solo por el viento y las olas del mar. Como canica en caja de zapatos. No importa la imagen. A final de cuentas todos, en algún momento de nuestra vida, perdemos eso. Algunos logran retomarlo. Otros se quedan en el intento. Y esto sucede de manera permanente, repetitiva, a lo largo de toda una vida. A lo largo de toda la historia de la humanidad. El resultado está a la vista: hoy la mayoría de las personas han perdido el rumbo de su propia existencia. Y cada vez a edad más temprana. La razón está en tu mano. En tu bolsillo. En el sonido. En la notificación. En ese algoritmo que te muestra lo que quieres ver, pero no alcanzas a entender que te está cobrando con tu vida. Te reclama segundos. Minutos. Horas. Días enteros de tu existencia.

Libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 2

# La sombra del algoritmo

En el capítulo anterior te dije dónde está el ladrón. En tu mano. En tu bolsillo. Ahora te digo cómo se llama: la sombra del algoritmo. Y menciono sombra porque es una realidad. El algoritmo te conoce más que tú mismo. Te pone enfrente de los ojos lo que quieres ver. O lo que piensa que te va a gustar por tus preferencias. Es como tener a alguien todo el tiempo diciéndote: "tienes que ver esto, tienes que ver esto, tienes que ver esto". Y entre más te lo pone, más te absorbe. Tu tiempo. Tu existencia misma. No te voy a decir que tires el celular. Esa solución no aplica para todos. Te voy a decir la solución real: convierte al enemigo en tu maestro. Solución número uno: Empieza a ser selectivo, no impulsivo. Antes de darle play, analiza. ¿Realmente vale la pena ver esto? ¿O me pongo a ver otra cosa que me provea algo de utilidad y que sea aplicable en mi vida? Las razones son muchas. Te las digo directo: Cuando tu mente se ocupa de solucionar problemas que encuentras en la red para resolver problemas cotidianos, dejas de ver consumo basura. Y empiezas a absorber conocimiento que tarde o temprano va a funcionar. Un ejemplo: Si sabes que estás en un trabajo donde hay riesgos, empieza a ver contenido que te sirva para accionar y salvar la vida de alguien. No te gusta el socorrismo. No te gusta salvar vidas. ¿Y si es alguien de tu familia? ¿Y si es tu hijo? Creo que valdría la pena aprender algo que no te gusta para que, cuando sea necesario, ese extraño que habita en ti salga y diga: "Qué bueno que lo aprendiste a tiempo". Ahí radica la verdadera fuerza

Libros gratuitos en editorialvia.com

del poder de elección que tienes. Tú tienes al enemigo en tu bolsa. Conviértelo en un asesor. Conviértelo en un maestro para ti. Y toma en cuenta algo bien importante: tu tiempo se está consumiendo día a día. Tú eliges si lo tiras a la basura o lo inviertes en tu crecimiento. La sombra del algoritmo no se va. Pero tú decides si te arrastra o si la usas para alumbrarte el camino.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 3

# ¿Por qué me olvidé de vivir?

Alrededor de los 30 años sucede un fenómeno que muy pocas veces tomamos en cuenta. Si lo comparas con los 15, los 20, quizás hasta los 25 años, invitar a salir o que te inviten a salir es algo frecuente. Constante. Hay más gente dispuesta en esa edad a decirte: "Vamos a un evento, a un baile, a una fiesta". Y tú aceptas. O eres tú el que inicia. El que invita a otros. Esas circunstancias van cambiando cuando te acercas a los 30. Las variantes pueden ser muchas: que estás estudiando una carrera, que estás iniciando en un trabajo y no tienes el tiempo suficiente para aceptar una invitación. O cabeza para poder invitar a alguien. Y ahí empiezas a caer en la trampa: Tiempo para divertirte o tiempo para poder reposar. Pero no tienes tiempo para las dos cosas. Eliges descansar porque estás reventado. Eliges trabajar porque "hay que cumplir". Eliges estudiar porque "es el futuro". Quizá ya tienes pareja a esa edad. Y sin darte cuenta, la invitación deja de llegar. Porque tú dejaste de estar disponible para la vida. ¿Cómo hacemos para que esto no suceda? ¿En qué momento caímos y ni siquiera sopesamos lo que estamos perdiendo al dejar de tener la chispa de salir con alguien? Dejamos de salir no por falta de fiestas. Dejamos de salir porque se nos apagó la fiesta por dentro. Cambiamos la emoción de "vamos" por la excusa de "estoy cansado". Cambiamos la magia de improvisar una noche por la agenda de "tengo que". A los 30 no te olvidas de vivir de golpe. Te olvidas eligiendo. Eliges el deber sobre el querer. El reposo sobre la risa. El silencio sobre la música. Hasta que un día te das

libros gratuitos en editorialvida.com

cuenta que ya nadie te invita. Porque tú fuiste el primero que dejó de invitarse a vivir.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 4

# Enciende la chispa tú

Tus amigos. Tus compañeros de trabajo. Se encuentran en las mismas circunstancias que tú. O quizá hasta peor. "No tienen tiempo" para salir. Porque están cansados. Porque tienen trabajo. Porque tienen que estudiar. Y mientras eso sucede, tu tiempo cronológico está transcurriendo. Está corriendo. Seguramente pensaste que descansar es llegar, acostarte y agarrar el celular para explorar. Ponerte a ver contenido. Scroleando. Regresamos a la parte del capítulo primero. Pero aquí te voy a aclarar algo: sustituir ciertas conductas para que te permita disfrutar de tu tiempo implica aplicar una disciplina de elecciones. Van a sonar a rutina. Pero realmente te van a salvar años de existencia. Para que tú tengas la capacidad de elegir en qué momento vas a tomar el dispositivo para descansar. Y en qué momento vas a soltarlo para vivir. Invita a un amigo a salir. Nada más por el hecho de salir. Invita a una amiga. O forma un grupo con los demás: "¿Saben qué? Un día a la semana vamos a invitarnos. Y yo no invito. Invítame tú." No caigamos en esto de olvidarnos de vivir y disfrutar de nuestro tiempo. Porque nos corresponde a nosotros mismos encender la chispa. Si ninguno inicia, ¿por qué no lo haces tú? ¿Por qué no haces el llamado a tus amigos, a tus conocidos, a tus compañeros de trabajo? O hasta eso: a un perfecto extraño en la calle. Porque sí, tenemos la capacidad de poder invitar a una persona que no conoces. ¿Cuántos hay tomando un refresco, una cerveza en algún lugar? Empiezas a platicar con alguien y de buenas a primeras

libros gratuitos en editorialvita.com

entablas una charla que te hace olvidarte de todo lo demás. Eso es muy importante para ti. Porque alivias las penas y la pesadez del día. Y a lo mejor hasta te libera por más tiempo. Pero tienes que practicarlo. Sociabilizar es parte fundamental de nosotros como seres humanos para poder coexistir con nosotros mismos. Si tú caes como adulto aburrido, te estás llevando a tu propia familia entre las patas. A tu pareja. A tus hijos. Porque les estás robando parte de su existencia con tu negatividad y con justificaciones a las cosas que no tienen justificación. La chispa no va a llegar sola. La tienes que encender tú.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 5

# Cuando llegó el hijo, se fue la vida

Cuando empiezas una vida en pareja, al principio todo es hermoso. Muchas emociones. Mucha convivencia. No te importa si sales o no sales con otras personas, porque en tu pareja tienes todo. Pero esa ilusión dura muy poco. Y más si al principio llega un hijo. Ahí cambia todo. Tu tiempo ya no es tuyo. Tu esfuerzo ya no es tuyo. Tu dinero ya no es tuyo. Son para procurar a ese pequeño que ha llegado. Tu tiempo de convivencia con tu pareja se ve interrumpido por la atención de un bebé. Por la compra de pañales. Por ir al médico. Por rutinas que ni siquiera te habías imaginado. Tu sueño interrumpido también. Por el llanto de un bebé a las tres de la mañana. Y la fricción empieza a calar en ambos. Muchas veces ya no tienes tiempo ni siquiera de platicar. Porque hay que ponerle atención a ese nene. A ese bebé que es el corazón de la familia. Ahora a todos lados donde vayas, vas a tener que llevarlo. Tu primer pensamiento siempre tiene que ser para él. Te olvidas de ti. Ya no sales a jugar. Si ibas a hacer algún deporte, ya no puedes hacerlo. Porque tienes que ir a comprar lo que necesita el bebé. O llevarlo al médico. Y si eres la mamá, te ves abrumada por tareas y más tareas y más tareas. El agotamiento físico empieza a cobrar factura. Y las fricciones no se dejan esperar. Ahí, sin darnos cuenta, nos olvidamos de vivir. Porque nos convertimos en los custodios. En los enfermeros. En los que llevan la carga de un mundo para el que quizá no nos preparamos. Cambiamos el "vamos" por el "no se puede, está el niño". Cambiamos el nosotros por el

Libros gratuitos en editorialvia.com

bebé. Cambiamos la vida por la sobrevivencia. Y nadie te lo dice: cuidar un hijo no significa enterrar tu vida. Pero si no pones límites, si no defiendes un minuto para ti y para tu pareja, el niño crece. Y tú te quedas sin saber quién eras antes de que llegara.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 6

# No es tu hijo, eres tú

No, No estoy diciendo que tener hijos sea malo. No estoy diciendo que seas un mal padre o una mala madre. Te estoy mostrando por qué te olvidaste de vivir. Porque también yo lo pasé. Sin embargo, estamos a tiempo de revertir un poco de lo mal que hicimos. Para poder compensar parte de esto y sentir que realmente vives. Aprende y acude a tu niño interior. Porque tu bebé conecta contigo cuando eres niño. Ya lo he dicho en otros libros: cuando actúas como un idiota frente a tu bebé para poder conectar con él, estás sacando a tu niño interior. No solo como padre te estás acercando. Como niño pequeño estás jugando con tu propio hijo. Si eres la mamá, tienes más conexión con tu bebé. Pero no te olvides de ti. Utiliza tu niño interior también para conectar con tu pareja. Porque a veces nos encerramos tanto en querer solucionar problemas y dar el ancho en la relación de pareja, que nos olvidamos de nosotros. Nos olvidamos de conectar. No es posible que queramos ser unos padres excelentes desatendiendo la relación de pareja. Porque se supone que dos es mejor unidos que separados. La decisión es de cada quien. La vida en pareja no es fácil. Nadie nos dijo ni nos dio un manual. Y aunque nos lo dieran, como ya lo he dicho en otras ocasiones, no íbamos a hacer caso. Solamente puedo decirte lo siguiente: Tu hijo no es un obstáculo. Es una bendición. Y es algo en lo que tienes que volcar mucho de ti. Pero no debe de ser una carga. Debe de ser una motivación. Y esa motivación debe

libros gratuitos en editorialvid.com

ayudarte a sacar a tu niño interior. Para que aprendas a maravillarte, junto con tu bebé, del día a día de ser un niño.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 7

El espejismo tétrico Cuidar a un hijo no significa enterrar tu vida. Significa que hay que aprender a adaptarse para divertirse con él y maravillarse de su desarrollo, en lugar de tomarlo como una carga. Porque él no eligió nacer. Y a ti tampoco te dijeron. Y si te dijeron, no lo tomaste en cuenta: un bebé exige tu vida entera. Pero debes reservar un tiempo para ti. Y para tu pareja. Si a eso le añadimos apatía de cualquiera de los dos, se genera un gran problema. Porque ese espejo les va a rebotar el problema y se va a multiplicar. Qué si lo sé yo. Muchos de nosotros como padres nos entregamos a la paternidad o a la maternidad y nos olvidamos del resto del mundo. Incluyéndonos a nosotros. Por eso es que no recuerdas cuándo dejaste de sentir la vida para convertirte en un guardián celoso de tu bebé. Regresar de trabajar para ir a hacer compras de lo que se necesita en casa. Más tener que cuidar lo poco o mucho que hay. Hablo de que las cosas también necesitan mantenimiento, limpieza y orden. Cada vez es más difícil tener un tiempo para uno o para la pareja. Y siempre pensamos: "mañana, mañana". Y ese mañana no llegó. Porque resulta que cuando llega mañana, tu hijo ya va a la escuela. Y menos tiempo vas a tener. Entre las tareas escolares, las compras de lo que vaya a necesitar tu hijo, la distancia se va haciendo más grande con tu pareja. Parece un círculo eterno. Interminable. Hasta calvario. Pero déjame decirte que no lo es. Solo es una ilusión. Un espejismo tétrico. La carga no es el hijo. La carga es pensar que tu vida se acabó cuando la suya empezó. Y eso se rompe con una decisión: adaptar, no enterrar.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 8

# Adapta, no extiendas

Quizá muchos de ustedes digan: "es que no es fácil". Yo tampoco te voy a decir que lo es. Pero ¿Qué solución podrías darle a la situación en la que te encuentras con tu hijo y con tu pareja? El tiempo no lo puedes extender. Solo puedes adaptar tu situación. Para que puedas disfrutar de tu vida en pareja junto con tu hijo. Para que no sientas que es una carga. Para que no sientas que estás arrastrando un lastre. Para que puedas sentirte mejor cuando la presión esté acabándote. Sigue jugando. Grábate en todos lados donde estés. Pega una calcomanía de una sonrisa y recuérdate sonreír. Porque la sonrisa te ayuda a sobrellevar las cosas. Normalmente van a sonreírte. Te van a enseñar sus dibujos, sus tareas. Porque ellos necesitan compartir contigo lo que para ellos es maravilla. Pero si tú estás cargado de estrés o de indiferencia hacia tu hijo, le estás regresando lo que hicieron tus padres contigo. Y estarás fomentando que tu hijo les dé el mismo trato que tú le das a él a sus propios hijos. Tienes que adaptar muchas cosas para que las disfrutes. Y cuida mucho de no darle una pantalla a tu hijo para que no esté impaciente. Porque con eso lo vas a dejar dopado. Sí, va a estar calmado. Pero cuando le quieras quitar esa dopamina, tu hijo se va a convertir en un agresivo que no quieres tener en tu existencia. La convivencia sana y el desarrollo de tu hijo dependen enteramente de ti como padre y madre. Hace 25 años no teníamos este problema. Hoy tienes que aprender a lidiar con ese problema sin perder

Libros gratuitos en editorialvida.com

tu paz. Es el tiempo que te toca vivir. Y es el tiempo que te toca adaptarte. Hazlo para que no pierdas esa alegría por la vida.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 9

# O cargas la lápida o te haces un nicho con ella

El tiempo no te alcanza. Entre el transporte y el trabajo, el tiempo de vida se reduce drásticamente. Trabajas 8 o 10 horas. O 12 al día. Más 2 horas o 3 de traslado. Te dejan muy poquito tiempo para poder convivir con tu hijo y con tu pareja. Y llegar a la casa a recibir más problemas en lugar de convivencias se hace asfixiante. Aquí entra una técnica que a mí me ha funcionado muchísimo a lo largo de mi existencia: Utiliza tu cerebro para poder lograr un mundo que puedas compartir con tu hijo y con tu pareja. Entrena tu cerebro en los lapsos de tiempo que tienes para estar mejor. Aquí es donde nuevamente entra tu enemigo que se puede convertir en tu maestro: los algoritmos. Ellos te van a poner el contenido que tú estés buscando. Pero si tú buscas basura, eso te van a poner. Pero si buscas aprendizaje, ese lo vas a tener. El crecimiento individual hoy en día está al alcance de la mano. Así como la perdición. No te voy a poder quitar de tu existencia los problemas laborales. Pero sí puedo enseñarte a sobrellevarlos. Porque es parte de tu equilibrio como adulto. Pero antes fuiste niño. Así que aprende a hacer un puente para que tu niño y tú puedan convivir en un ambiente laboral. Y eso se practica. Y se te hace fácil si todos los días realizas los ejercicios para que tu niño interior esté presente contigo, en lugar de estar encarcelado en el último rincón de tu

libros gratuitos en editorialvita.com

pensamiento. La decisión es tuya: o cargas la lápida o te haces un nicho con ella.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Capítulo 10

# Eres un sufrido privilegiado

Muchos padres actuales pensarán que no funciona. Y es cierto: no funciona si no lo intentas. Pero créeme, el cambio lo vas a notar cuando tú empiezas a aplicar una sonrisa en tu existencia. Pero una sonrisa franca. Honesta. Sincera. Para ti. Para tu hijo. Para tu pareja. Porque ponerte la máscara del enojo o de la derrota lo único que va a hacer es que tú sientas que estás muerto en vida. Y eso no lo quieres en tu existencia. Pero eso estás haciendo. Si eres de los que sienten que ya no hay salida, que están acorralados: Si cultivas tu cuerpo haciendo ejercicio, evitas comer mal, ultra procesados, y empiezas a hacer esos cambios, con poquito tiempo puedes hacer maravillas en tu existencia. No te olvides de vivir. Porque el tiempo pasa y no regresa. El día de hoy en mi existencia tengo seis hijos. La más pequeña tiene 6 años. Yo tengo 55 años. Fui padre sin pantalla y ahora soy abuelo que observa el mundo. Y miro cómo los padres de ahora se están haciendo pedazos teniendo más herramientas de las que nosotros tuvimos. Eres un sufrido privilegiado que lo único que no sabe hacer es utilizar las herramientas que tiene de la manera correcta. Si quieres ser padre, si quieres ser pareja, si quieres ser libre: empieza hoy. Para que puedas también enseñar a tus hijos la verdadera libertad de vivir sin olvidarte de ellos.

Libros gratuitos en editorialvm.com

# CAPÍTULO 11

# TU MAYOR ENEMIGO Y TU MEJOR MAESTRO

A todos los padres y parejas de hoy: tú tienes a tu mayor enemigo y al mejor maestro que puedes tener. La inteligencia artificial hoy en día te permite abrirte las puertas a un mundo que tú puedes cambiar a tu antojo, para mejorar o para empeorar. Las redes sociales son una trampa, pero tú debes de aprender y ser más astuto. Apóyate en la inteligencia artificial y soluciona tus problemas antes de que se hagan más grandes. Sé inteligente, porque dentro del proceso puedes lograr mucho a tu favor. Y aquí viene lo más importante: no es lo mismo que preguntes "qué debo hacer" a que preguntes "cómo hago las cosas". En la forma de preguntar vas a encontrar la respuesta correcta. "Qué debo hacer" te deja esperando que alguien decida por ti. Te vuelve víctima. "Cómo hago las cosas" te pone a trabajar. Te da el control. Te obliga a moverte. La IA, tu pareja, la vida misma... te responden según la calidad de tu pregunta. Si preguntas con flojera, te responde con flojera. Si preguntas con ganas, te abre caminos. Muchas veces las personas no entienden que el poder de la información está al alcance de la mano y sufren teniendo privilegios. Tienen en el bolsillo una biblioteca, un maestro, un terapeuta, y prefieren quedarse atorados en el "no sé qué hacer". Eso no es pobreza. Eso es desperdicio. Sufrir con privilegios es la enfermedad de esta época. Tienes la herramienta, tienes el tiempo, tienes la inteligencia. Lo que te falta es

libros gratuitos en editorialvita.com

decidir usarlo. Las mamás que tienen más tiempo con los hijos también tienen que echar mano de esta herramienta para poder lograr una armonía familiar. Muchas veces esperas a que alguien llegue a solucionarte el problema y tienes en la mano la manera de consultar. Solo tienes que aprender a hacer las preguntas correctas para obtener las respuestas que tú necesitas. Y en ese periodo de aprendizaje tú vas a lograr desarrollar habilidades que tienes dormidas. Sé que suena difícil, pero no lo es. Inicia hoy para que te des cuenta. Aprende, porque tú en la escuela aprendiste y eres una persona inteligente. De otra manera no estarías siquiera leyendo este libro. Te recomiendo mucho que eches mano a la acción hoy.

libros gratuitos en editorialvita.com

# Epílogo

Este libro se me ocurrió dictarlo. No como cuentacuentos, sino como un hombre que tiene experiencia antes de la tecnología y ahora. Pero que siempre desconfió de las redes sociales. Aunque no he subido una sola foto de mis hijos ni he compartido mi vida en ellas. Lo privado se queda privado. Porque cuando tú compartes algo, aunque sea con tu propia familia, se queda en la red. Y cualquiera puede llegar a ti a través de lo que tú posteas. Cuida de tu familia no vulnerando su seguridad. Cuida tu integridad como persona evitando que por unos likes pongas en riesgo la seguridad de tus hijos. Sé que la tentación es grande. Pero tu seguridad es más importante. Y la de tus hijos por mayor razón. El título "¿Por qué me olvidé de vivir?" no me cae a mí al 100. Porque tuve la fortuna de no ser padre hasta los 27 años. Pero si fuiste padre a los 18, sabes de qué estoy hablando. Nos olvidamos de vivir de manera prematura. A cualquiera de las personas que conozco que les he preguntado: "¿Cuándo fue la última vez que alguien te invitó a salir?" o "¿Cuándo fue la última vez que invitaste a salir a alguien?" La mayoría no sabe dar una respuesta. Y es porque a la mayoría nos pasó que nos olvidamos de vivir. Pero para mí, volver a vivir a mis 55 años, teniendo la seguridad y la paz de que siguiendo los pasos que he aprendido en estos últimos meses, me han traído a escribir todos estos libros. En realidad no los escribí. Los dicté. Porque mi mente se aclaró y tengo muchas cosas que contar. Porque ya empecé con esto. Y espero algún día poder leer alguna de tus memorias si decides entrar al mundo de la literatura. Este es el libro 19 escrito en menos de 50 días. Y en horas, horas más, voy a terminar el número 20. Ni bueno ni malo. TU PAYASO ™

libros gratuitos en editorialvita.com

# NOTA DEL AUTOR

Recuerdo que allá por el año 2000, para aprender a reparar videojuegos o equipos de refrigeración, no tenía las facilidades que existen hoy. No existía YouTube, no había algoritmos que me dieran la respuesta masticada. Yo tenía conocimientos de electrónica, pero los juegos de video eran un mundo nuevo.

Me pasaba horas y horas frente a una pantalla, navegando en sitios web, muchos de ellos españoles, tratando de encontrar un manual técnico. Eran solo textos, imágenes estáticas y diagramas complejos. No eran tutoriales; eran instrucciones que tenía que descifrar, traducir a la práctica y, sobre todo, poner a prueba. Si me equivocaba, el equipo no encendía o se dañaba más. Aprendí a soldar, a seleccionar materiales y a razonar los problemas mediante la pura lectura y el ensayo.

libros gratuitos en editorialvia.com

Ese esfuerzo forjó mi capacidad de resolver problemas. Pero, sobre todo, me enseñó que la información tiene un valor cuando te cuesta conseguirla.

Hoy, la inteligencia artificial te da la respuesta en segundos. Es una ventaja inmensa, casi injusta comparada con mis años de juventud. Pero aquí está el peligro: si usas ese tiempo que la IA te ahorra para seguir trabajando como un esclavo o para "scrollear" basura, estás desperdiciando el regalo.

La tecnología no llegó para que produzcas más, llegó para que vivas más. Si hoy puedes resolver en una hora lo que a mí me tomaba diez días de investigación, no busques más trabajo. Cierra la pantalla, levántate, mira a tus hijos a los ojos y sal a caminar.

La herramienta está ahí para que te liberes, no para que te encadenes más a la productividad. El trabajo es solo una parte de la existencia, no la existencia completa. Aprender a hacer las cosas rápido es la mejor estrategia para dejar de sobrevivir y empezar, por fin, a vivir.

La mayor ironía de nuestro tiempo es esta: tenemos en la palma de la mano el poder de ganar lo que ninguna generación anterior pudo —tiempo—. Pero, en lugar de usar ese tiempo para construir algo grandioso, para dedicarlo a quienes amamos o para cultivar nuestra propia felicidad, lo entregamos a cambio de dopamina barata.

Nos quedamos presos de lo fácil, de lo que el algoritmo nos pone enfrente para mantenernos distraídos. Ganar más no significa trabajar más horas; significa simplificar nuestras tareas mediante la tecnología para recuperar nuestra libertad. Administrar tu tiempo no es solo cumplir con una agenda, es aprender a decir 'no' a la distracción para poder decir 'sí' a tu vida. La oportunidad de hacer algo extraordinario está ahí, disponible para ti. El problema no es la falta de recursos, es la falta de voluntad para cerrar la pantalla y empezar a vivir.

libros gratuitos en editorialarvita.com

# ADVERTENCIA

**A lo largo de la historia, el ser humano común nunca ha aparecido. Nosotros, los que somos la base de la civilización y los verdaderos pilares —los que trabajamos, limpiamos, cuidamos, ayudamos y sostenemos la rutina de todos los días—, casi nunca hemos sido mencionados. Sin nosotros, simplemente no habría historia.**

**Por eso, a cambio de mis libros y de mi lectura, te pido que me compartas un pedacito de la tuya. No importa a qué te dediques: si limpias, barres, construyes o lo que sea que hagas en tu día a día, o simplemente un pedazo de lo que tú quieras contar de tu vida. Queremos crear un libro donde tu voz quede guardada junto a la de miles o millones de personas, en una biblioteca que podrá ser consultada por las generaciones futuras durante mucho tiempo.**

**No te preocupes por la ortografía ni por redactar "bonito". De hecho, es mucho mejor si escribes tal como eres: eso demuestra que somos seres humanos reales, no inteligencias artificiales.**

**La intención de crear esta comunidad a través de nuestras palabras es poder construir casas para cuidar y apoyar a la gente mayor. Cuidar a nuestros adultos mayores es vital, y podemos lograrlo de una manera que ni te imaginas.**

**Te pido encarecidamente que explores nuestra página web para conocer a fondo el proyecto Casa VITA. Pero lo más importante de todo es saber si quieres ayudarnos con tu historia y sumarte a la meta de formar la comunidad más grande de internet: una comunidad de personas plenamente conscientes del rumbo que lleva nuestra vida con el paso de los años.**

**Déjanos tu historia y conoce el proyecto en:**

**🌐 editorialvita.com**

**Tu vida es la verdadera historia. No dejes que la borren.**