

# MANUAL DE EXILIO DIGITAL: PROTOCOLO DR. DATE

AUTOR: CARLOS | EL JARDÍN DE LAS NOCHES (2026)

## [ INTRODUCCIÓN AL DESIERTO

Estás aquí porque tu conexión digital es excelente pero tu vida social está muerta. En 2026, la realidad se ha vuelto un artículo de lujo. Este documento contiene lo mínimo necesario para que dejes de ser un fantasma tras la pantalla y recuperes el contacto humano básico.

## [ 1. REGLAS DE SUPERVIVENCIA (PRESENCIA)

Antes de intentar cualquier interacción, debes entender que el otro también tiene miedo. Lee las señales físicas antes de que el miedo te bloquee.

### > CONTACTO VISUAL BÁSICO

Olvida los filtros. Mira a los ojos. No fijamente, alterna: ojo, ojo, boca. Si te devuelven la mirada por más de un segundo, la puerta está abierta. No pidas permiso, entra.

### > LA POSICIÓN DE LOS PIES

Es física simple. Si sus pies no te miran, su mente ya se ha ido a otra parte de la red. Si te miran, tienes su atención. Es el único sensor que necesitas.

## [ 2. ROMPIENDO EL CÓDIGO (EL HABLA)

El silencio en 2026 se siente como un error del sistema. Aprende a usarlo.

### > PAUSA DE PODER

Cuando hables, para. Cuenta hasta dos. Deja que el otro sienta la incomodidad. Quien rompe el silencio primero suele ser quien tiene más hambre de validación. Mantente firme.

## > LA VERDAD DESNUDA

Si estás nervioso, admítelo. Decir "no estoy acostumbrado a hablar sin teclado" rompe la simulación. Es un hack emocional que ningún bot puede replicar.

## [ 3. ABRIDORES DE EMERGENCIA

Usa estas líneas para forzar la conversación en el mundo real:

-- DIRECTO: "Tu energía me ha hecho frenar. ¿Eres real o eres una proyección de mi cansancio?"

-- EL PACTO: "Dame 5 minutos de charla real. Si nos aburrimos, cada uno vuelve a su pantalla y aquí no ha pasado nada".

-- EL DEBATE: "¿Crees que el amor murió con las apps o todavía queda algo de sangre en nosotros?"

## [ LA ÚNICA REGLA: SIN REDES

PROHIBIDO pedir el Instagram o el TikTok.

Si pides una red social, vuelves a ser un número. Si quieres volver a ver a esa persona, pide su número de teléfono. Las voces no tienen filtros. Los números son para valientes; las redes son para cobardes.

---

FIN DEL MANUAL BÁSICO  
DISTRIBUCIÓN LIBRE  
[SAL DE LA PANTALLA]