

DAR EL PASO

Resiliencia, disciplina y el arte de
avanzar cuando todo parece
derrumbarse



Mibelis Ramos

DAR EL PASO

**Resiliencia, disciplina y el arte de avanzar cuando
todo parece derrumbarse**

Mibelis Ramos

COPYRIGHT

© 2026 Mibelis Ramos

Todos los derechos reservados.

Dar el paso

Resiliencia, disciplina y el arte de avanzar cuando todo parece derrumbarse

Revisado por Redactores Alfa

Maquetado por Awaken Visual

Queda prohibida la reproducción, distribución o transmisión total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin la autorización previa y por escrito de la autora, salvo lo permitido por la ley.

Aviso de exención de Responsabilidad:

Este libro tiene fines educativos e informativos. La autora no garantiza la exactitud absoluta del contenido ni asume responsabilidad por el uso que se haga de la información aquí presentada. Esta obra no sustituye el asesoramiento profesional médico, legal, psicológico o financiero.

DEDICATORIA

Para mi esposo Ángel, compañero de ruta, de trabajo y de fe, cuando el paso exigía mucho más que la simple valentía.

Para mi hijo Sebastián, porque su existencia me enseñó que el amor verdadero es el motor, la guía y el destino.

Para Marie y More, mis hermanas, mis primeras aliadas, mis testigos constantes, las que caminaron a mi lado cuando el rumbo aún se escribía.

Para mis padres, Jorge (que ya no está) y Luisa. De ellos heredé la disciplina que forja carácter, la fe que no se quiebra y la certeza de que avanzar con integridad siempre deja huella.

Y para todos los que creen que el miedo puede ser un punto de partida hacia cualquier destino.

PRÓLOGO

Nunca sabes lo que te depara la vida; nunca sabes dónde terminarás. La vida puede dar giros inesperados que te toman desprevenido y te llevan adonde nunca imaginaste. Y de pronto, todo cambia.

Tenía la casa que siempre soñé, el auto que deseé, un trabajo respetado, estabilidad, amigos, negocios, familia y una reputación sólida que no se construyó en un día, sino con años de rigor. Mi destino parecía resuelto, casi sellado. La vida me había sonreído temprano: entré a la universidad a los 15 años, en la carrera que escogí, me gradué sin pausa y fui contratada, incluso antes de recibir mi título, como profesora de idiomas en una institución educativa gubernamental. Por concesiones para cargos en la frontera y por otras causas que convergieron en mi vida, me jubilaría con la juventud aún en los huesos. A los 42 años, podría haber dejado de sembrar futuro y limitarme a recibir una jubilación excepcional, reservada casi siempre a quienes ya habían cruzado la tercera edad. No era un sueño ni un anhelo; simplemente era algo que estaba allí, a seis años de distancia, como un regalo que no había pedido.

Pero entonces, mi país, Venezuela, cambió... y arrastró la vida de millones con ella.

La crisis económica llegó como una tormenta, ahogando a todos a la vez. Yo enfermé y necesitaba estudios especializados que ya no podíamos pagar debido a la inflación galopante que acabó con todo el sistema de seguridad médica. Al mismo tiempo, mi hijo comenzaba a mostrar signos de un trastorno mental que requería atención urgente, continua y especializada, algo que también quedaba fuera del alcance de cualquier persona de clase media. Y así, la realidad dejó de ser un plan controlado y se convirtió en urgencia.

Migrar fue absolutamente aterrador. No se parece al verbo de solo dos sílabas que se escribe, sino al acto desnudo de dejarlo todo, sin saber si alguna vez volverás a ver lo que amabas y lo que tenías. Fue aceptar el miedo en su

forma más cruda: la que hace temblar el alma. Fue un proceso en el que se movieron geografías y, con ello, se reconfiguraron certezas, vínculos, sueños y prioridades.

Los caminos nuevos no necesariamente te destruyen: muchas veces, te reubican. Más que errores de ruta, son capítulos aún sin escribir. Te llevan a lugares que nunca imaginaste, pero que coinciden con quien eres. Fue a través de ellos que aprendí que tomar decisiones es elegir, aunque duela, aunque asuste, aunque no tengas brújula ni mapa, aunque no tengas garantías, aunque lo único claro sea todo lo que estás dejando atrás. Esos movimientos del destino que te estremecen no te rompen... siempre que sigas caminando. Porque el destino definitivo es la parte de ti que ni la crisis, ni la urgencia, ni siquiera el cambio inesperado pueden apagar. La resiliencia no significa no tener miedo, sino aprender a caminar con él... y a pesar de él.



Y que cuando la vida te dice: «Muévete o te pierdes», dar el paso despierta como un acto de supervivencia, pero termina por hacerte alguien mejor.

Nuestro rumbo muchas veces se torcerá hacia lo inesperado, y esto, en lugar de ser una tragedia, puede traer historias maravillosas a quienes elijan dar un paso al frente. Moverte, aunque no conozcas el camino ni mucho menos el final, siempre te permite florecer si te mantienes honesto, humano y absolutamente tú, fiel a tus valores. Y es que la vida, cuando arde, también brilla. Y a quienes no tuvieron opción, pero sí coraje, les devuelve una historia que vale la pena contar, sin grandilocuencia, pero con verdad.

Y ahora quiero compartirte cómo esos vuelcos no llegaron para borrar lo que fui, sino para escribirlo en otra escala. Cada toque de puerta, cada paso, después del miedo paralizador inicial, se convirtió en una declaración

silenciosa de existencia y permanencia: aquí estoy y aquí sigo. Esta obra surge de esa convicción, profundamente ganada, de que hay pasos que cambian destinos al darse con la persistencia del alma.

Dar el paso es un puente humano entre lo que muere y lo que cobra vida, entre lo que duele y lo que te reescribe, entre el susto y la acción incesante. Solía sentir que las puertas cerradas eran fracasos, que los cambios bruscos eran rupturas, que el silencio era vacío. Pero con el tiempo descubrí que todo cierre es, en realidad, un umbral.

Este libro también brota de esos umbrales. De pérdidas que no estaban en los planes y de ayudas inesperadas que tenían el rostro de pequeños milagros. Pero, sobre todo, se origina en un «no» que nos enseñó a crear el «sí». Y eso es lo que hoy te presento: un mapa lleno de temblores, fe, incertidumbre, propósito, disciplina y pasos dados, aún sin un camino claro. Quiero que lo uses como una especie de lente. Uno que te permita ver lo que suele quedar oculto: el pulso detrás de tus decisiones, la fuerza de un primer paso.

Lo innegable es que a quienes no dejan de moverse la vida les devuelve un destino, uno ganado, no por suerte, sino por autoría.

CONTENIDO

Dedicatoria.....	5
Prólogo	7
Capítulo 1 - La primera puerta que toqué.....	15
Capítulo 2 - El poder del «no»	23
Capítulo 3 - Tocar puertas te educa	37
Capítulo 4 - La disciplina te construye, el ruido te desarma	47
Capítulo 5 - Las oportunidades casi siempre llegan disfrazadas.....	59
Capítulo 6 - Lista de verificación del avance diario.....	71
Capítulo 7- Decidir es cerrar ciclos	79
Capítulo 8 - La gratitud construye caminos	87
Capítulo 9 - Lenguaje que te escribe a ti	95
Capítulo 10 - Sostener desde el contenido.....	103
Capítulo 11- Crecer con la gente correcta.....	119
Capítulo 12 - Llenarte para no arder.....	137
Epílogo	147
100 frases para compartir.....	151
Agradecimientos	157
Acerca de la autora	159
Página de contacto	161
QR Comentarios	165

Capítulo 1

La primera puerta que toqué

Todo camino extraordinario empieza con un primer paso. En la primera puerta que toqué—y hablo de una puerta literal, de madera y con cerradura— me encontré con una mirada curiosa y muy atenta. La mano me tembló antes que la voz. La señora me miró en silencio, con una pausa y una mirada inquisitiva. Y en ese segundo, que sentí eterno, se me fueron las ideas. Todo lo que había preparado mentalmente desapareció.

El silencio entre nosotras no solo fue incómodo, sino también revelador. Era como si el universo me advirtiera: «*Hablar es un acto de responsabilidad, no de improvisación*». La persona que iba a mi lado habló por mí. Yo solo asentía, intentando recuperar el pulso de mi propia intención. Y mientras la escuchaba, entendí que ese bloqueo momentáneo no era falta de capacidad, sino **exceso de conciencia**.

Yo no quería decir *cualquier cosa*. Yo quería decir *la cosa correcta*. Y es que, al fin y al cabo, no era lo que yo sabía decir; era mas bien lo esa persona **necesitaba escuchar**. Lo confirmé puerta tras puerta: las palabras pesan por su impacto. No cambian la historia por ser perfectas, sino por estar llenas de convicción y de verdad. Y cuando te das cuenta de que tu voz puede traer alivio, algo dentro de ti se alinea. Algo despierta. Y entonces

tocas corazones y todo tiene sentido. Recuperé la voz cuando pensé: «*No importa decirlo bonito, importa decirlo con verdad. Mi mensaje podría traerle mucha felicidad a alguien que hoy no lo imagina*». Pude hablar, pero ahora desde la intención. Porque cuando comprendes que lo que dices puede hacerle bien a otro, ya no hablas para demostrar, sino para construir.

He dedicado mi vida a iniciar conversaciones. Tocar puertas reales o simbólicas. Las reales: cuando, en mi labor salvavidas, voy literalmente de casa en casa, a negocios, a cualquier lugar donde haya gente, y sí, toco puertas, esperando que alguien me escuche y comprenda una verdad maravillosa y liberadora que ha dado luz a mi vida. Luego te contaré más sobre ella. Pero por ahora, hablemos de las puertas simbólicas.

Las puertas simbólicas

Son esas que no se ven, pero deciden si avanzas o te estancas. Cuando tocas esas puertas, empiezas a ser el autor de tu vida. Cuando al fin se abren, te descubres más dueño de tu historia, más firme en tu propósito, más tú en cada línea del libro de tu vida. La vida te mira y te dice: *toca, atrévete*. Y allí vas tú. Sin alfombra roja. Sin audiencia. Solo con tu mano lista para tocar, lista para dar el paso.

No se trata de abrir todas las puertas. Se trata de **dar el paso**, tocarlas y aprender a ver cuáles te estaban desviando del destino. Y es que el mundo está lleno de discursos sobre el éxito. Pero pocos hablan del éxito que nace en la antesala del fracaso, en ese momento tan íntimo, tan tuyo en el que decides seguir caminando, aunque nada parezca indicar que podrás alcanzar tu objetivo.

Yo escribo desde ese lugar. Desde el silencio, pero un silencio lleno de determinación. Desde las decisiones inciertas que pueden construir futuros prometedores. Desde la resiliencia que no se viraliza en redes sociales, pero sí crea nuevas perspectivas, nuevas posibilidades y nuevos universos dentro y fuera de ti, universos que ni siquiera imaginabas posibles.



*La historia empieza cuando algo en ti
decide avanzar, no cuando todo está
listo.*

Y es precisamente desde ese mismo lugar donde ocurre la verdadera transformación. En ese tránsito inevitable entre el dolor que sacude y la claridad que despierta, descubres que cada paso, por frágil que parezca, es el sostén de algo más grande que el miedo: **tu capacidad de seguir**. Es allí, en ese filo delicado entre la parálisis y la acción, donde la vida mide tu pulso y tú eliges no detenerte. Y quienes continúan, aún temblando, comienzan, sin notarlo, a escribir la historia que antes solo se atrevían a imaginar; empiezan a convertirse en autores de su propio destino.

Mi intención es que, al terminar este libro, no te preguntes si tienes todo para ir en pos de tus objetivos, sino que te reconozcas como alguien que se atreve a comenzar, aunque por dentro dudes y aún no te sientas del todo listo. Así pues, permite que estas verdades esenciales que iremos descubriendo a lo largo de esta obra te acompañen y también mientras caminas a lo largo de tu vida:

- Los «no» son portales disfrazados, no muros.
- Lo pequeño no es antagónico de lo grande: es su génesis.
- El lenguaje no solo describe; construye realidades.

Ahora mismo puedes no tenerlas del todo claras, pero poco a poco irás viendo que son verdades irrefutables.



*No olvides nunca que ser valiente no
significa no tener miedo; ser valiente es
decidir seguir a pesar de ese miedo.*

He visto vidas cambiar gracias a palabras que antes eran solo pensamientos, solo ideas. Pero esa transformación siempre empezó igual: con un pequeño paso, una decisión tomada por alguien que dudaba y, aun así, eligió actuar. Y es que toda transformación se origina en ese mismo gesto inicial, ese momento crucial: un pequeño impulso que abre una grieta en lo imposible. Algo dentro se enciende y empieza a tomar forma. Ese instante, casi invisible pero profundamente decisivo, es el que revela que todos cargamos con ciertos materiales internos que esperan ser activados.

Tres etapas que forjan destinos

Para cambiar de rumbo y dar forma a un nuevo proyecto, necesitas activar tres etapas. Son fuerzas silenciosas que mueven estructuras; no se ven desde fuera, pero transforman desde dentro. Cuando al fin despiertan, trazan tu camino. Y en ese trazo, tu historia empieza.

1. **Pensamiento claro → La semilla de todo.** Es cuando tu mente entiende lo que realmente quieres lograr y lo visualiza.
2. **Palabras que dan nombre a la intención → El acto creador del mundo interno.** Decir lo que quieres, aunque sea solo para ti.
3. **Acción mínima viable → El primer paso.** Ese pequeño gesto que confirma lo que decidiste. Es lo que le dice al universo: «*Esto ya empezó*».

Dicho más sencillamente, primero lo visualizas. Luego le pones nombre. Finalmente, das un paso real, aunque sea chiquito. Y lo más relevante: avanzas para descubrir en quién te conviertes en el camino. Por ejemplo, si quieres mejorar tu salud, primero imaginas cómo te quieres sentir; luego lo dices en voz alta: ‘Voy a cuidarme’, y tu acción mínima puede ser caminar diez minutos hoy. Ahora bien, cuando te pones en marcha, no solo transformas tu historia, sino que también cambias la forma en que tomas decisiones. Veamos.

Decidir y asumir el riesgo de dar el primer paso

Un primer paso siempre empieza con una decisión. Puede que, en ese momento en que la hayas tomado, se haya sentido pequeña o incluso incierta. Pero es así como nacen sueños que luego dejan de serlo para dar paso a nuevas realidades. Brotan el día en que dejaste de esperar que las cosas se alinearan solas y asumiste el riesgo de mover la primera ficha de tu propio tablero.



*La vida no te va a pedir que lo tengas
todo claro; te va a pedir que no te
detengas mientras lo aclaras.*

Tomar decisiones te obliga a afrontar una realidad innegable: **aunque hay cosas que no controlas, otras sí dependen por completo de ti.** Cuando entiendes esa frontera, algo se ordena por dentro, como si encendieras un interruptor que te permite dar un paso adelante sin encogerte ante lo desconocido. Esto lo aprendí de la forma más real cuando la vida que yo creía resuelta desapareció y tuve que empezar casi desde cero. Nos tocó migrar. Nos tocó hacerlo sin mapa ni, mucho menos, garantías. Tomar una decisión es aceptar dos cosas:

- No controlarás lo que suceda, pero sí tus acciones.
- No sabrás el final del camino, pero sí sabrás cuál es el siguiente paso.

Y es así como se manifiesta la resiliencia aplicada a la realidad. La resiliencia, vista más que como simples palabras bonitas que adornan frases motivacionales, es la fuerza que opera cuando tienes que «*decidir*» actuar ante la adversidad y no quedarte esperando a que todo sea ideal.

Después de tomar una decisión, ocurren cambios sutiles que nadie aplaude en el momento, pero que luego mantienen todo vivo. Creces. Y comienzas a notar que ahora puedes decidir sin paralizarte ante la duda. Que cuando un plan no sale como esperabas y se derrumba, lo que eres no se derrumba con él. Te vuelves más competente. Te descubres leyendo señales invisibles y detectando una oportunidad que todavía no lo es, pero que tiene el brillo de lo posible.

Quiero prestarte un lente. Uno que te permita ver lo que suele estar oculto: el pulso detrás de tus decisiones, la fuerza de un paso mínimo. Ese lente lo pules con las siguientes herramientas.



Recursos mentales para abrir la siguiente puerta

Y ahora que estás aquí, frente a la primera puerta simbólica de tu propio recorrido, quiero dejarte herramientas que impulsan en la práctica. Estos recursos mentales te acompañarán cuando el camino aún no te prometa nada, pero te pida que te muevas.

1. *Practica con decisiones pequeñas pero constantes*

- Una microacción por día.
- Una conversación difícil por semana.

2. *Mira los problemas como mapas*

- No preguntes «¿Por qué yo?»
- Pregunta: «¿Para qué sirve y qué me enseña?»



Ejercicios

Hoy mismo puedes entrenar tu resiliencia con ese primer paso real, visible, humano.

Ejercicio 1: Abre una puerta que llevas tiempo evitando. Puede ser algo como:

- Enviar un mensaje que no te atreves a escribir
- Preguntar un precio para iniciar un proyecto
- Pedir ayuda
- Ofrecerte a hacer algo que sabes hacer bien

No importa cuál escojas. Importa que lo hagas. Dar el paso no te pide que domines ni controles el resultado; solo te exige moverte.

Ejercicio 2: Tradúcelo a tu lenguaje

Hazte esta pregunta y respóndela en solo dos líneas: «¿Qué puedo hacer hoy para que mi proyecto deje de ser una idea y comience a existir?» Algunos ejemplos serían:

- Publicar un post, aunque no esté perfecto.
- Cotizar el servicio que quieres ofrecer.
- Registrar el dominio que aún no compraste.

Cada vez que repites un ejercicio, estás **reentrenando tu pulso ante la vida**. Si lo haces durante al menos cinco días consecutivos, aprendes a moverte con mayor rapidez, sin atropellarte y a tomar acción. Ese es el verdadero fruto del hábito: claridad para expresarte, firmeza para avanzar sin desordenarte por dentro y una seguridad que se construye paso a paso. Una seguridad templada por el intento, el riesgo y el movimiento propio.

Porque la vida no siempre responde de inmediato con puertas abiertas, pero sí responde siempre a quien demuestra, aunque sea con pasos pequeños, que no se quedó inmóvil.



*No brilla el que anuncia que empieza.
Brilla el que no se detiene.*

Capítulo 2

El poder del «no»

No todas las puertas se abren. Algunas te toman la mano y te empujan hacia otra mejor. La palabra «rechazo» suena abrupta, como una puerta que se cierra sin previo aviso. Suele llegar disfrazada de silencio, de respuesta lenta, de oportunidad que no aparece, de planes que se desmoronan sutilmente. Y, sin embargo, he aprendido que todo «no» llega para definirte y, a veces, incluso para reinventarte.

Yo lo viví sin saber, en ese momento, que estaba aprendiendo una de las lecciones más prácticas de la vida. Cuando migramos, teníamos un plan tranquilizador: apalancarnos en dos negocios que nos habían brindado estabilidad en Venezuela. Pensamos que traer esa mercancía al nuevo país sería el inicio natural, la continuidad de todo lo que habíamos construido con tanto esfuerzo. Pensamos que la estabilidad cruzaría fronteras si hacíamos lo nuestro: **trabajar duro**. Pero no. La realidad, a veces, tiene el humor oscuro de corregirte a tiempo, pero otras veces, con demora, deja que un plan se estrelle para mostrarte la verdadera pista.

Y es que llegamos a un mercado saturado, competitivo y feroz, donde no solo había otros haciendo lo mismo, sino también otros haciéndolo más alto, más barato y más rápido. Empresas gigantes, campañas interminables, marcas colosales, oferta incontable. La competencia era amplia y diversa, un escenario con muchos nombres y trayectorias en el que nadie tenía interés en conocerte ni como ser humano ni como profesional. Y, de pronto, lo que más nos avalaba allá en Venezuela—nuestra reputación—aquí no tenía nombre. No tenía peso. No tenía historia. Solo éramos unos recién llegados que nos sumábamos al montón.

Al final perdimos casi toda la mercancía y lo que invertimos en traerla (que no fue poco). Perdimos no solo dinero, sino también la ilusión de que la vida replicaría nuestras narrativas. En retrospectiva, fue una pérdida, sí. Un resultado adverso que, si lo mides solo en términos financieros, hace que el proceso parezca un completo fracaso. Pero si lo miras con perspectiva, te das cuenta de que también fue una inversión en la formación del carácter, la visión y la calibración del rumbo.

Por supuesto, sería mentira poética pretender que no hubo noches en las que mover la mercancía no nos pesara como si hubiéramos trasladado montañas en los bolsillos. Pero después de varias puertas más, de varias oportunidades más, de conversaciones con la realidad, empezamos a entender que el error no fue intentar avanzar, sino creer que avanzaríamos por medio de cosas y no por nosotros mismos. Ese «**no**», esa puerta cerrada, nos enseñó a no depender de credenciales, mercancías, reputación ni geografía, sino de la autenticidad y del talento que teníamos. Por eso, basándome en mi propia experiencia, ahora te invito a entender lo que **no es un «no»**.

- **No es una sentencia**, sino la forma más honesta de una nueva oportunidad.
- **No marca un final**, sino el nuevo inicio que tú eliges tomar.
- **Y tampoco es un golpe**, sino un giro que te invita a reorientarte.

Jamás imaginé que el día en que lo aprendería empezaría con planes frustrados y terminaría con la perilla girando hacia algo que tanto mi esposo Ángel como yo amábamos hacer: **escribir**.

Este no sería un giro casual. Era un retorno a lo que siempre estuvo en nosotros. Por mi parte, había cursado una licenciatura en idiomas modernos y un posgrado en pedagogía de la literatura. La literatura, para mí, siempre fue un refugio antes que una profesión. Por otra parte, estaban los idiomas. En Venezuela había pasado 14 años enseñando castellano, inglés y francés; sin embargo, aquí en Colombia, debido a mis problemas de salud y a los cuidados que requería mi hijo con autismo, cumplir con la intensa jornada laboral docente me resultaba imposible.

Durante muchos años pensé que **escribir como profesión** era importante y respetable, pero jamás rentable. Y, sin embargo, vivíamos escribiendo, preparando clases, haciendo planes, creando metáforas sin llamarlas así, escribiendo poemas, corrigiendo textos ajenos, usando las palabras como acto de aliento, no como medio de vida. Y cuando la vida nos cerró el mercado de mercancía, nos abrió uno nuevo: el mercado interno, el de los talentos. Fue cuando entendimos que lo que encajaba con nuestro destino era lo que más nos dolía no haber intentado antes: escribir como trabajo.

Escribir no fue un plan B; fue la raíz de lo que nunca intentamos como plan A. Pero aún no toca contar cómo renace nuestro sueño de escribir, sino cómo se sobrevive cuando todo lo que te sostenía se ha quedado atrás. Antes de volver a crear, tuvimos que aprender a sostenernos. Y esta lección nos llegó en forma de otros «no» que dolieron más.

Lo que nos enseñaron otros «no»

Llegamos a Bogotá sin manual. Solo éramos dos adultos sosteniendo a un niño con una discapacidad no diagnosticada: nuestro hijo Sebastián, de tres años. Traíamos en los hombros el recuerdo vívido de la vida que habíamos construido con rigor: la casa soñada, la estabilidad que forjamos aun antes de tener canas, un destino que parecía una línea recta con llegada temprana. Todo eso existía en Venezuela como una prueba objetiva de que sabíamos caminar por la vida. Pero ahora todo eso ya era pasado.

La primera familia que nos abrió una puerta en este nuevo país no fue una empresa, ni un cliente, ni un aliado estratégico de negocios. Fue una hermandad mundial sostenida por principios, donde el amor no era un ideal abstracto, sino el fundamento de todo. Somos Testigos de Jehová. Sí, de esos que van tocando puertas con un mensaje bonito, uno que muchos piensan que es «*demasiado bonito para ser verdad*». Pero que, para mí y para más de nueve millones de personas en todo el planeta, representa una esperanza segura que pronto se hará realidad y que todos necesitan conocer con urgencia. Esta es la obra salvavida que hago, de la que te hablé al principio: compartir una maravillosa esperanza que le da a la vida propósito y sentido.

Nuestros hermanos espirituales, Marco y Clarita, nos acogieron en su hogar y nos cuidaron como a sus propios hijos. Tuvimos una gran ventaja que los refugiados no suelen tener: y es que cuando compartes una fe tan fuerte como forma de vida, nunca empiezas totalmente de cero. Además, traíamos dinero para vivir al menos durante unos tres meses antes de comenzar a generar ingresos. Mentalmente nos habíamos preparado como quien se prepara para una caminata larga y se asegura de llevar suficiente agua. Queríamos independencia, no por orgullo, sino por respeto: no queríamos que nuestra llegada se sintiera como una carga, ni que interrumpiera la vida de quienes, con tanta generosidad y bondad, nos recibían sin pedirnos nada a cambio.

Pero entonces, tan solo 15 días después, recibimos una lección en el aula de la vida. Sebastián convulsionó de forma violenta e inesperada y tuvimos que llevarlo a un centro médico. Las emergencias no esperan a que estés preparado; no te permiten ensayar. Te exigen que actúes. Te exigen decidir sin tiempo para dudas ni, mucho menos, para cálculos. Lo cierto es que en Colombia los servicios de salud exigen estar afiliado a una EPS (un seguro médico obligatorio), y, como habíamos llegado hacía tan poco, aún no lo teníamos. Así que convulsionaron no solo nuestro hijito, sino también nuestro plan, nuestra economía, nuestra seguridad, nuestra respiración.

Sebastián estuvo hospitalizado durante varios días, por lo que la factura hospitalaria fue muy muy alta. El dinero que teníamos para mantenernos durante tres meses tranquilos mientras reiniciábamos duró solo dos semanas. Y aunque pagamos todo lo que pudimos al hospital en ese momento, este imprevisto no solo agotó nuestros fondos, sino que también nos dejó una deuda.

Nunca dejaré de agradecer a Jehová Dios y a nuestros hermanos por cuidarnos. En esos días de profunda angustia no nos faltó alimento. No nos faltó amor. No nos faltaron abrazos ni sonrisas cuando más los necesitábamos. No nos faltó un hogar cálido mientras buscábamos el nuestro. Ni siquiera nos faltó quien nos comprara algo de la mercancía (claramente solo para apoyarnos). Fue allí donde entendí que la resiliencia no es un simple concepto de autoayuda grandilocuente del que se habla ante un auditorio, sino que a veces es una experiencia íntima que te obliga a reconocer que no

lo **sustentas todo solo**, que hay momentos en los que necesitas adaptarte, inclinar el corazón, aceptar ayuda y reconocer que dependes de Dios y también de las manos de quienes Él pone en tu camino. Porque hay etapas en las que la fortaleza no se demuestra sosteniendo todo tú solo, sino **dejándote sostener**.

Dejarte apoyar es un acto humano, aterrador, humilde, lleno de fragilidad confesada en secreto, y solo da fruto cuando decides no renunciar al siguiente paso, sin dejar nunca de agradecer al ver la mano de tu Creador que te acompaña. El plan que traíamos todo estructurado se rompió, sí, pero el propósito interno no se quebró, simplemente se reordenó. Y ese reordenar, ese viento fuerte que, en lugar de detenernos, nos redirigió, nos mostró algo que cambiaría nuestro destino: reconocer que uno hace su parte, pero, al final, **depende de la fe en Dios y de la fuerza que te da** para seguir adelante. Seguimos caminando. Y caminamos a través de muchas puertas. Nunca dejamos de intentar e intentar; no dejamos de surcar el terreno, no dejamos de dar el paso.

La primera red que me sostuvo

Antes de que el mundo empezara a arrojarme «no» tras «no», hubo un lugar donde aprendí a sostenerme. Los cambios más decisivos no se mantienen en pie solo con carácter; se atraviesan con raíces. Y las mías estaban hechas de vínculos tempranos, de convivencia diaria, de miradas que no juzgan y de una estructura invisible que te mantiene erguida incluso cuando el rumbo cambia sin previo aviso. Sin duda alguna, la fortaleza no siempre proviene del carácter; a veces, proviene del vínculo.

Mucho antes de entender qué era *tener influencia o ser ejemplo*, ya había alguien mirando cómo caminaba. Así ocurre: la vida te convierte en referencia antes de pedirte permiso. Y es que soy la mayor de tres hermanas. Por ello, aprendí temprano que mis actos tenían eco, que mi manera de responder, de esforzarme y de sostenerme marcaba algo más que mi propio rumbo. Claro, no siempre fue cómodo. Pero allí se forjó una responsabilidad silenciosa: hacer lo correcto incluso cuando nadie lo exige en voz alta.

Marie, dos años menor que yo, fue siempre el contrapunto perfecto: traviesa, empática, luminosa. De esas personas que te caen bien sin esfuerzo y en las que confías casi sin darte cuenta. Mientras yo cuidaba el deber, ella me recordaba la risa; mientras yo ordenaba, ella humanizaba. Su manera de estar en el mundo me enseñó que la conexión cobra vida de la presencia genuina. Ella es la más parecida a mi padre: es de esas personas que apenas conoces, quieres para siempre, irremediablemente.

Y luego está More, la más pequeña, diez años menor que yo, la que llegó cuando yo ya sabía cuidar. Con ella ejercité una maternidad anticipada: la ayudaba con las tareas, le enseñé inglés desde pequeña, la peinaba, le llevaba libros y regalos cada vez que regresaba de la universidad los fines de semana. Con el tiempo, se volvió la más equilibrada de las tres, como si hubiera aprendido a sostener el centro tomando lo mejor de ambas desde muy temprano.

More tiene esa rara habilidad de escuchar antes de hablar y de hablar sin herir. En los momentos tensos, era —y sigue siendo— la que baja el volumen del caos, la que disminuye las tensiones sin imponerse. Tiene una firmeza serena: sabe decir *no* sin levantar muros, sin marcar límites ni romper vínculos. Su equilibrio genera confianza y su coherencia hace que los demás la sigan sin sentirse dirigidos. Es diplomática sin ser tibia ni perder criterio. Quizá por eso transmite una paz particular: no la que evita el conflicto, sino la que sabe atravesarlo con dignidad y salir sin herir innecesariamente.



*El «no» del mundo duele menos cuando
vienes entrenada en el amor.*

Las tres siempre hemos sido muy unidas. Eso lo sembró mi papá. No nos permitía estar molestas entre nosotras, y mucho menos quitarnos el habla. Si se daba cuenta de que estábamos enojadas, nos obligaba a abrazarnos y nos decía: «¡Ustedes son hermanas!». A su manera, nos hizo muy leales

entre nosotras. Éramos muy distintas, sí, pero nunca opuestas. Cada una aprendió a ocupar su lugar sin competir y a apoyarnos siempre.

Con los años, escuchar de mis hermanas que fui un modelo para ellas, una figura a la que admiraban, me conmovió profundamente. Me recordó el peso real de vivir con integridad. Porque ser ejemplo no es hacerlo todo perfecto, sino no traicionarte cuando sabes que alguien aprende mirándote. Y quizás por eso hoy entiendo que liderar —en los proyectos, en los equipos, en los negocios— no empieza cuando alguien te sigue, sino cuando decides caminar erguido aun cuando nadie parece estar mirándote.

Desde muy joven entendí que no solo vivía para mí. Y es que durante décadas he estado dando clases de la Biblia, acompañando a personas que buscaban mejorar su vida y, sin darme cuenta, asumí un rol que hoy puedo nombrar: el de mentora. Eso significaba algo muy concreto en mi día a día: cuidar mis actos, mis palabras, mis decisiones. Todo ello no por obligación sino por coherencia. Sabía que cualquier gesto mío podía reforzar —o debilitar— el mensaje que llevaba. Y, sobre todo, no quería dejar mal parado a mi Dios, Jehová, con mi conducta.

No era mentora porque alguien me hubiera otorgado ese título; lo era porque, ante todo, intentaba **cuidar lo que representaba**.

Esa autoconciencia no nació de adulta. De niña ya lideraba sin saber que eso era liderar. Vivíamos en veredas tranquilas, donde los padres nos daban libertad a los niños para salir a jugar y las tardes se llenaban de juegos. Allí nació nuestra pequeña pandilla, *la pandilla del 21*.

Yo, la presidenta autoinvestida, jeje, organizaba todo: los juegos tenían nombre, guion, protagonistas, inicio y desenlace. Cada niño asumía un rol y yo me aseguraba de que todo fluyera, de que nadie quedara fuera y de que el juego terminara bien. También organizaba fiestas, planes y paseos, y todo ello entre los siete y los doce años. Liderar era algo innato en mí. Los papás de los otros niños me respetaban mucho, me veían como una chica responsable y confiable y hasta asistían a los «eventos» que yo organizaba. Y cuando un niño necesitaba permiso para hacer algo, allí iba yo, como toda una adulta prematura, a pedirlo a sus papás.

*El carácter también se forja cuando
alguien confía en ti incluso antes de que
tú lo hagas.*

Mirándolo hoy, entiendo que no se trataba de controlar, sino de cuidar y ordenar. Liderar, para mí, nunca fue imponer, sino **hacerme cargo**. Aprendí temprano que guiar a otros implica vigilarte primero a ti, que no todo lo que puedes hacer te conviene hacerlo, que hay ciertos «**no**» autoimpuestos que no apagan la alegría, sino que la mantienen encendida. Esa forma de estar en el mundo —con libertad, pero con conciencia— fue una de las primeras herramientas que la vida me dio. Ahora que lo pienso bien, me doy cuenta de que, en realidad, no es que yo busque hacerme cargo. Si alguien más lo hace, me alegra; de hecho, me agrada que otro asuma el mando. Pero si no, si percibo que hay una necesidad de dirección y nadie la asume, siento una especie de obligación de asumirla yo. ¡Alguien tiene que hacerlo! Si no, siento que el desorden me arropa y me resulta imposible quedarme de brazos cruzados. Es algo que no puedo evitar; es parte de mi naturaleza.

Ahora comprendo que estas experiencias tempranas, así como ese entramado afectivo, no solo me formaron, sino que también me prepararon. No para evitar los golpes, sino para no quedarme en el suelo cuando llegan. Porque quien **aprende a sostener y a ser sostenido** desarrolla una forma distinta de avanzar: más consciente, menos impulsiva, más firme. Y fue desde esa base que me atreví a dar el paso hacia lo que vendría después. Estaba lista para abrir una nueva puerta.

Una antigua-nueva puerta

Al cabo de un tiempo de haber llegado a Bogotá, nos comunicamos con viejos y queridos amigos de Venezuela que atravesaban un momento muy difícil en el país y los animamos a mudarse con nosotros. Pudimos servirles

de puente para que se establecieran. Resultó que, tras la crisis en nuestro país, habían descubierto una manera de generar ingresos desde el extranjero mediante la escritura en una plataforma de *freelancing*. Nos ofrecieron escribir para ellos, para sus clientes. Yo estaba totalmente fascinada porque escribir siempre había sido mi vocación principal. Ángel, por su parte, lo veía como un *hobby*, «*un juego de niños*», porque lo que generaba de este modo era realmente muy poco o nada para vivir en Bogotá, pero para ambos era deleite y también un aprendizaje. Esta era, además, una nueva forma de escribir: la redacción web, con reglas y formas muy diferentes de las habituales, pero, al final, aplicaba los mismos principios fundamentales de la redacción.

Muy pronto, ellos se dieron cuenta de que teníamos capacidades y que podríamos servirnos si conseguíamos nuestros propios clientes; por eso nos sugirieron abrir una cuenta personal en la plataforma en la que trabajaban. Claro, eso implicaría hacer trabajos por casi nada al inicio, porque sin reputación nadie te contrata allí y la competencia es feroz. Por eso comenzamos a escribir prácticamente *de a gratis*, solo para crear reputación. Así estuvimos durante medio año, generando visibilidad, aunque no dinero. Entonces, paso a paso, los clientes empezaron a llegar y, además, a recomendarnos. Al fin estábamos logrando cerrar la fase de solo sembrar. Y claro, mientras tanto, hacíamos otros trabajos para mantenernos: intentábamos vender la mercancía aunque fuera a muy bajo precio. Ángel hizo un montón de trabajos variados: fue domiciliario, distribuidor de detergentes, vendedor ambulante, cargador de mudanzas y hasta vendió café. Como dicen, hacía *lo que salía*, siempre con entereza y muy buena disposición. Y yo, por mi parte, daba clases de inglés y francés a domicilio cuando podía. Y es que, debido a los problemas de salud de Sebas y los míos, tenía que ir casi a diario a centros médicos.

Y fue así como, casi sin previo aviso, nació una oportunidad. Mis conocimientos de redacción, al fin, podían tener cierta rentabilidad. Yo había estudiado literatura, más bien, como la consumación de un amor por los libros que se había gestado en mí desde los ocho años. Y, sin embargo, como dije antes, jamás pensé que esto podría llegar a ser mi medio de sustento. La vida te enseña a creer primero en lo visible, en lo tangible, en lo conocido. Pero los destinos se forjan en los rituales que ejecutas cuando

nadie te mira, como cuando devoraba libro a libro o estudiaba hasta muy entrada la noche.

Estos rituales no son más que acciones invisibles de fidelidad a uno mismo, prácticas silenciosas que convierten la intención en camino y el deseo en constancia. Decisiones pequeñas repetidas, pasos cotidianos que, sin ruido ni ceremonia, mantienen el rumbo cuando no hay motivación. Son esas estructuras sencillas que ordenan el caos interior y permiten avanzar sin depender del ánimo, del aplauso y, mucho menos, de condiciones perfectas.

Y cuando otras puertas se me cerraron, se me abrió esa que siempre estuvo dentro: **el mundo que las palabras habían construido en mi interior** desde hacía tanto ya.

A veces la negativa es un ensayo general para un destino diferente. Cuando no se abre una puerta, no hay que rendirse; se trata más bien de recalcular. Aprendimos que el silencio es un espacio para escuchar la pista correcta; que un «no» no invalida el camino, sino que lo redirige; que la ausencia de garantías no equivale a la ausencia de destino. Si estás emprendiendo, un «no» puede darte vértigo; si estás en un trabajo estable, puede hacerte temblar. Pero hoy puedo afirmar sin dudar: el fracaso no cierra definitivamente una ruta; te indica qué puerta tocar después.



Recursos mentales para abrir puertas tras un

«no»

El «no» no es el enemigo; es el punto de partida en el que se revela quién serás. Aquí te dejo un kit mental para actuar tras una negativa, no desfallecer ante la pérdida y convertir el revés en un impulso.

1. Separa el «no» del «yo»

- Entiende que un «no» responde a un intento, no a tu valía personal.
- Cuando recibas un rechazo, dite: *«Elijo revisar el método, no mi identidad»*.

2. Convierte pérdida en lenguaje fértil

- No digas «perdí»; di: *«la vida me estaba despejando el escritorio»*.
- No digas «falló»; di: *«Aquí ensayo mi siguiente versión»*.

3. Mueve tu centro de gravedad

- La vida puede decirte «no», pero tu interior decidirá si se convierte en un freno o en un acelerador.
- No respondas desde el orgullo lastimado; responde desde la humildad cultivada: sigo avanzando.
- Repite: *«El desenlace no me gobierna; me gobierna el siguiente paso»*.

Recuerda que no hace falta un giro monumental para demostrarte que puedes avanzar. Basta con mantener pequeños actos de continuidad: acciones simples, posibles y repetidas que te mantengan en movimiento.



Ejercicios

La artesanía del avance consiste en no discutir con la puerta, sino en seguir avanzando y tocar otras puertas. Estos son ejercicios breves para practicar el impulso tras una negativa.

Ejercicio 1: Diagnóstico del intento (no del ser)

1. Piensa en un «no» reciente.
2. Pregúntate: «¿*Qué parte del intento puede mejorarse?*»
3. Escríbelo en tres líneas como máximo: qué ocurrió, qué aprendiste, qué ajustarás.
4. Haz ese breve diagnóstico. Léelo dos veces y guarda una frase central como recordatorio.

Ejercicio 2: Toca otra puerta

1. Elige una puerta profesional o personal que aún no tocas por miedo al «no».
2. Redáctale dos líneas a la persona o al proyecto con una intención simple y clara, **sin justificarte**.
3. Envíalo con calma, rápido, sin adornar la expectativa.

Ejemplo: «*Hola, quiero presentarte una idea para colaborar. ¿Cuándo te viene bien?*»

Por un momento, el rechazo deja un vacío. Piensa en ese vacío como tu próxima lista de despegue. Si repites estas tareas durante cinco días seguidos, demostrarás que te estás moviendo. El «no» dejará de ser una sombra central y pasará a ser un aprendizaje atravesable, casi ligero. Porque la vida no premia al que nunca recibe un «no», sino al que sigue caminando a pesar de este.

Así, el rechazo, cuando aparezca, ya no te definirá ni te aplastará, solo te atravesará y se irá, más pequeño, menos protagónico. Y lo más significativo: descubrirás que puedes sostenerte a ti mismo porque tu confianza ya no depende del «sí externo», sino del paso que tú das primero.



Toca tu siguiente puerta, aunque no te sientas del todo listo.