

LA SOBREEESTIMULACIÓN



Mario Pacheco

¡ATENCIÓN! ESTE LIBRO ES TOTALMENTE GRATUITO, CUALQUIER TIPO DE INTENTO DE VENTA O DE ALQUILER SUPONDRÁ QUE VAYA A TU CASA A BUSCARTE Y REVENTARTE VIVO, ASÍ QUE TU VERÁS PAVO, A DISFRUTAR DE LA LECTURA Y STAY FUCKING HARD.

PD: Si te gusta el libro, me haces un favorazo si lo difundes, y échale un ojo a mi YouTube, que no te vas a arrepentir ;)

<https://www.youtube.com/channel/UCShUeckDHNUw9j64e2WDSsg>

La Sobreestimulación

Mario Pacheco

***"TO THE UNRELENTING VOICE IN MY HEAD,
THAT WILL NEVER ALLOW ME TO STOP"***

David Goggins,
Can't Hurt Me

***"DA POR ECHO QUE LA PERSONA A LA QUE
ESCUCHAS PUEDE SABER ALGO QUE TÚ NO SABES"***

Jordan B. Peterson,
12 Reglas para Vivir

ÍNDICE.

- 1. Introducción.**
- 2. ¿Qué es la sobreestimulación?**
- 3. Dopamina.**
- 4. Redes Sociales.**
- 5. TikTok.**
- 6. La Pornografía.**
- 7. No puedes escapar.**
- 8. ¿Y si...?**
- 9. Epílogo.**

Introducción

Este libro lleva rondando en mi cabeza desde hace meses. Y no como una fuente de ingresos o algo para que se me reconozca. Si no más bien, como una llamada de emergencia a todo chaval joven, que vive en el 2023 con todo lo que eso implica, que conozca las reglas del juego al que está jugando y sobre todo que sea consciente y **consecuente** con sus acciones. No te voy a decir que este libro te va a cambiar la vida, porque francamente no es así. Sólo quiero que tengas presente en todo momento que no soy ningún gurú de YouTube, que no soy un padre malhumorado con su cerveza en la mano y tirado en la piscina, que soy un chaval de 19 años exactamente igual que tú, con los mismos miedos, los mismos vicios y la misma forma de vivir. Aunque bueno, eso fue hasta que descubrí lo que estás por descubrir tú. Entiendo que puede ser complicado tomar acción después de leer esto, pero es un claro ejemplo de como las decisiones importantes implican confusión, angustia y miedo. Espero poder ayudarte a abrir los putos ojos y a que no tires por la borda tu etapa más útil como lo es la adolescencia, así que, sin más, aquí te dejo con mi mayor creación hasta la fecha.

¿Qué es la sobreestimulación?

“¿Cuándo fue la última vez que pisaste una hoja crujiente?”

Hamza

La época en la que más feliz eres es cuando eres un niño, ya que se vive sin preocupaciones, sin ataduras, sin responsabilidades, ¿es eso lo que te han vendido, verdad? Pues NO. Cuando eres un niño, tu cerebro es totalmente virgen a estímulos supernormales, por lo que algo tan simple como saltar dentro de un charco, hace que realmente te sientas el niño más feliz del mundo. ¿Hace cuánto que no saltas dentro de un charco? Probablemente fue hace más de 10 años. Y sí, no te digo que salgas a la calle a saltar a los charcos con 20 años, pero creo que me vas entendiendo.

Sin embargo, es una pena que los estímulos supernormales (las PANTALLAS en general) estén llegando a los chavales cada vez más temprano. No paro de verlo todo el rato tío, chavales que tienen 2 años y que manejan el móvil mejor que sus padres. Y algo que puede parecer tan inofensivo como que el niño se entretenga (incluso resolutivo, porque si le doy al niño el móvil o la tablet durante 2 horas no me va a dar por culo, situación que en caso de ser la tuya igual deberías plantearte por qué coño eres padre), realmente está causando muchísimos daños que no son apreciables a simple vista, y no lo van a ser hasta dentro de unos años. ¿O tal vez no?

Que no te extrañe que tu hijo, después de estar 2 horas viendo TikTok o jugando al Brawl Stars, literalmente se la pele saltar en los charcos o salir a jugar con sus amigos. Y claro, luego toca llevar al chaval al psicólogo o ponerme a buscar en foros por qué mi hijo de 5 años no puede socializar...

¿Sabes qué? Exacto, tu cerebro y el de un niño son EXACTAMENTE iguales, así que si alguna vez has dicho eso de que eras mucho más feliz cuando eras un niño, ya te puedes preguntar por qué. Esto no se correlaciona con saltar en los charcos, pero sí con ponerte a estudiar, llevar a cabo cosas que de verdad te gustan, o simplemente levantarte de la puta cama. ¿No te ha pasado que después de estar 2 horas con el móvil tirado en la cama, te das cuenta de que estás reventado? Literalmente no tengo esa sensación desde hace meses, y no puedo describir con palabras cómo se siente. Si todavía no sabes por qué pasa esto, déjame preguntarte algo:

-¿Qué es lo primero que haces al despertarte y lo último que haces cuando te vas a dormir?

-¿Cuando estás en una cola de algo esperando, cuál es tu primer instinto?

-¿Desde dónde estás leyendo esto ahora mismo?

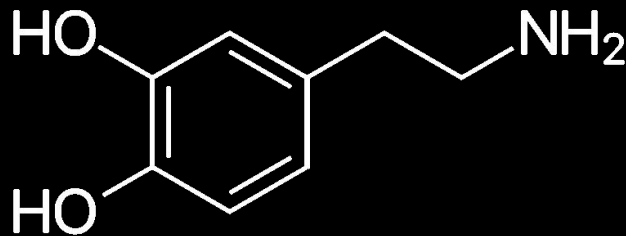
Salvo que seas un OG y hayas cogido tu ordenador para leer esto, la respuesta a las 3 preguntas es simple: **El Móvil**. El móvil es, sin lugar a dudas, el mayor invento que se ha creado este siglo XXI, porque nos vuelve retrasados día tras día, y lo peor de todo es que lo hacen de manera tan inofensiva y tan camuflada que ni nos damos cuenta.

“Estás tú solo contra miles de científicos, analistas de datos, psicólogos y psiquiatras que fabrican cada teléfono móvil”

Hamza

Lee esa frase tantas veces como haga falta para darte cuenta de que, en efecto, los teléfonos se hacen a conciencia para que seas ADICTO a ellos. Vamos a ver cómo lo hacen.

Dopamina



Igual habías oído hablar de ella antes, igual no. Por si no lo sabías, la dopamina es un neurotransmisor y una hormona, concretamente la hormona del **placer**. Podríamos entrar en términos químicos muy complejos acerca de la dopamina, pero de nada serviría y acabarías dejando el libro. Simplemente has de saber que cada vez que te sientes bien por algo, estás segregando dopamina.

Cuando tenías 8 años, y venías de jugar en la calle con tus amigos, te sentabas en el sofá y te ponías un capítulo de Hora de Aventuras, estabas más emocionado que un cocainómano al meterse su quinta línea. Y es que, como ya te dije antes, cuando eres un niño tu cerebro es virgen de dopamina, lo que hace que cualquier actividad medianamente emocionante (como salir con tus amigos, ver Hora de Aventuras o agarrar una hoja del suelo) hacen que estés más feliz que un subnormal con un palo. ¿No era maravilloso? Joder, mientras que estoy escribiendo esto me estoy dando cuenta de lo jodidamente increíble que era estar emocionado por todo, caer en la cama reventado porque no paraba, y reírme por cualquier gilipollez.

Ah no, que sigo igual. A lo que vengo a decirte, es que todos nosotros a día de hoy somos **yonquis de la dopamina**. Estamos constantemente buscando cosas que nos estimulen más y más, ¿y sabes qué? Que lo hacemos sin darnos cuenta.

La **gratificación instantánea** inunda nuestras vidas, momento tras momento. No pensamos, solamente actuamos, como putos robots. Piensa esto, ¿cuándo fue la última vez que pensaste para solucionar un problema? Parece una pregunta tonta, pero de verdad, párate e intenta recordar cuando fue la última vez que estuviste a solas con tu mente voluntariamente.

La mayoría de la gente NO PIENSA durante su día. Vamos con la cabeza agachada y encorvados, siguiendo nuestro día a día que ya está escrito porque es cada día la misma mierda que el día anterior. Ni intentamos cambiar nada, ni pensamos en nosotros ni nuestro futuro, simplemente vivimos. Porque somos jóvenes, porque pensar en el futuro y trabajar para construir uno mejor es cosa de frikis, ¿verdad? porque si salgo una noche y me voy a Fabrik a ponerme hasta arriba es totalmente NORMAL; porque tengo 20 años y si no lo hago ahora, ¿cuándo lo voy a hacer? Solamente vive la vida tío, que ya tendrás tiempo para trabajar y preocuparte cuando crezcas.

Un mensaje que no creo que sea la primera vez que lo escuchas, pero dime una cosa. ¿Qué personas, aparte de chavales jóvenes, te han dicho esto más de una vez? Exacto, **adultos**. Por lo tanto, si te lo dicen adultos, ¿por qué no ibas a hacerles caso?

Pues por algo muy simple tío, solamente piensa en qué posición está la persona que te ha dicho esto. O es un chaval como tú o es un adulto. Pero dime, ¿ese adulto está en una posición en la que tú querrías estar? No va con ánimo de ofender a nadie, pero creo que hay que abrir un poquito la mente y darnos cuenta de quién estamos recibiendo consejos. Si a mi un drogadicto me dice en un portal que por fumarme un porro no pasa nada, que soy joven y que ya tendré tiempo de

dejarlo, está claro que me dice eso porque es lo que le decían a él cuando tenía mi edad, y por eso está como está.

No sé si empiezas a ver el patrón en todo esto, pero te lo voy a dejar más que claro. Si una persona te está dando un consejo, pero no es la persona que quieres llegar a ser, ten mucho cuidado. Estas personas siguieron esos mismos consejos y les han llevado a donde están, así que plantéate si tú quieres estar en esa posición.

Dicho esto, ¿qué pasaría si yo me paso toda mi adolescencia liándola, saliendo de fiesta, sin que me importe todo una puta mierda y viviendo el día a día porque sí, porque soy joven y porque hay que vivir la vida?

Muy sencillo: pasaría una adolescencia de puta madre, pero llegarían los 30 años y no habría construido NADA para mi futuro, entonces la vida no sería tan maravillosa.

Y dirás, “Joder, pero se pueden hacer las 2 cosas, el equilibrio es lo importante, ¿no?” Pues en teoría sí, debería ser así, pero llevado a la práctica es más complicado. Es más complicado que tu quieras cumplir tus objetivos si gastas tu tiempo saliendo de fiesta. Es más complicado que tu quieras estudiar una carrera de aquí a 2 años si cada día lo pasas jodiendo tu capacidad de concentración. Es más complicado que quieras tener el cuerpo de un Dios si todos los sábados te metes un Whopper entre pecho y espalda. De todas formas, hablaré de esto más adelante al final del libro, pero esto se puede dividir en **temporadas**.

¿Cuál es la solución? ¿Mandar a tomar por culo todo, no disfrutar NADA de tus años dorados, trabajar como un burro para luego en el futuro vivir la vida que desees?

No.

Piensa esto: tienes 20 años aproximadamente. Muchísima gente te ha dicho que estás en la edad de disfrutar, de salir, de ligar, etc... Pero lo que no te han dicho tanto es que estás en la edad de **probar** y equivocarte, de encontrar algo que de verdad te apasione, de dedicarte completamente a algo para que luego salga mal y apenas tener consecuencias, de llevar tu cuerpo y tu mente al límite para que, con 30 años. No sólo vivas la vida que desees, si no que realmente seas feliz y te levantes cada puto día emocionado de lo que vas a hacer.

Y vamos a hablar claro: El objetivo final de cada persona es DISTINTO. Estoy harto de oírlo. No tienes porque ser Andrew Tate (aunque si quieres serlo de verdad, adelante y échale un par de huevos), pero cada persona quiere algo distinto. No te tortures por pensar que tu objetivo es menor al de una persona, solamente porque no quieres estar rodeado de dinero, de coches, de mujeres, etc...

Entonces, ¿cuál sería el primer paso? Encontrar **objetivos** ambiciosos. Y vamos a dejar clara una cosa tío, no intentes buscar “**tu pasión**” porque la realidad es que la mayoría de la gente no tiene una pasión definida, sino hobbies o cosas que se le dan bien. Así que, siéntate delante de un puto papel, coge un boli y ponte a pensar. Piensa en las cosas que se te dan bien, en las cosas que te gustaría hacer (por muy locas que parezcan), en las cosas que hacías antes que te gustaban tanto y porque ya no las haces. Y una vez las tengas escritas, céntrate en ellas y trabaja para conseguirlas.

Aquí ya entramos en tema de debate: “es que yo quiero estudiar una oposición, pero ahora tengo 18 años, así que para que iba a dejar de salir de fiesta, si no voy a ponerme a estudiar ahora”. Muy lícito, pero falla una cosita en tu teoría. Tus hábitos actuales y tu adicción por la **dopamina**. Ya pensabais que me había ido del tema, ¿verdad?

Aquí vamos a tener las cosas claras: que tu tío saliese de fiesta con 20 años y que luego pudiera sacarse una oposición es algo MUY probable, pero que tú hagas lo mismo va a resultar ciertamente complicado. ¿Por qué? Porque anteriormente no estábamos **enganchados** las 24 horas del día a algo. Porque antes no te despertabas y comenzabas a estimular tu cabeza con niveles de dopamina que el cerebro no soporta cuando se acaba de levantar. Porque antes no estabas de 3 a 5 horas al día (horas de uso del teléfono móvil de media) jodiendo tu capacidad de concentración, quedándote sin energía y matando tu creatividad y tu afán por conseguir tu objetivo.

Por ESO las cosas no funcionan como lo hacían antes. Y por eso hay que tomar acción YA.

“Conseguirás tu propósito, si ejecutas cada acción como si fuera la última de tu vida, desprovista de toda hipocresía, egoísmo y despecho relacionado con el destino.”

Marco Aurelio
Meditaciones

Redes Sociales

Todavía me acuerdo cuando al acabar el colegio tenía unas ganas brutales de instalarme Instagram. Mis padres no me lo permitían, así que como buen putísimo gangster, me lo descargué sin que lo supieran. Y desde aquel día, estuve 6 años con Instagram instalado.

Y sé que algunos lleváis mucho más, y que tampoco tenéis intención de quitarlo de vuestras vidas. Pero si me permitís, os voy a dar una serie de pautas por las cuáles creo que abandonar Instagram un ratito va a mejorar tu vida en todos los aspectos.

Para empezar, ¿para qué tienes Instagram? En plan fuera coñas, hazte esa pregunta ahora mismo, y mientras la respondes, te diré cosas que esta aplicación le hace a tu cerebro, que seguramente ni sabías.

-Instagram te quema la cabeza: Esto aplica para cualquier red social (aunque no se compara con TikTok), Instagram hace que tu capacidad de concentración baje considerablemente. Al estar pasando de un tema a otro muy de seguido, no le hace ningún bien a tu cerebro, el cuál se acostumbra a recibir información de corta duración y de temas totalmente diversos, así como sobreestimulantes.

Por lo que, si después de estar en Insta 1 hora tienes que ponerte a estudiar y no puedes concentrarte ni de coña, empieza a sumar $2 + 2$.

-Falsa sensación de importancia: Hermano, vamos a ser sinceros. No le importas a nadie. Sí, tendrás a tu familia y si tienes suerte a 2 o 3 personas que de verdad se preocupan por tí, ¿pero el resto?

A lo que voy es que si crees que de verdad vas a cambiar la vida de alguien por subir una pillada tuya a Instagram, eres subnormal. Aquellos que me sigáis desde hace tiempo sabéis perfectamente las cosas que subía yo. ¿Y porque lo hacía? Porque quería lo que queremos todos: Subir la foto/vídeo/historia porque a mi me gustaba, conseguir validación (de esto hablo más adelante con mayor detenimiento), y que sirviese como una prueba a la gente que me seguía y que no me conocía de como soy.

Y algo que me parece sinceramente PATÉTICO, es el LLORAR por una red social. Mira, que lo haga un chaval de 13,14 años es normal, porque están en edad de hacer el ridículo. Pero conozco gente con pelos en el cipote ya que han subido historias o tweets contando su puta vida o llorando porque su novia les ha dejado.

Y esta misma gente te dirá: “Es una forma de desahogarme, si no te gusta déjame de seguir, que cada uno haga lo que quiera..” Nuevamente frases súper bonitas, pero que no quitan el ridículo que están haciendo esas personas, exponiéndose de esa forma cuando a NADIE le importa su vida, les deja en una posición de debilidad de la hostia, y lo más grave de todo, hace que si les contestan 30 personas a la historia, creas que le importas a esas 30 personas.

Si de verdad estás mal y tienes que desahogarte, no pasa nada. Si necesitas la ayuda de gente para superar un mal momento, no pasa nada.

Pero creo sinceramente que esto se puede hacer de miles de formas que no impliquen llorar por una red social haciendo el ridículo y exponiéndote de esa manera mostrando esa imagen tan débil de ti.

-La falsa validación que se consigue: Esto aplica principalmente para mujeres, aunque los hombres no se quedan atrás. Cuando tu te subes una historia haciéndote la guapa (y otras cosas más que no voy a decir), y consigues 30 likes, estás obteniendo validación de estas personas. “¿Cuál es el problema?”, dirás. Que no es una validación ni real ni merecida. Me explico, de los 30 pajeros que te acaban de dar like, si 25 te ven por la calle ni te van a saludar, y respecto a lo de que no te lo mereces, no te han dado like por los libros de física cuántica que se ven al fondo de la habitación mientras estás bailando, ¿sabes?

Y sí, como todo, este tema es totalmente subjetivo y no aplica ni para todas las mujeres ni para todos los tíos, pero es que es algo que ocurre de manera subconsciente. Si tu subes una foto de tu cara porque de verdad te GUSTA a ti, no dudo de tus intenciones al subir la foto, pero dame la razón en que si subes una foto y no te da like ni tu padre, y subes una foto y te dan like 30 personas, ¿cuál sienta mejor?

-Aparentar: Que siiii, que siempre vas a los mejores sitios, tienes los mejores amigos, haces las fotos más bonitas y tienes la mejor vida. Pero en el fondo sabes que no te lo crees ni tú. Nuevamente, entramos en que esto es muy subjetivo, en que no todo el mundo tiene que subir fotos por aparentar, pero la realidad es que Instagram es una aplicación en la que mostramos lo que queremos mostrar de nuestra vida, y salvo que tengas 13 años y estés intentando llamar la atención, vamos a hacer todo lo posible para que si una persona se mete

en tu perfil a stalkearte, salga de él pensando que tienes una vida cojonuda.

¿Y qué es lo que pasa cuando tú has visto 10 historias en las que PARECE que todos tienen una vida superior a ti? Pues que te rayas y empiezas a pensar que la tuya es una mierda. Y no podrías estar más equivocado.

Esto no solo queda aquí. Sé sincero, ¿cuántas veces has quedado con alguien que habías conocido por Insta, que tenía un cuerpazo y un perfil de la hostia, que aparentaba ser una persona de 10 y de la que habías quedado casi enamorado al ver su perfil, y tras haber quedado con esa persona te has prometido a ti mismo que no la vas a volver a ver ni en pintura, porque era más tonta que un bocado en el nabo? Estoy seguro de que esto te ha pasado al menos 1 vez, lo que solamente refuerza mi punto anterior:

Instagram no es la vida real.

Nuevamente, parece algo muy obvio, pero la realidad es que cuando te metes a ver historias, piensas: “a ver qué está haciendo la gente con su vida”, cuando la realidad es: “a ver qué me quiere mostrar la gente de su vida hoy”.

-“Uso Instagram para ligar”

“Si tienes 15 años...vale. Pero si tienes 18 años puedes conducir un Honda Civic del 98', así que no me toques los cojones.”

Jofre

Si tu único método para poder atraer a mujeres y liarte con ellas es a través de una aplicación, háztelo mirar. Y sí, ahora mismo estarás diciendo: “No es que sea el único, es simplemente el mucho más fácil hablar con ellas primero por mensaje, y luego en persona el resto sale solo” Y si has leído

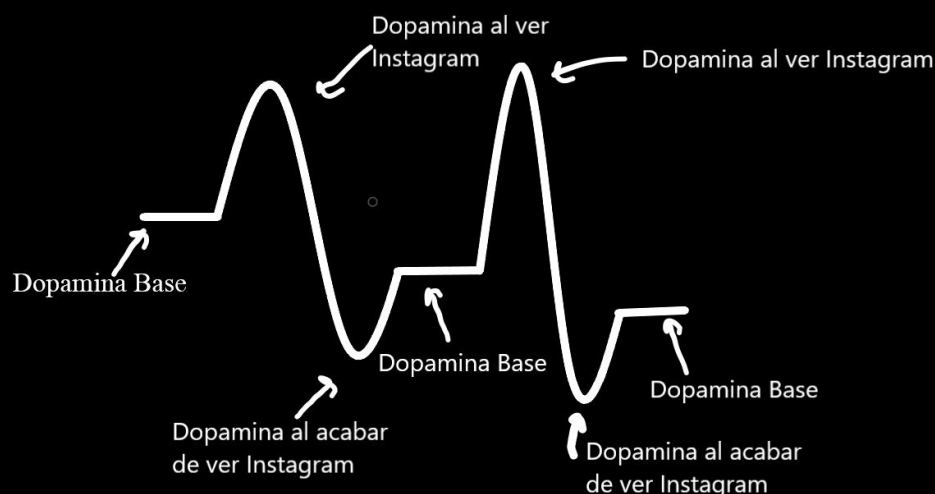
hasta aquí, sabrás que en el punto anterior he dejado claro un mensaje: **Instagram no es la vida real.**

Cuando tú estás hablando con esa chavala por Instagram, no estás hablando con ella tío. Ella puede responderte a las 2 horas, puede pensar que decir, puede borrar mensajes, NO ES ELLA realmente. Solamente va a mostrar lo que quiera mostrar de ella misma. Así que sal a la calle, sácate un par de vídeos de Miguel Ortiz y conquista a cuántas mujeres quieras.

-Ver la vida de otros: Este sinceramente me parece el punto más patético, y no iba a incluirlo hasta que me he dado cuenta de que mucha gente cae en él. Te lo voy a decir claro: Si tienes Instagram y una de las razones es para ver y comentar la vida de otros, porque la tuya es tan triste que no tienes nada que hacer con ella, eres un pringao.

-Dopamina: Y ya llegando al último punto, Instagram es una de las mayores fuentes de gratificación instantánea que hay, lo que, como ya hemos hablado antes, acostumbra al cerebro a cosas fáciles e instantáneas, haciéndolo más tonto y menos paciente.

Pero no es solo eso tío, si no que la dopamina es la hormona del PLACER. Esta hormona no se mantiene regular, si no que desciende sus niveles base cuanto más la estimules con estímulos supernormales. Por si no lo has entendido, te dejo aquí una gráfica.



Como puedes ver, esta gráfica creada por el genio matemático al que estás leyendo ahora mismo, muestra como actúan tus niveles de dopamina respecto a las redes sociales. En este caso Instagram, pero si hablásemos de TikTok duplica los valores de cada apartado de la gráfica.

La dopamina base es lo que te ayuda a estar MOTIVADO, y a crear cosas nuevas, (como hacer este libro en mi caso), pero si esta no hace más que bajar y bajar día sí y día también, el resultado será que ya nada te parezca tan emocionante como las actividad que te provocan tanta dopamina, y cosas tan placenteras como salir al puto campo a respirar aire fresco te resulten insignificantes. Y no queremos eso, ¿verdad?

“La vida es maravillosa incluso cuando eres adicto a la dopamina, poniéndose mucho más bella cada día cuando no lo eres.”

Aller Carr,
EasyPeasy

Podría abordar muchos puntos más acerca de Instagram, como la superficialidad a la hora del esfuerzo, es decir, ves a un tío con un cuerpo increíble y en vez de pensar en cuánto ha trabajado para conseguirlo sólo te fijas en el cuerpo y le criticas, lo mismo con alguien que tiene dinero, una pareja feliz, etc.

O incluso podría tratar los puntos BUENOS de Instagram. Coño, yo mismo estoy promocionando el libro en Instagram, y las redes sociales tienen muchísimas cosas buenas, como la oportunidad de consumir contenido de valor, conocer a gente e intercambiar opiniones, o simplemente acceder a contenido que realmente nos gusta y nos agrada.

Pero la verdad que, aparte de tener muchas más cosas malas que buenas, si eres sincero contigo mismo, sabrás que la mayor parte del tiempo que pasas en las redes sociales es totalmente inútil.

Vale, acabo de hacer ver que tener Instagram realmente es un problema. ¿Cuál es la solución? Pues pese a que alomejor te creías que te iba a decir que quitases esta aplicación para siempre, te invito a que la abandones durante **un tiempo**. Verás varias cosas, como que **no te estás perdiendo nada**. De verdad, el fenómeno F.O.M.O (*Fear Of Missing Out*) o (Miedo a Perderse Algo) es literalmente el motivo por el que muchos chavales no pueden dejar las redes sociales, aunque quieran.

Y si te propones eliminar esta aplicación de tu vida para siempre, es muy probable que acabes descargándola a los 3 días. Así que sé justo contigo mismo, abandónala por 2 semanas y verás que, aparte de que no te estás perdiendo nada, estás mucho mejor sin ella. No deberías tomarte esas 2 semanas como pensando: “a ver si acaban ya para poder usarla otra vez”, porque entonces lo que tienes es una **adicción**, y el tratamiento es muy diferente.

Simplemente aprovecha el tiempo de esas 2 semanas para hacer cosas que de verdad te llenen, para pasar de la gente y darte tiempo a ti mismo, poner cosas de tu vida en orden, arreglar asuntos o problemas que tengas pendientes, etc, Y créeme que lo agradecerás.

Este apartado se llama “Redes Sociales”, donde también entrarían YouTube, WhatsApp, Twitter, etc. Podría hablar extensamente de Twitter (la red social más TÓXICA y PATÉTICA con diferencia), de YouTube y de WhatsApp. Pero teniendo en cuenta que lo mismo que he dicho con Instagram es aplicable para Twitter (en algunos apartados, peor), y siendo WhatsApp

una herramienta de comunicación INDISPENSABLE hoy en día y YouTube una herramienta de doble filo (depende de como la utilices) creo que el mensaje ha quedado bastante claro.

“Dedica tus esfuerzos a hacer cosas con significado, no aquello que más te convenga”

Jordan B.Peterson,
12 Reglas para Vivir

TikTok

Uff, a ver como hago para no encenderme y que este apartado llegue a las 100 páginas. Cualquier persona que me vea en YouTube (sí, tengo un canal, por si no lo sabías ;) o que me conozca en persona sabrá que TikTok es mi aplicación favorita, que no puedo vivir sin ella y que es el sol que ilumina mis días.

Por si no lo has pillado, es broma jajaja. No pero ahora ya enserio, TikTok es sin duda el mayor cáncer digital que tenemos actualmente. Su contenido es una prueba de como está la sociedad de hoy en día: descolocada. Chicas enseñando carne para conseguir visitas, ridiculización de distintos colectivos que no comparten opiniones, gente discutiendo sobre cosas totalmente absurdas y que no le importan a nadie, una total vergüenza ajena en lo que a bailes, movimientos y opiniones se refiere, edits con música que no te puedes sacar de la puta cabeza, y memes que están bastante guapos la verdad. Y podría extenderme muchiisimo más, pero no creo que sea necesario.

Solo alguien que se miente a si mismo podría justificar que TikTok es una aplicación que mejora su vida, porque todos sabemos la basura que es, y aún así, la tenemos.

Sin embargo, he de decir que el creador de esta aplicación es literalmente un PUTO genio. No solo por el crecimiento que tuvo durante la cuarentena, si no porque ha encontrado la forma de crear una aplicación cuyo único objetivo es que estés más y más adicto a ella.

Y sí, esto no lo ha echo 1 persona. Como ya he comentado, hay miles de profesionales detrás que se encargan específicamente de seleccionar los puntos para atraparte dentro de la aplicación y que 2 horas pasen como si fueran 5 minutos. Un vídeo inofensivo con luces y música ha sido pensado antes por cientos de especialistas para que se quede grabado en tu cabeza. Yo creo que hablo por todos cuando digo que hemos perdido la noción del tiempo cuando usamos esta aplicación de manera excesiva.

Nuevamente, TikTok se basa en el placer instantáneo, pero este lo hace de manera superlativa. Los vídeos, aparte de durar entre 5 y 30 segundos (y eso si los ves enteros, que el 90% seguramente los pases) son de temas COMPLETAMENTE diferentes el uno del otro. 1 segundo puedes estar viendo un vídeo de fútbol, luego un edit de un juego que te gusta, después un lifehack de estos de mierda que te mandará tu tío, y luego ves al Keo echándose un leño en París.

Si te das cuenta, el efecto que tenía Instagram en tu cabeza de pasar de una cosa a otra, TikTok la duplica y por **bastante**. Si sumamos esto a la pérdida de noción del tiempo, puedes pasarte 3 horas al día en la aplicación jodiéndote por dentro y es que no te habrás dado ni cuenta.

Aparte de todo, me gustaría hablar de un tema algo polémico, pero innegable, y es la hipersexualización que hay. No creo que NADIE me niegue esto, pero meterte a TikTok a día de hoy es como meterte a una página porno más light. Y de esto hablaré más adelante en el siguiente apartado, pero simplemente decir que no creo que haga ningún bien a chavales de 10, 11, 12 o 13 años entrar en TikTok y ver este tipo de contenido, ya que sexualizarán a cada mujer que vean desde una temprana edad, y desarrollarán el vicio constante de estimularse a partir del móvil.

Un vicio que si se desarrolla muy joven, es muy difícil de quitar.

Más allá de todo esto, tenemos a las chavalas más jóvenes, de 13,14 o 15 años, que suben un vídeo haciendo un baile (normalmente, una PUTA mierda) y reciben millones de visitas y de likes. Y aquí el problema radica en que la chavala se mete en la cabeza que es TikToker, que baila de puta madre y que por eso tiene esas visitas. Pero tanto tú como yo sabemos la realidad de los vídeos virales que protagonizan menores bailando, ¿verdad? Y si no, métete a los comentarios y sabrás lo que te digo.

Esto solamente es una opinión personal, pero creo que si te consideras un hombre de verdad, no deberías de fomentar esta mierda. Al final del día, si no tienes TikTok, parece una gilipollez y algo insignificante, pero le estás haciendo un bien a la sociedad y no fomentas estas mierdas, y te sientes buena persona, que también está guapo.

TikTok te chupa la energía de una manera inexplicable. Osea después de verlo era cuando yo más experimentaba el deseo de quedarme en mi puta cama tirado sin hacer nada. Y seamos realistas, eso no sienta BIEN. A nadie le gusta estar 2 horas con el móvil y que al apagarlo sientas una sensación de vacío brutal y 0 ganas de hacer nada.

Nuevamente, esto no solamente pasa cuando terminas de usar la aplicación, sino que también te afecta en tu día a día. Por lo que empiezas a estar más cansado, con menos ganas para hacer las cosas, menos ganas de hacer cosas nuevas, y en general TODO te parece mucho menos interesante.

Y sí tío, ayer por la noche me metí en Instagram para ver las historias que subía, y cuando veía algún meme de TikTok literalmente me empezaba a descojonar yo solo. Esto sería bastante para justificar que debería de volver a tener la aplicación, pero me paré a pensar.

Esos memes estaban subidos el verano pasado, cuando yo estaba trabajando en un almacén. Y sí, me partía la polla cuando veía esos memes, pero ya está. Luego el resto del día era literalmente una puta mierda, y NADA me parecía interesante. Obviamente trabajar en un almacén no es la actividad más divertida del mundo, así que es lógico que no me hiciese mucha gracia, pero no hablo solo al momento de trabajar, si no en general TODO el día era una mierda, y el único momento en el que me sentía bien era cuando veía puto TikTok. Bastante triste, ¿no?

No sé si vas viendo por donde voy, pero tampoco creo que te sea muy difícil empatizar con esto. Nuevamente, llegará el que dirá: “pero yo tengo TikTok y disfruto de la vida mucho, aprecio los pequeños detalles y agradezco estar vivo y ahdafaj”. Para empezar, no he visto en la vida a alguien así. Y en caso de que hubiese personas así, imagina por un momento como iría su vida si dejasen de usar TikTok. Apreciarían todo muchísimo más, y serían en consecuencia muchísimo más felices. Como cuando eres un niño.

Ahí está la clave. TikTok inunda nuestra vida porque la tienen instalada 1 de cada 8 personas. Y no he mencionado la gente que está verdaderamente ADICTA a TikTok, que han pasado 6,7 u 8 horas en la aplicación y lo normalizan, cosa que me parece increíble.

Sé que te he dicho que abandonases un tiempo Instagram y el resto de redes sociales para ver que tal, pero si te doy mi opinión creo que TikTok deberías eliminarlo de tu vida para siempre. Y si al leer eso te has dicho a ti mismo: “Ni de coña”. Vuélve a leer el capítulo entero y párate a pensar porque no

quieres quitártelo. Si estás INCREÍBLEMENTE adicto a TikTok, entonces te recomiendo que hagas lo mismo que con Insta y el resto de redes y que si tu problema es más grande se lo hagas saber a tu familia o conocidos, que no te dé nada de vergüenza.

Y la excusa que más escucho: “Pero yo TikTok sobre todo lo veo antes de dormir, o cuando estoy estudiando y descanso un rato”

Esto es como el que te dice que se echa un porro porque le relaja. Y sí, parece exagerado, pero es EXACTAMENTE lo mismo. No hay peor forma de relajarte que utilizar el móvil. Lo único que ocurre es que estás tan agusto tumbado mientras que lo ves que eso se confunde con una sensación de relajación, pero el tema es que tu cabeza está bombeando dopamina y más estimulada que nunca.

Por lo que, si después de ese “descanso” te pones a estudiar y te encuentras AÚN más cansado, o no tienes una mierda de energía, no te sorprendas.

La Pornografía

Aquí entramos ya en terreno complicado. De nuevo, podría llenar 200 páginas hablando sobre esto y no me cansaría, pero quiero ir directo al grano: La mayoría de chavales de hoy en día están **adictos** al porno, y casi ninguno lo sabe.

Mucha gente dice que el porno es bueno para ti por los siguientes motivos:

“Es educativo” Muy bien. ¿Y cuándo te gradúas?”

“Es satisfacción sexual” ¿Entonces por qué hacerlo solo en vez de buscar una pareja, guardando ese deseo y energía para dicha?

“Es un sentimiento de liberación” ¿Liberación del estrés de la vida real? El porno no removerá la fuente de dicho estrés, pero te aseguro que te dará aún más estrés.

¿Porque ves porno? Supongo que porque te excita, evidentemente. Pero de NUEVO volvemos al tema de la Dopamina, aunque esta no viene sola. Antes de explicarte algunas cositas que el porno le hace a tu cabeza y a tu conducta sin que lo sepas, déjame decirte que el nivel de estimulación que alcanzas al ver pornografía únicamente es superado por el de la cocaína. Curioso, ¿verdad?

¿Te has preguntado porque después de ver porno, no quieres tener a una mujer cerca ni a tiros? Pues, aparte de la sobreestimulación que acaba de sufrir tu cerebro (lo cual hace que incluso sientas vergüenza, asco o que te sientas un

pringado después de verlo) esto mata tu instinto más primario. Ponte a pensar.

¿Por qué estás leyendo esto? Ya sé que no es una imagen muy agradable de imaginar, pero la única razón por la que estás leyéndome es porque tus padres han follado. Y los míos, y los de TODOS. Entonces piensa una cosa tío, si después de ver porno no quieres tener a una tía cerca ni a tiros, estás MATANDO tu instinto más primario, que es el de follar.

“Todavía recuerdo cuando estaba en el campamento y tenía una crush que era preciosa y me escondí en su habitación en el armario para ver lo que pasaba. Ella entró con un tío alto y fuerte y empezaron a follar. Yo estaba tan cachondo que me tuve que hacer una paja.”

¿Qué pensarías de este tío? Que es un fracasado, evidentemente. Pues este eres tú cada vez que ves porno. Lee la historia otra vez y compárate contigo cuando estás como un pringao pajeandote frente al ordenador.

Aparte de esto, si eres un chaval virgen, y tu único contacto sexual ha sido a través del porno, estás condicionando a tu cerebro para que obtenga placer sexual de ver a OTROS follando tío. Por lo cual, a la hora de sacar tu espada y luchar como buen soldado, no creas que vaya a funcionar igual que cuando ves vídeos de otros haciendo cosas que te gustaría hacer.

Y como no mencionar, que si no paras de ver actrices porno con las tetas como mi cabeza (imagínate que tetas), luego que no te extrañe que ninguna mujer de tu pueblo se te haga atractiva, ya que para ti no serán nada y tendrás el listón altísimo (a pesar de que eres un fracasado que se está excitando con gente follando a través de una pantalla)

Y ya para ir acabando (aunque si quieres saber más, busca en Google: “Efectos de la pornografía en tu cerebro” y vas a flipar), me gustaría mencionar el efecto que tiene en tu conducta. El porno hace que veas a cada actriz como un hueco, para follar únicamente, sin ningún otro propósito, lo que hace que a la larga empieces a ver a mujeres reales como un hueco, lo cual es putamente asqueroso y no te beneficia para nada. Y esto puede privarte de varias cosas, como conocer a una mujer y enamorarte de ella.

Y ahora sí que sí, lo último de todo. Cuando consumes porno, sabes que no te quedas en la pareja haciendo el misionero. Y que si te metes en este mundo, cada vez vas a más. Y tú lo sabes bien. Admítelo. Cada vez buscas cosas más turbias, y más oscuras, y más asquerosas. ¿Y qué pasa con esto? Que nuevamente, **acostumbras** a tu cerebro a un nivel de placer sexual que ni es normal, ni es real.

Por lo tanto, si eres un chaval que no ha introducido su pequeño miembro en ninguna hembra, consumes pornografía y luego cuando tengas una minita delante, no se te levante ni a tiros, suma 2 y 2. Y sí, la primera vez siempre hay nervios, siempre hay un montón de factores que puede hacer que ni de coña se te empalme. Pero si te ha pasado más de una vez, une lo puntos amigo mío.

Y ahora bien, puede que acabes de leer todo esto y que digas, “hostia puta” o que estés diciendo, “ese no soy YO, yo no estoy adicto a nada, solamente la consumo porque me gusta y aunque lo haga a diario, no significa que sea una adicción”

Muy bien, pues ahora te hago otra pregunta, ¿te masturbas sin porno? Y no digo si lo has echo alguna vez, digo si lo haces asiduamente sin él. “No, porque me gusta más con porno”.

Prueba a hacerlo sin él.

Y ahora la prueba definitiva. Si dices que no eres adicto al porno, quítalo durante 2 semanas. “¿Por qué?, es algo que me gusta, no lo voy a dejar.” Tranquilo pajero, tienes toooda la vida para hacer lo que te gusta y encima con la tranquilidad de que no tienes una adicción. Así que adelante, échale huevos y quita el porno por 2 semanas. ¿O es que tienes miedo de descubrir una verdad que no quieres aceptar?

Seas adicto o NO, los puntos que he dado anteriormente deberían ser suficientes para que erradiques esta mierda de tu vida. Si Instagram, TikTok y su puta madre te sobreestimulan la cabeza, el porno te la revienta. Si tras dejar las redes sociales empiezas a disfrutar de la vida como nunca antes, imagínate si quitas esto de tu vida.

Y no, la masturbación no es MALA. Es algo natural, pero muchos de vosotros tenéis el porno y la masturbación atadas, y eso es un problema de cojones. Así que, échale huevos y elimina esa mierda YA.

Si ya lo has intentado, o lo vas a intentar y ves que es jodidísimo, no lo dejes, ahora te voy a dejar el nombre de un libro que fue el definitivo para que yo dejara de consumirlo.

La historia del crush del campamento y varios conceptos del capítulo han sido sacados del canal de Alekai, un putísimo jefe.

*Las frases y las preguntas de este capítulo han sido sacadas del libro que me hizo erradicar la pornografía, **EasyPeasy**, con que busques en Google “EasyPeasy español” te sale, es gratis y se lee online.*

Espero de verdad que pueda ayudarte con esta basura, que a mi me jodía la vida y no me daba ni cuenta, y espero que de verdad te des cuenta de que es peor que muchas drogas y no lo digo nada en coña tío, así que buena suerte.

“Si está usted satisfecho con los resultados que logra, ¿para que cambiar? Si no está satisfecho ¿por qué no hace la prueba?”

Marco Aurelio
Meditaciones

No puedes escapar

Algo que quiero que entiendas es que el mundo de hoy en día funciona así. La gente de arriba crea todas estas mierdas y las fomenta para tenerte dormido, para que no pienses y para poder manejarte como quieran. Alomejor te ha saltado algún TikTok de estos con la canción de *California Dreamin'* donde muestran la sociedad actual y cómo hacen con nosotros lo que quieren.

A lo que voy, yo cuando veía estos vídeos siempre pensaba: “joder, es verdad, el mundo de hoy en día está en la mierda y hacen con nosotros lo que quieren” y luego bajaba al siguiente TikTok. Era consciente de que me estaban utilizando, pero no tomaba acción respecto a ello.

Y el mensaje que te vengo a dar, es que **SÍ** puedes tomar acción. Y olvídate de las mierdas esas de: “sé tu propio jefe” o de “aprende a facturar 5000 euros al mes desde casa” y demás GILIPOLLECES. La clave de todo esto se basa en no tener la puta cabeza lavada por estas aplicaciones, que de verdad tío que parece una gilipollez, una exageración, pero es que eso es lo que quieren que pienses. ¿De qué coño les sirve a la gente de arriba una persona que pueda pensar, que tome acción, que tenga objetivos, que sea competente? De NADA.

Es mejor tener ratas con la cabeza agachada durante 6 horas al día, que es la triste realidad en la que vivimos. Y no, **NO** tienes que convertirte en el top 1% mundial, **NO** tienes que ser Thomas Shelby. No prestes atención a esas gilipolleces. Pero tampoco puedes estar todo el puto día con el móvil sabiendo lo que le hace a tu cerebro, no puedes estar viendo a niñas de 15 años moviendo el culo porque entonces tío, no solamente estás tirando tu tiempo, tu energía, y en general tu potencial, si no

que estás tirando por la borda tus mejores años, y esto te pasará factura en el futuro. Y te vas a arrepentir.

Esto va más allá de productividad, de masculinidad, de dinero, va de encontrar PAZ mental.

Aunque no lo creas, cada vez que recibes una simple notificación en el móvil, tu cerebro se ACTIVA, por lo que siempre estás conectado con él, aunque no lo estés utilizando. Y es que te cueste aceptarlo o no, tu cerebro sigue siendo el mismo que tenían tus ancestros hace 20 millones de años, y NO ESTÁ preparado para tanta estimulación, así de simple.

“Recuerda que nadie pierde otra vida en la que vive, ni vive otra en la que pierde.”

Marco Aurelio
Meditaciones

¿Y si...?

Para los que me conozcáis más de cerca, sabréis que estuve 3 meses con un Alcatel:



Esta preciosidad que véis aquí fue mi único móvil durante 3 meses. WhatsApp lo utilizaba en el ordenador cuando era necesario y ya está. Y os preguntaréis, ¿fue porque tenías el móvil roto? No. Dejé el móvil de lado porque quise.

Y ahora os digo una cosa, no he tenido mayor claridad mental en esos 3 meses. El peso que te quitas de encima es sencillamente increíble.

Y no, no te voy a decir que dejes tu móvil y que cambies a un Alcatel, ya que eso es una solución RADICAL. (Aunque si lo haces durante un tiempo créeme que no te vas a arrepentir) Solamente voy a decirte que, a pesar de que el mundo actual funciona así, a pesar de que por mucho que utilices un móvil con tapa vas a seguir sometido a la sobreestimulación porque nos han condicionado para ello, puedes hacer diversas cosas para luchar contra esto.

De verdad que me sorprende como la gente no es consciente de lo útil que es para tu cerebro hábitos muy simples, como meditar, leer, dormir bien, pasar tiempo con gente que te importa, hacer con tu tiempo cosas que de verdad valgan la pena, etc... Y por dios, si tienes entre 3 y 5 horas con el móvil, y meditas literalmente 15 minutos al día todos los días, créeme que lo vas a notar.

Ahora voy a hablar sobre el tema de las **temporadas**. Al principio del libro he dicho que era difícil llevar un equilibrio de hacer cosas que son buenas para ti y hacer cosas que te gustan que sabes que son malas. Y sí, la realidad es que es difícil, pero se puede hacer. Puedes estar de septiembre a mayo trabajando en ti, priorizando tu salud (física y mental), priorizando el trabajo y haciendo cosas que de verdad te llenen, y priorizando las relaciones sociales, y luego durante todo el verano que te la sude todo un poco más, que disfrutes de lo que has trabajado durante todo el año y que lo aproveches para hacer otro tipo de cosas.

Al final, entre tanto gurú de Instagram con su lambo y millones, diciéndote que eres un pringao y demás, la gente no se da cuenta del verdadero objetivo de todo esto, y es que tu objetivo debería ser la PAZ mental. Ya está, no hay más.

Por ello, abandonar redes sociales y el móvil casi completamente durante 2 semanas, será vital para que te des cuenta de que no lo necesitas para prácticamente nada, y de que la mayor parte de tiempo que pasas con él es inútil. Al final, todo se trata de **probar**, de cuestionarte todo; tus hábitos, tus creencias, tu forma de vivir, de pensar, etc.

Otro motivo por el que ni de COÑA te plantees dejar tu móvil de lado, es porque se nos ha metido en la cabeza que lo NECESITAMOS para sobrevivir. Gilipolleces. Después de estar 3 meses sin él, puedo decir que el móvil no te hace falta para NADA. (A no ser que en tu trabajo se te haga imprescindible)

Y como te digo, que implementes ciertos hábitos, como **meditar**, algo que debería hacer TODO el mundo para mejorar su salud mental, o LEER, para aprender cosas de verdad y mejorar tu capacidad de concentración, son vitales para escapar de la trampa en la que te tienen metido.

El otro día fui con mi familia a ver la nueva película de Misión Imposible. En la película, hay una Inteligencia Artificial (IA) que ha tomado el control de muchas personas y excede la inteligencia promedio de un humano y por bastante.

Y ahora te pregunto, con ChatGPT y todas las IAs que están saliendo ahora mismo, ¿de verdad piensas que algo como lo de Misión Imposible no puede o VA a pasar de aquí a 10 años? ¿Y vas a quedarte tirado en la cama viendo TikTok? No me jodas.

Y te preguntarás, ¿qué puedo hacer?: PROBAR tío, es lo que tienes que hacer. Probar a meditar durante 1 semana, a quitarte redes sociales por 1 semana, proponerte un pequeño reto y cumplirlo, empezar a hacer cosas que de verdad te gustan, etc...

Y sobre todo, ser consciente de lo que estás haciendo. Este libro no te va a poner un candado en el móvil para que no lo uses, pero ahora cada vez que abras TikTok sabrás lo que le está haciendo a tu cabeza, y si dice que me lo estoy inventando, infórmate un poco, (o alomejor es que no te interesa y prefieres engañarte a ti mismo)

Por último, me gustaría hablar de otro apartado: el ser **consecuentes**. Si tú, tras leer toodo esto, te informas de lo que acabo de decir, verificas que es verdad, y aún así, sigues con la vida que tenías antes, y en 10 años eres más tonto que una piedra porque tienes las neuronas quemadas, **sé consecuente**.

La gente no estudia, está todo el día con el móvil, les llega un examen importante, intentan concentrarse a unos niveles a los que su mente no les va a dejar porque no están acostumbrados, suspenden el examen y se frustran, y le echan la culpa a que era muy difícil o vete tú a saber, ¿porque? No no, enserio, ¿porqué?

Pasas todo el día jodiendo tu capacidad de concentración, gastando tu energía en estas aplicaciones, ¿y luego te sorprendes porque has suspendido? No lo hagas, sé consecuente, y si quieres cambiar los resultados, cambia tus acciones.

Y este es otro problema que está masificado hoy en día. **La gente no es consecuente con sus acciones**. Siempre es culpa de otro, del día que he tenido que era muy malo, del profesor que era un cabrón, pero rara vez asumes la responsabilidad de tus acciones.

Un ejemplo que me gusta poner mucho es el de los **fumadores**. Los fumadores son las personas más consecuentes que hay en el mundo. Un tío con 50 años y un respirador le vas a oír quejarse como su puta madre, pero JAMÁS le vas a oír decir “¿Porque estoy con un respirador?”

Todo el mundo sabe que fumar es malo, así que a nadie le sorprenden las consecuencias del tabaco en el cuerpo, pero veo a muy poquita gente que sepa lo malo que es el teléfono

móvil ,las redes sociales, el porno, etc. Y por eso es mi obligación literalmente hacer este libro.

Y ahora bien, como este libro es gratis y corto, puede que te sude to' la polla y que pienses que soy retrasado, pero si luego sigues obteniendo los mismo resultados, no llores.

Basta de gilipolleces. Es hora de tomar acción y darte cuenta de que el 99% de las cosas que te pasen en esta vida, son por culpa tuya, tanto para bien como para mal. Así que deja de quejarte como una putita y ponte a trabajar si quieres cambiar tus resultados.

Epílogo

Bueno, en primer lugar decirte que si has llegado hasta AQUÍ, dame un beso. Muchas gracias por leer todo el libro y de verdad espero que te pueda ayudar, que es mi ÚNICA intención con todo esto. Como ya dije al principio, entiendo que es demasiada información a la vez, y que puede ser que no me creas, o que no **quieras** creerme, o que pienses que soy un exagerado, que este no es tu caso, y demás. Pero si reflexionas bien, incluso si lo lees de nuevo, verás que hay muuuchas cosas que se aplican a ti, porque es como vivimos hoy en día.

Y lo sé tío, puede ser difícil tomar acción después de leer esto, pero es lo que hay. Es hora de que tomes las putas riendas y que abras los ojos, y que te conviertas en una persona a la que tu admirarías.

Y si hay ALGUIEN que haya leído esto que ya se estaba mejorando día a día, o que tenía un objetivo fijo y lo estaba persiguiendo, decirte tío que sigas así, que trabajes como un hijo de puta, pero recuerda, no te metas en una burbuja, que la vida es muy corta y nosotros muy jóvenes. Disfruta de ti, de tu gente y de la vida en general, que es maravillosa.

Besos a todos, a cambiar y a mejorar para disfrutar.

Stay Hard.

“La felicidad solo es real cuando se comparte”
Christopher Johnson Mccandless,
Hacia Rutas Salvajes

