La hamaca y los colibríes

Mi pluma es mi No — novela de Karine Baridon · sinopsis · versión del 31/10/2026

Para leer esta sinopsis: la narración alterna entre EL PASADO —la historia vivida por Coraline y el Vikingo— y EL PRESENTE —las entrevistas que un periodista hace a la autora y al Vikingo en el plató del programa «¡El domingo es Show!».

La novela en pocas líneas

Coraline conoce al Vikingo: carismático, imprevisible y... totalmente caótico. Entre road trips absurdos, reuniones familiares explosivas y pequeños traumas cotidianos, aprende a sobrevivir al caos con humor y lucidez. Entre carcajadas y momentos de vulnerabilidad, convierte sus desventuras en creación, pone sus límites y reconstruye su vida. Esta novela mezcla comedia e introspección, y ofrece al lector una experiencia inmersiva, divertida, conmovedora y participativa, en la que el humor se convierte en una herramienta de resiliencia y la creatividad en un camino hacia la libertad interior.

La sinopsis completa

«BUM»: Coraline ve que el Vikingo ha consultado su perfil de LinkedIn (1). Enfadada, decide escribir para desahogarse y crear. Flashback: explora las webs de citas, con humor y autoironía frente al aburrimiento afectivo, hasta que una foto misteriosa reaviva su interés (2). Su primera cita desata un flechazo inmediato, mientras sus padres la llaman y sus planetas astrológicos comentan la escena (3). En la carretera, Coraline hace de mediadora entre el Vikingo y un conductor agresivo (4), y luego aprende a navegar en catamarán, entre adrenalina y malentendidos lingüísticos (5).

Presenta a sus padres y su trauma de nacimiento, con humor y profundidad (6). Las llamadas incesantes de su familia trastocan su vida diaria, y el Vikingo la defiende delante de sus amigos (7). Su road trip amoroso por el Gran Norte mezcla asombro, complicidad, humor y poesía (8). En el lago, navegan juntos, entre cooperación, tensión erótica y humor compartido (9). Coraline descubre la familia caótica del Vikingo y sus traumas fundacionales (10), y después su universo obsesivo, entre drak-car XXL y preparativos absurdos (11).

En un tren, el pánico del Vikingo se descarga sobre Coraline, que lo afronta con humor (12). Su trabajo en la montaña revela los patrones familiares (13). Frente a la policía, despliega diplomacia y valentía (14), y observa al Vikingo construir una antena gigante (15). En Nochevieja, él impone una tregua que esconde el control (16). Ella afirma sus límites y se niega a seguirlo (17), y luego resiste durante 6 meses el acoso de sus mensajes de voz (18).

Los monólogos obsesivos del Vikingo y su alcoholismo revelan la codependencia (19). Coraline se niega a seguirlo en su road trip hacia el Nord Ultima y elige su seguridad (20); sus sueños se oponen, ella afirma sus límites (21). Con un humor crudo, revela el alcoholismo y la misoginia del Vikingo, y convierte la rabia en escritura (22). El jazz muestra los traumas que él no sabe expresar, y sus gustos extremos, de los coches de colección a los arenques, subrayan su dualidad; Coraline se compadece con ternura y lucidez (23). Frente a desventuras administrativas kafkianas, conserva el humor y la lucidez (24). Los constantes cambios de opinión del Vikingo la obligan a poner sus límites (25). En plena entrevista de trabajo, su madre llama... y convence a la reclutadora (26). En verano, el Vikingo se presenta en el camping con su drak-car, y cada maniobra se convierte en una escena de comedia (27). Sus caprichos y sus proyectos XXL se anulan en 48 horas (28). Irrumpe en su lugar de trabajo y siembra el caos (29), y la vida diaria en el drak-car impone a Coraline privaciones y ruido (30). Atrapada entre una jefa tiránica y el Vikingo, pierde un contrato (31), y luego estalla de rabia y rompe con la toxicidad del Vikingo (32). Sátira del mundo laboral (33), antes del final definitivo de la relación (34).

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Coraline alcanza entonces la lucidez y la paz interior, y distingue su mundo del del Vikingo (35). Atraviesa el burnout con el apoyo de su familia (36 a 38) y recupera su voz interior. El trabajo terapéutico con La pluma le permite desprogramar sus traumas y aprender la seguridad interior (39). Supera la codependencia y los patrones familiares, y protege su autonomía y su creatividad (40). Convierte sus miedos en creación y en humor (41), aprende a poner límites a sus padres con humor y ternura (42), e identifica los traumas fundacionales de su codependencia (43). El humor se convierte en su herramienta terapéutica: regula sus emociones y guía su creatividad (44). La ficción sustituye al combate, ella afirma su soberanía (45). Por último, Coraline invita al lector a crear a su vez, con ejercicios (46), y reencuentra su hamaca y los colibríes: su pluma es su no (47).

Capítulo a capítulo

Capítulo 1 — El Vikingo merodea por la garriga…

Coraline descubre que el Vikingo ha consultado su perfil de LinkedIn: «BUM». Elige escribir para convertir su caos interior en creación.

Lo que conmueve: el Vikingo, carismático e imprevisible; el poder liberador de la escritura; un estilo vivo y poético.

Para el editor: arranque eficaz, detonante moderno y creíble, voz narrativa potente que engancha de inmediato.

Capítulo 2 — Mi galería de joyas imperfectas

Coraline explora las webs de citas, escribe un anuncio lleno de autoironía y atraviesa el desierto afectivo, hasta que una foto misteriosa reaviva su interés.

Lo que conmueve: el humor, la vulnerabilidad y la autenticidad de Coraline; un ritmo preciso, con suspense.

Para el editor: capítulo breve y contundente, que da vida al personaje y lo hace entrañable desde las primeras páginas.

Capítulo 3 — Código Rosa

Primera cita con el Vikingo: flechazo inmediato, malentendidos familiares y astrológicos, diálogos interiores cómicos.

Lo que conmueve: la viveza de las escenas, el contraste entre caos y ternura, el humor sobre las diferencias culturales y lingüísticas.

Para el editor: presentación original de la pareja; las entrevistas revelan la psicología y el proceso creativo de la autora.

Capítulo 4 — El retrovisor del destino

Primer conflicto de verdad: en la carretera, Coraline hace de mediadora entre el Vikingo y un conductor agresivo, y evita la escalada.

Lo que conmueve: la mezcla de humor y tensión, el choque cultural, la discreta afirmación de Coraline.

Para el editor: capítulo cómico y revelador de las relaciones de poder en la pareja, enriquecido por la entrevista.

Capítulo 5 — ¡Hold on!

Una salida en catamarán se convierte en la metáfora de la relación naciente: adrenalina, malentendidos lingüísticos y el aprendizaje de «sujetarse» en lugar de «agarrar».

Lo que conmueve: la poesía de la escena, el miedo y la confianza, el dejarse llevar.

Para el editor: metáfora sostenida y bien llevada, experiencia sensorial y ritmo visual.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados

Capítulo 6 — Desfase horario

Conocemos a los padres de Coraline: Mamá, perfeccionista y bondadosa; Papá, ancla pragmática y protectora. El trauma del nacimiento, contado desde el punto de vista del bebé, explica sus retrasos crónicos.

Lo que conmueve: humor y profundidad, un retrato familiar vivo y entrañable.

Para el editor: capítulo magistral, diálogos excepcionales, personajes inolvidables, rico en emoción y en comedia.

Capítulo 7 — Ring, mis padres

Las llamadas incesantes de los padres interrumpen cada actividad de Coraline, del yoga a la salsa. El Vikingo la defiende por primera vez en público.

Lo que conmueve: el humor visual y absurdo, el amor de los padres, la protección afectiva.

Para el editor: leitmotiv sonoro que estructura el capítulo, tensión cómica bien dosificada.

Capítulo 8 — El viaje al Bas-Valhalla

Road trip amoroso: Coraline vive su sueño de aventurera, frente al rigor organizativo del Vikingo.

Lo que conmueve: la alegría de Coraline, el humor de las situaciones prácticas, la poesía de los paisajes.

Para el editor: capítulo que transporta al lector, entre sueño y realismo.

Capítulo 9 — ¡Overstag!

En el lago Submersheim, el grito «¡OVERSTAG!» marca el ritmo de la acción. Coraline y el Vikingo reparan juntos el catamarán roto: complicidad, humor y tensión erótica.

Lo que conmueve: la fuerza del Vikingo, la dulzura de Coraline, la complicidad compartida.

Para el editor: capítulo vivo y visual, en el que la pareja se construye.

Capítulo 10 — El Vikingo en Juego de tronos

Coraline descubre la familia caótica del Vikingo y el trauma fundacional de su infancia, que arroja luz sobre sus comportamientos extremos.

Lo que conmueve: el pasado del Vikingo, el doble vínculo, el contraste entre lo sombrío y lo maravilloso.

Para el editor: capítulo crucial para comprender al Vikingo y las trampas de la relación.

Capítulo 11 — El Vikingo sin etiqueta

El universo obsesivo del Vikingo: su drak-car, su hangar XXL, su necesidad de controlarlo y preverlo todo.

Lo que conmueve: la fuerza, lo ridículo y la humanidad del Vikingo.

Para el editor: retrato psicológico preciso, equilibrio entre tensión y comedia.

Capítulo 12 — Salvajada Nacional del Caos Francés

En un tren, el pánico total del Vikingo desencadena una avalancha de llamadas. Sale a la luz un trauma antiguo.

Lo que conmueve: lo absurdo de las reacciones extremas, el humor y la compasión de Coraline.

Para el editor: el conflicto se desarrolla, aparece la dinámica repetitiva.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capítulo 13 — Saga La Montaña, parte 1

Trabajo de temporada en la montaña: el Vikingo arremete contra el jefe de Coraline. Su ira reproduce viejos patrones familiares.

Lo que conmueve: la lucidez de Coraline, el humor en plena tensión.

Para el editor: capítulo dinámico, la relación se vuelve más compleja.

Capítulo 14 — Saga La Montaña, parte 2 — Roxanne, The Police

Frente a la policía, el ego del Vikingo se desboca. Coraline intenta calmar los ánimos.

Lo que conmueve: la valentía y la diplomacia de Coraline.

Para el editor: capítulo a la vez cómico y dramático, sobre el poder en la pareja.

Capítulo 15 — Antena XXL

El Vikingo construye una antena gigante, entre bricolaje heroico y juego de niños. Coraline comprende sus proyecciones repetitivas.

Lo que conmueve: una lucidez dolorosa, un humor absurdo y visual.

Para el editor: símbolo potente del control y del dominio.

Capítulo 16 — La pava rellena de castañas

Nochevieja: el Vikingo impone una tregua. Coraline cede, pero presiente una trampa.

Lo que conmueve: la paz de fachada, el cansancio y la lucidez de Coraline.

Para el editor: la manipulación sale a la luz, sin perder el ritmo cómico.

Capítulo 17 — Escala en la Presqu'île du Sel

Comodidad frente a aventura: Coraline afirma sus límites. El Vikingo se marcha solo; ella recupera su dignidad y busca trabajo.

Lo que conmueve: la afirmación de sí misma, el humor de supervivencia.

Para el editor: capítulo clave sobre la independencia de la narradora.

Capítulo 18 — La guerra fría

El Vikingo acosa a Coraline con interminables mensajes de voz. Ella resiste, busca trabajo y aguanta.

Lo que conmueve: la resiliencia, el humor frente a lo absurdo.

Para el editor: la codependencia, entre tensión dramática y comedia.

Capítulo 19 — Monolargo

Los monólogos sin fin del Vikingo, el alcohol, la repetición: Coraline comprende por fin la codependencia.

Lo que conmueve: el agotamiento, la lucidez, la liberación.

Para el editor: capítulo pedagógico sobre la dinámica afectiva, cumbre narrativa.

Capítulo 20 — Rumbo al Nord Ultima

El Vikingo impone un road trip hacia el Gran Norte. Coraline se niega y prefiere la comodidad, la seguridad y la creación.

Lo que conmueve: la fantasía frente a la realidad, la reflexión sobre la vida y la creación.

Para el editor: capítulo de reflexión sobre la creación, el humor y la independencia femenina.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capítulo 21 — Nevera sobre ruedas

Los sueños se oponen: el Vikingo quiere el aislamiento extremo; Coraline, el calor, el mar, la creación y los vínculos vivos. Se niega a ser absorbida.

Lo que conmueve: la autonomía, dos trayectorias que se separan con respeto.

Para el editor: punto de inflexión hacia la emancipación de la narradora.

Capítulo 22 — Pitiminí el gusanito y el botoncito

Un humor crudo sobre la virilidad revela el alcoholismo y la misoginia del Vikingo. Coraline convierte la rabia en venganza simbólica, con la pluma.

Lo que conmueve: la escritura como arma, un humor crudo pero inteligente.

Para el editor: capítulo satírico, voz narrativa potente e irreverente.

Capítulo 23 — Jazz... lado oscuro

En su garaje, entre coches de colección y Radio Jazz, el Vikingo deja ver al niño herido detrás del gigante. Sus gustos extremos expresan su dualidad, entre elegancia y salvajismo.

Lo que conmueve: la compasión de Coraline, entre humor, ternura y lucidez.

Para el editor: respiro narrativo, metáfora musical.

Capítulo 24 — La picadora de billetes y yo

Desventuras administrativas kafkianas: Coraline hace pequeños agujeros en las ideas preconcebidas, para dejar pasar la luz.

Lo que conmueve: el humor de observación, la afirmación de sí misma.

Para el editor: capítulo divertido y metafórico, sobre la resiliencia.

Capítulo 25 — En el tribunal de los molinos de viento

Lunes blanco, martes negro, miércoles gris: el Vikingo cambia de opinión cada día. Coraline lo apunta todo, palabra por palabra, y pone sus límites.

Lo que conmueve: lo absurdo de la situación, el equilibrio entre humor y confrontación.

Para el editor: capítulo sobre la manipulación y la recuperación del control.

Capítulo 26 — Entrevista de trabajo

En plena entrevista, su madre llama... y convence a la reclutadora. En el plató, la autora y el Vikingo hablan de la película basada en la novela.

Lo que conmueve: la comedia familiar, el amor torpe de los padres.

Para el editor: capítulo breve y divertido, que abre el hilo de la adaptación al cine.

Capítulo 27 — De maniobras

En verano, el Vikingo se presenta en el camping con su drak-car de 12 metros. Cada maniobra se convierte en una escena de comedia, entre Bourvil y De Funès.

Lo que conmueve: el humor visual, la ternura bajo las órdenes a ladridos.

Para el editor: capítulo cómico, construido como una escena de película.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capítulo 28 — Modo aleatorio activado

Caprichos y vaivenes: los proyectos XXL del Vikingo se anulan en 48 horas. Coraline comprende que debe preservar su paz en lugar de adaptarse.

Lo que conmueve: comportamientos infantiles e inseguros, la independencia que se afirma.

Para el editor: capítulo cómico y revelador de la dinámica tóxica.

Capítulo 29 — El Vikingo desembarca entre los veganos

El Vikingo irrumpe en el lugar de trabajo de Coraline, atrapada entre su jefa tiránica y el caos de él.

Lo que conmueve: la doble presión, una tensión cómica y dramática.

Para el editor: la codependencia y el acoso, en toda su complejidad.

Capítulo 30 — Love in drak-car

La vida diaria en el drak-car: restricciones absurdas, caos, privaciones y ruido. Una canción de Stephan Eicher marca el ritmo del relato.

Lo que conmueve: lo absurdo de una vida cotidiana extrema, la resiliencia de Coraline.

Para el editor: capítulo clave sobre el encierro, humor visual y repetitivo.

Capítulo 31 — «Eso» y Blancanieves — A trabajar

Coraline se enfrenta a una jefa tiránica, «Eso», mientras el Vikingo alterna amenazas y declaraciones de amor. Pierde un contrato crucial.

Lo que conmueve: dos tiranías, profesional y amorosa, en situaciones absurdas.

Para el editor: las tensiones se agudizan, entre drama y humor negro.

Capítulo 32 — El Vikingo se da a la fuga

Coraline estalla de rabia ante la toxicidad del Vikingo. El humor se convierte en su herramienta de supervivencia.

Lo que conmueve: la catarsis, la afirmación de sí misma.

Para el editor: capítulo bisagra de liberación psicológica y narrativa.

Capítulo 33 — Reunión en la cumbre

Sátira del mundo laboral: Coraline denuncia una disfunción y se enfrenta a una brutalidad colectiva y cínica.

Lo que conmueve: el humor negro, la lucidez social.

Para el editor: capítulo de crítica social, la narradora conquista su autonomía.

Capítulo 34 — Cayó un meteorito... BUM

Una citación orquestada por «Eso» y sus secuaces. Coraline pone fin a la relación con el Vikingo, con claridad y con humor.

Lo que conmueve: la liberación, unos límites por fin nítidos.

Para el editor: cierre de la relación tóxica, transición hacia la reconstrucción.

Capítulo 35 — Un mensaje en una botella...

En la playa, Coraline lo ve claro: su mundo de belleza y de paz no es el del Vikingo.

Lo que conmueve: la libertad interior, la elección de la paz.

Para el editor: capítulo meditativo y poético.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capítulo 36 — El Gran Reset

Agotamiento total. Su familia interviene. Coraline suelta lastre, aprende a decir NO y a protegerse.

Lo que conmueve: la reconstrucción, la reconexión consigo misma.

Para el editor: capítulo de giro hacia la curación.

Capítulo 37 — Suave como una pluma — Out

Llega el diagnóstico: burnout. El humor y la negación ceden ante la realidad.

Lo que conmueve: la vulnerabilidad, la necesidad de ir más despacio.

Para el editor: realismo psicológico, intimidad de la narradora.

Capítulo 38 — Ducha escocesa… con centrifugado

Ruptura, burnout, desorientación: Coraline recupera su voz interior y decide seguir siendo fiel a sí misma.

Lo que conmueve: la aceptación, el humor como hilo conductor.

Para el editor: capítulo bisagra de la transición.

Capítulo 39 — Protección reforzada

Con La pluma, Coraline desprograma el duelo por su tía y la culpa, con una técnica sencilla: sentir, nombrar sus miedos, volver a lo real.

Lo que conmueve: la seguridad interior recuperada.

Para el editor: capítulo de maduración emocional.

Capítulo 40 — El Rey Sol

Coraline explora la codependencia y la culpa arraigadas en su familia. La pluma la ayuda a crear cuidando de sí misma.

Lo que conmueve: comprender la herencia familiar, ganar su autonomía creativa.

Para el editor: síntesis psicológica entre herencia y afirmación de sí misma.

Capítulo 41 — Apagar la sirena…

Coraline toma conciencia de su miedo a perder a sus padres. Con La pluma, nombra el miedo, vuelve a los hechos y lo convierte en creación y en humor.

Lo que conmueve: un mecanismo de supervivencia convertido en creatividad.

Para el editor: madurez emocional, gestión de la ansiedad.

Capítulo 42 — Mis héroes cotidianos

Retrato divertido y tierno de los padres. Coraline pone límites claros, sin culpa.

Lo que conmueve: la vida familiar con humor, la autonomía afectiva.

Para el editor: capítulo cómico, entre ternura e ironía.

Capítulo 43 — Riiiing… mis miedos

Los traumas fundacionales: el miedo a perder a sus padres, el duelo por su tía. Sus miedos, personificados, explican su incapacidad para decir NO.

Lo que conmueve: las raíces comprendidas, el giro hacia la liberación.

Para el editor: capítulo clave de toma de conciencia.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capítulo 44 — El sentido de la vida

El humor como brújula: transforma el caos, regula las emociones y mantiene la lucidez.

Lo que conmueve: una práctica concreta y universal.

Para el editor: originalidad narrativa, resiliencia lúdica.

Capítulo 45 — Caso de conciencia

Dos años después del burnout, Coraline se entera de que su despido fue improcedente. Elige la escritura en lugar de la batalla judicial.

Lo que conmueve: la libertad creativa, la soberanía personal.

Para el editor: la escritura se convierte en protección y resiliencia.

Capítulo 46 — Ahora os toca

Coraline invita al lector a crear: juegos de escritura, ejercicios, libertad total.

Lo que conmueve: el lector se convierte en protagonista.

Para el editor: capítulo interactivo e innovador, valor añadido para los lectores y para la comunicación del libro.

Capítulo 47 — Mi pluma es mi No

En su hamaca, frente a los colibríes, Coraline escribe el final de su novela. No ha cambiado de naturaleza, ha cambiado de mirada. Su libro se convierte en un terreno de juego abierto a los lectores.

Lo que conmueve: la paz recuperada, un «no» tranquilo y vivo.

Para el editor: final potente, que abre el libro al lector y a sus continuaciones.

© 2026 Karine Baridon — La hamaca y los colibríes — todos los derechos reservados
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com