

PROTOCOLO DE LA RECONQUISTA · MATERIAL DE LAS CLASES 9 Y 10

LA REAPERTURA

Cuándo romper el silencio y qué decir cuando llegue el momento. Calcula tu día, revisa la hora y arma tu Mensaje Restaurador frase por frase.

3 variables de timing

Mensaje Restaurador en 4 frases

Checklist antes de enviar

Las 3 variables
Tu día de reapertura
Si ella te busca primero
El Mensaje Restaurador
Los 3 errores
Antes de enviar

PILAR 1 · EL CIERRE DEL RETIRO

EL MENSAJE CORRECTO, EN EL DÍA EQUIVOCADO, PIERDE

Antes de escribir una sola letra para ella, decides tres cosas: cuántos días de silencio, qué día de la semana y qué horario. Este material te ayuda con las tres, y después con el primer mensaje.

CUÁNTOS DÍAS

Tres días de silencio es el estándar. Algunos casos piden cinco, seis o siete.

QUÉ DÍA

Martes, miércoles o jueves. En ese orden.

QUÉ HORA

Entre las 19 y las 22 horas. De preferencia, más cerca de las 20.

VARIABLE 1 · CUÁNTOS DÍAS

CALCULA TU DÍA DE REAPERTURA

¿Alguna de estas situaciones es la tuya?

Marca todas las que apliquen. Si ninguna aplica, tu número es tres días.

- [ ] **La ruptura involucró un error grave de mi parte**
  Una traición, una mentira seria, algo que dejó una herida profunda. Silencio de cinco a siete días.

- [ ] **Tuvimos una relación de más de tres años**
  Cuanto más larga la relación, más lenta la curva de la nostalgia. Cinco días.

- [ ] **Fui demasiado insistente antes de empezar el silencio**
  Muchos mensajes largos, muchas llamadas. Su blindaje es más fuerte. Cinco días.

- [ ] **Ya pasaron tres meses o más desde la ruptura**
  El silencio entre ustedes ya es antiguo: el silencio inicial es más corto, tres días, y el mensaje cambia un poco.

CUÁNDO VA EL MENSAJE RESTAURADOR

El día en que termina tu silencio, entre las 19 y las 22 horas. Si ese día cae en lunes, viernes, sábado o domingo, lo pasas al martes siguiente: son días extra de silencio, no días perdidos. Si cae en jueves, sirve.

Si ya pasaron tres meses o más, usa la variante de la frase uno, más abajo. Y recuerda que en tu caso la Ruta completa dura 30 días, no 15.

NO INVENTES

Si tu caso no encaja en ninguna situación, tres días es tu número. No pienses que cinco va a ser todavía mejor: cada día de más sin necesidad aumenta el riesgo de que ella piense que desapareciste para siempre.

Las 3 señales de que estás listo

Todas son de tu lado. Revísalas el día anterior a la reapertura.

- [ ] Pasé las últimas 24 horas sin ningún impulso fuerte de mandarle mensaje.
- [ ] Logro pensar en ella sin derrumbarme y sigo funcionando en mi día.
- [ ] Tuve movimiento real en al menos tres de los cuatro ejes del reposicionamiento.

¿Te falta alguna? El silencio continúa uno o dos días más.

VARIABLE 2 · QUÉ DÍA

LAS DEFENSAS CAMBIAN DURANTE LA SEMANA

LUN · ALTO

Lunes: defensas altas. Ella está en modo trabajo, en modo "voy a recomenzar la semana". No es el día ideal.

MAR · IDEAL

Martes: el punto dulce. La rutina ya se instaló, el pico de productividad ya pasó y el fin de semana todavía está lejos. Su mente está más abierta a estímulos emocionales.

MIÉ · IDEAL

Miércoles: el punto dulce. Defensas bajas, igual que el martes.

JUE · BUENO

Jueves: bueno también. Ella ya está mirando hacia el fin de semana, y eso activa un poco de anticipación que puede jugar a tu favor.

VIE · MALO

Viernes: pésimo. Día de salida, de planes con amigas. Su energía está volcada hacia afuera. Tu mensaje se pierde en medio de la diversión, o peor, suena a un intento de arruinarle el viernes.

SÁB · PEOR

Sábado: todavía peor. Día de cita, de fiesta. No le mandes.

DOM · OJO

Domingo: cuidado. Es el día de la nostalgia y parece bueno a primera vista. Pero ella puede leer tu mensaje como "se quedó todo el fin de semana solo pensando en mí". Modo de protección reactivado.

VARIABLE 3 · QUÉ HORA

ENTRE LAS 19 Y LAS 22. MÁS CERCA DE LAS 20.

ANTES hasta las 19 h	**IDEAL** 19 a 22 h
DESCONFIANZA 22 a 24 h	**CATÁSTROFE** después de las 0 h

🚫 **Antes de las 19:** ella todavía está en el trabajo o en el tráfico. Tu mensaje se pierde entre miles de otros.

- **Después de las 22:** "¿por qué me está mandando un mensaje tan tarde?" Cuanto más tarde, más defensas.
- **Después de medianoche:** aunque el mensaje sea perfecto, lo va a leer como el impulso de alguien solo, tal vez borracho, o desesperado.

SITUACIÓN ESPECIAL

¿Y SI ELLA TE BUSCA DURANTE EL SILENCIO?

Puede ser un mensaje directo, un like suelto en una foto antigua, una pregunta indirecta por un amigo en común. Tu impulso va a ser responder al instante. No respondas. Esperas 24 horas como mínimo, en algunos casos hasta 48. Tú respondes en tu timing, no en el de ella.

Responder al instante indica ansiedad: que estabas pegado al celular esperando. Esperar hace que su cerebro pase por una secuencia muy específica: sorpresa, después leve irritación, después curiosidad, después ansiedad. Y esa ansiedad leve es la puerta de entrada del deseo.

> ATENCIÓN
>
> La regla de las 24 a 48 horas solo vale si ella te busca en medio del silencio. Si te busca después de que ya reabriste el canal, la regla cambia, y eso se ve en las clases más adelante.

PILAR 2 · LA RECONEXIÓN · CLASE 10

EL MENSAJE RESTAURADOR

Un único objetivo: desactivar su modo de protección apenas lo suficiente para que ella siga leyendo hasta el final. No le pide que vuelvan. No pide disculpas. No hace preguntas. Desarma la defensa solo lo necesario para dejar una rendija abierta.

Escribe tus cuatro frases, en este orden.

1 · RECONOCIMIENTO

PENSASTE EN LO QUE PASÓ

Reconoces lo que pasó, sin pedir disculpas y sin victimizarte. Muestra reflexión sin mostrar debilidad.

> "He estado pensando estos días sobre cómo terminaron las cosas entre nosotros."

Si ya pasaron tres meses o más: "Sé que ya hace un tiempo, pero he estado pensando en algunas cosas que pasaron entre nosotros."

2 · RESPONSABILIZACIÓN ESPECÍFICA

UNA COSA, NO TODO

Asumes responsabilidad por una cosa específica que ella va a reconocer de inmediato como verdadera. Cuando nombras el error con precisión, ella registra:

"él realmente entendió lo que pasó".

> "Sé que lo que dije el viernes pasado estuvo mal, y te lastimó de una manera que no había visto en el momento."

3 · EVIDENCIA DE TRANSFORMACIÓN

CAMBIO, SIN PROMETER CAMBIO

La más delicada. Una promesa es fácil y barata. Aquí solo relatas un proceso tuyo, y ella va a querer saber qué fue lo que entendiste.

> "Estos días me dieron tiempo para entender cosas sobre mí que no había enfrentado antes."

4 · SALIDA SIN PRESIÓN

COMPLETAMENTE LIBRE

Sin preguntas, sin pedidos, sin expectativas. Probablemente es la primera vez en mucho tiempo que le escribes sin cobrarle nada a cambio.

> "No te estoy escribiendo esto esperando ninguna respuesta. Solo pensé que merecías saberlo."

Así queda con los ejemplos · un solo mensaje, en texto

He estado pensando estos días sobre cómo terminaron las cosas entre nosotros. Sé que lo que dije el viernes pasado estuvo mal, y te lastimó de una manera que no había visto en el momento. Estos días me dieron tiempo para entender cosas sobre mí que no había enfrentado antes. No te estoy escribiendo esto esperando ninguna respuesta. Solo pensé que merecías saberlo.

20:04

LOS EJEMPLOS SON SOLO EJEMPLOS

La frase dos tiene que ser tuya y tiene que ser verdad. Un error inventado o genérico se nota, y rompe todo lo demás.

CUANDO HAY UNA HERIDA PROFUNDA

El Mensaje Restaurador funciona muy bien en la gran mayoría de los casos: fallas de comunicación, peleas que escalaron, actitudes equivocadas en momentos puntuales. Si hubo una traición, una humillación pública o una mentira grande que duró mucho tiempo, el mensaje solo puede no bastar. Vuelve a ver la parte final de la Clase 10 antes de mandarlo.

INCLUSO EN LOS CASOS MÁS LEVES

LOS 3 ERRORES QUE DESTRUYEN EL MENSAJE

1 **Alargar el mensaje**

Cuatro frases. No cinco. No diez. Cada frase de más es una oportunidad de caer en la victimización o en la súplica.

2 **Mandar audio en vez de texto**

El audio transmite emoción. Y en este momento no quieres transmitir emoción. Quieres transmitir mensaje.

3 **Mandarlo y quedarte en línea**

Mándalo, cierra la aplicación y desaparece por otras 24 horas. Nada de revisar el celular cada cinco minutos.

EL ÚLTIMO PASO

ANTES DE APRETAR ENVIAR

- [ ] Cumplí mis días de silencio.
- [ ] Tengo las tres señales de preparación.
- [ ] Hoy es martes, miércoles o jueves.
- [ ] Son entre las 19 y las 22 horas, en el horario de ella.
- [ ] Son cuatro frases, en texto. Nada de audio.
- [ ] Lo que asumo en la frase dos es verdad, y ella lo va a reconocer.
- [ ] No hay preguntas, ni pedidos, ni "te extraño".
- [ ] Apenas lo mande, cierro la aplicación y vuelvo a mi día.

¿Y si ella no responde?

Si responde, perfecto. Si no responde hoy, también está bien. No mandes un segundo mensaje para preguntar si lo leyó: sigues con el reposicionamiento y esperas 48 horas. El Día 6 de la Ruta de 15 Días te dice qué hacer en cada caso.

¿Y si en mi caso no hubo un error grave?

La frase dos igual necesita una cosa real que asumir. Casi siempre hay una: una falta de atención, algo que dijiste en una pelea, algo que dejaste de hacer. Elige la que ella reconocería primero. Si de verdad no hay nada, no lo inventes.

¿Y si cae viernes, sábado, domingo o lunes?

Lo pospones para el martes. No vale la pena quemar el Mensaje Restaurador en un día equivocado solo por ansiedad. La regla de arriba ya incluye ese ajuste.

¿Y si ella me pide que no le escriba más?

Lo respetas. Un "no" claro se respeta, siempre. Insistir después de eso ya no es reconquista: es presión, y la aleja todavía más.

TU PRÓXIMO PASO

CALCULA TU DÍA. ESCRIBE TUS CUATRO FRASES. Y ESPERA EL MOMENTO.

Lo mandas, cierras la aplicación, y vas a vivir el resto del día.

Valeria Rodríguez

