

# Cristina Soria

## ELIGE TU AVENTURA

Claves para afrontar  
la toma de decisiones

La coach  
de la  
televisión

---

# Índice

---

Portada

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN

VÍCTIMA O RESPONSABLE

LA CULPA

DECISIÓN 1. Después de ser mamá, ¿dejar de trabajar o reincorporarme al mundo laboral?

Dejar de trabajar

Reincorporarme al mundo laboral

DECISIÓN 2. Seguir a mi pareja a otro país o quedarme en mi ciudad

Seguir a mi pareja

*Pides un traslado en tu odicina y te lo conceden*

*Decides dejar tu trabajo*

Quedarme en mi ciudad

DECISIÓN 3. Quedarme tal y como estoy o cambiar lo que no me gusta de mi vida

Quedarme tal y como estoy

Cambiar lo que no me gusta de mi vida

DECISIÓN 4. Seguir con mi pareja o romper con ella

Seguir con mi pareja

Romper con mi pareja

DECISIÓN 5. Buscar el reconocimiento público en mi trabajo o mantenerme en la sombra

Buscar el reconocimiento público en mi trabajo

Mantenerme en la sombra

DECISIÓN 6. Hacer lo mismo de siempre o reinventarme profesionalmente

Hacer lo mismo de siempre

Reinventarme profesionalment

DECISIÓN 7. Cumplir mi sueño de formar una familia o renunciar a formarla

Cumplir mi sueño de formar una familia

Renunciar a formarla

DECISIÓN 8. Elegir entre una relación pasional o un amor que me da seguridad

Vivir una relación pasional

Vivir un amor que me da seguridad

DECISIÓN 9. Cerrar mi negocio o seguir adelante

Cerrar mi negocio

Seguir adelante con mi negocio

¿Y SI ME ARREPIENTO?

AGRADECIMIENTOS

Créditos



**Te damos las gracias por adquirir este EBOOK**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**iRegístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Próximos lanzamientos  
Clubs de lectura con autores  
Concursos y promociones  
Áreas temáticas  
Presentaciones de libros  
Noticias destacadas

[PlanetadeLibros.com](http://PlanetadeLibros.com)

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

A mi marido,  
con quien comparto mis decisiones

A mis hijos,  
para quienes tomamos nuestras decisiones



---

# INTRODUCCIÓN

---

## **TENGO LA IMPRESIÓN, MÁS BIEN LA SEGURIDAD, DE QUE ESTE LIBRO QUE AHORA COMIENZO LLEGA EN EL MOMENTO OPORTUNO**

*No sé si se convertirá en una declaración de intenciones, pero sí estoy segura de que formará parte de la aventura que decida vivir cada lector que lo tenga en sus manos. De pequeña leía muchos libros de aventuras en los que, en un determinado momento, el autor te hacía elegir entre varias opciones para continuar leyendo. Era fantástico sentir el poder que tenías en ese momento, porque sabías que continuar por un camino te permitiría vivir unas aventuras y no otras*



Nuestra vida está llena de decisiones. Lo que no elegimos es la familia de la que vamos a formar parte, el colegio al que acudimos —lo deciden nuestros padres—, las clases extraescolares y otras muchas cosas. Sin embargo, hay decisiones que tomamos desde muy pequeños, como quiénes van a ser nuestros amigos, a qué jugamos en casa o en el parque, los regalos que deseamos recibir... Y así, poco a poco, casi sin darnos cuenta, nos convertimos en los verdaderos protagonistas de nuestras decisiones, algunas de ellas frívolas y banales, y otras fundamentales para elegir nuestro destino.

Es curioso que, a pesar de que nuestra vida depende de lo que decidamos en ciertos momentos, a todos nos cuesta y nos asusta tomar decisiones. Surgen dudas, inseguridades, el temor a equivocarnos...

*Es muy importante tener seguridad y confianza en uno mismo a la hora de elegir*

---

*Saber contar con nuestras fortalezas y, al mismo tiempo, **escuchar** nuestras emociones y **aprender** a manejarlas para que no nos secuestren*

La toma de decisiones implica elegir entre dos opciones: decidir o no decidir. A veces nos sentimos responsables y capaces de afrontarlas, pero otras veces huimos de ellas. De lo que no hay duda es de que en la vida no es todo blanco o negro, sino que existen un sinnúmero de grises y términos medios. Es ese afán de búsqueda del término medio el que, en muchas ocasiones, nos lleva a equivocarnos. Los errores más frecuentes que aparecen en la toma de decisiones son los siguientes:

- ♦ **Hacerlo fuera de tiempo.**
- ♦ **No tener en cuenta las consecuencias.**
- ♦ **Saltarse los pasos lógicos.**
- ♦ **Tomarla porque se acaba el tiempo.**
- ♦ **Sensación de parálisis.**



Hay personas que consideran que nuestro destino está escrito —yo soy una de ellas— y que lo único que está en nuestras manos es elegir la ruta que vamos a seguir. Hace unos meses fui invitada por la librería Albareda de Zaragoza durante la Feria del Libro, y entre las maravillosas conversaciones que se crean en un ambiente confortable durante las horas de las firmas surgió la siguiente: recuerdo que Manuel, propietario de la librería, me decía que todos venimos al mundo con un papel y una función, y que nos desarrollamos durante ciclos que duran siete años, tras los cuales necesitamos realizar un cambio. «¡Qué tremendo!», pensé. Sobre todo por lo que a mi vida concernía. Me regaló un maravilloso libro titulado *El plan de tu alma*, con el que no coincidí en todo debido a mis propias creencias religiosas, pero que, de alguna manera, me ha liberado de muchas ataduras y cargas que llevaba a mis espaldas. Cuando nos despedimos, Manuel me dijo: «Acepta todo lo que la vida te brinde». He de reconocer que se me formó un nudo en el estómago, porque a continuación pensé: «Tengo que abandonar mi papel de víctima, ya no puedo poner más excusas, porque soy responsable de aprender de cada una de las situaciones que me lleguen». Y entonces me pregunté: «¿Que me lleguen o que yo decida que me lleguen?»...

Esta pregunta puede abrir un gran debate que nunca terminaríamos, pero sí me reafirmé en la idea de que continuamente llegan a nuestras vidas decisiones que debemos tomar y que nos hacen pensar que estamos sometidos a una gran presión. Quizá por eso sentimos

la necesidad de que los demás nos ayuden a decidir. En primer lugar, porque de ese modo nos parece que la responsabilidad de la elección recae en quien nos haya ayudado y tú solo te has dejado llevar. Con este razonamiento te quitas un gran peso de encima, pero es una posición egoísta donde las haya.

*Tú eres el único responsable de las decisiones que tomas, desde el convencimiento de que con todas ellas aprenderás*

---

De esto trataremos en las siguientes páginas, de cómo en muchas ocasiones nos parece que estamos en una encrucijada en la que experimentamos miedo, dudas, culpa, arrepentimiento... Nos sentimos tristes, e incluso enfadados, porque tenemos que decidir sobre nosotros mismos, con todo lo que eso implica. Además, nuestras decisiones tendrán consecuencias en las personas que nos rodean, seres a los que queremos y que, quizá, dependen de nosotros.

*En cada una de las elecciones que tomes puedes presentarte como víctima o como responsable*

---

*Yo siempre apuesto por la segunda opción, porque hace bastante tiempo decidí equivocarme, o no, por mí misma*

Se ha escrito mucho sobre la toma de decisiones y siempre se dice que es fundamental establecer un mapa de actuación. Las principales claves para acometer una toma de decisión son las siguientes:

- ♦ **Identificar el problema o la situación.**
- ♦ **Generar soluciones.**
- ♦ **Evaluar alternativas.**
- ♦ **Seleccionar la mejor alternativa.**
- ♦ **Evaluar la decisión.**
- ♦ **Implantar la decisión.**

Pero en la vida real no siempre es fácil establecer y aplicar este mapa de actuación, pues no solo entra en juego la razón, sino que también participan emociones y sentimientos. No se trata de tener dos opciones y elegir cuál es la correcta, sino de ver, en el momento en el que nos encontramos, qué es lo mejor para nosotros y para las personas que nos rodean.



Antes de comenzar a vivir tu propia aventura te explicaré cómo puedes pasar —si lo deseas— de víctima a protagonista; qué es el sentimiento de culpa y cómo puedes trabajarlo para que deje de ser una losa para ti, y qué ocurre con el arrepentimiento, qué nos dice una vez que hemos comenzado a transitar por la opción que habíamos elegido pero nos damos cuenta de que nos hemos equivocado.



A lo largo de las próximas páginas encontrarás nueve decisiones que quizá debas tomar a lo largo de tu vida. Da igual si eres hombre o mujer, si mantienes o no una relación, y si esta es heterosexual u homosexual, porque la toma de decisiones es universal. No se trata de valorar cuál es la opción buena y cuál la mala, sino de considerar todo lo que puedes experimentar en tu toma de decisiones. Tú puedes elegir tu propia aventura. Habrá veces en que el resultado sea el opuesto al imaginado; otras en las que te darás cuenta de que cualquier opción te habría llevado al mismo lugar y otras en las que verás con claridad que solo hay una verdadera opción.

Es importante que, además de plantearte los pros y los contras, te preguntes qué implican para ti las opciones que se te presentan y en qué momento ha llegado la necesidad de tomar una decisión.

*Piensa que, hagas lo que hagas, has elegido bien, porque en ese preciso momento has decidido que así sea*

---



¿ESTÁS PREPARADO PARA COMENZAR TU AVENTURA?  
YO ESTOY ENCANTADA DE QUE LO HAGAS A TRAVÉS  
DE ESTE LIBRO. Y TEN CLARA UNA COSA:

**TODO SE PUEDE CAMBIAR  
SI TÚ LO DESEAS**







---

# VÍCTIMA O RESPONSABLE

---

**QUE LEVANTE LA MANO AQUEL QUE NUNCA SE HAYA QUEJADO DE CÓMO LE TRATA SU JEFE, DE LA MALA SUERTE QUE TIENE EN EL AMOR, O QUE SIENTA QUE TODO LO MALO LE PASA A ÉL**

*Todos tendemos a quejarnos y a considerar culpables a los demás de nuestras desdichas*



Es decir, nos sentimos víctimas de determinadas circunstancias. Pero desde el lugar de la víctima tendrás muy pocas posibilidades de cambiar una situación determinada, porque siempre esperarás que algo o alguien venga a hacerlo por ti. Lo mismo ocurre cuando tienes que tomar una decisión. Desde el papel de víctima serás incapaz de hacerlo; echarás la culpa de lo que te ocurre a los demás o al universo entero, y tendrás la certeza de tu incapacidad para decantarte por un camino u otro, con lo que, sin duda, te equivocarás. No te pondrás en marcha porque esperarás a que las cosas cambien por sí solas y el dolor te acompañará de manera permanente.

Por el contrario, la **responsabilidad es crucial**. Cuando aceptas, eliges o asumes la responsabilidad de tus pensamientos y acciones, tu compromiso es mayor y aumenta tu desempeño. Afrontarás desafíos porque confiarás en tus recursos, aprenderás del error y dejarás de quejarte. Es decir, **te pondrás en acción**.

Así que lo primero y más importante que debes hacer es averiguar si estás viviendo la situación desde el lugar de la víctima o del de una persona responsable de sus actos. Seguro que si te pregunto en qué lugar sueles situarte, te costará reconocer que lo haces en el que menos te favorece.

- Para ello **recapacita sobre tu lenguaje y tus sentimientos**. Imagínate una situación que te preocupe y marca aquellos mensajes que te dices a ti mismo:

- Otra persona me hace sentir mal cuando...
- Me enfada cuando...
- Mi jefe es responsable de que no crezca porque...
- Las circunstancias de la vida han hecho que...
- No he tenido tiempo para...

O, por el contrario, te dices:

- Me siento mal cuando...
- Me enfado cuando...
- No estoy logrando que mi jefe me reconozca.
- No he hecho...
- No he priorizado bien mis tareas.

Si marcaste las primeras opciones, estás en el lugar de la víctima. Por el contrario, si marcaste las segundas, estás en el papel de responsable y protagonista de tu vida.

*Aconsejo que hagas tuya esta frase de Viktor Frankl:*

---

*«Si no está en tus manos cambiar la situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la **actitud** con la que afrontes el sufrimiento»*

Pero, lógicamente, no todo está en nuestras manos. A lo largo de la vida se presentan situaciones que nos hacen replantearnos muchas cosas, que nos obligan a modificar nuestros planes o que nos hacen decidir entre opciones que nunca antes nos habíamos imaginado. Pero lo que depende por completo de nosotros es qué lugar vamos a ocupar en cada una de ellas; si decidimos dejarnos llevar por la queja y la incertidumbre, o si, por el contrario, estamos dispuestos a tomar una decisión con el fin de aprender.

Donde la víctima ve un problema, el responsable ve un desafío; donde la víctima ve una obligación y una exigencia, el responsable ve compromiso y excelencia; donde la víctima se siente culpable, el responsable se siente dueño de sí mismo. La víctima se preocupa y el responsable se ocupa. El primero vive en el pasado y el segundo en el presente.

Ha llegado el momento de tomarte tu tiempo y de que recapacites sobre tu manera de actuar y el papel que desempeñas habitualmente.

■ Para ello **te propongo** que cojas lápiz y papel y contestes las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué te pasó? ¿Quién te lastimó o afectó negativamente?
- ✓ ¿Qué ha hecho esa persona para dañarte?
- ✓ ¿Cómo te sientes?
- ✓ ¿Qué debería haber hecho esa persona?
- ✓ ¿Qué debería hacer ahora para reparar el daño?
- ✓ ¿Cómo te afectará si esa persona persiste en su conducta?
- ✓ ¿Cómo te sientes en el papel de víctima?

■ **Una vez contestadas** estas preguntas, mira la situación desde el punto de vista que te propongo a continuación:

- ✓ ¿A qué desafío te has enfrentado?
- ✓ ¿Qué respuesta has elegido?
- ✓ ¿Qué objetivo perseguías?
- ✓ ¿Qué valores y principios quieres que rijan tus acciones?
- ✓ ¿Cuáles han sido las consecuencias negativas de tu comportamiento?
- ✓ ¿Hay algo que puedas hacer para subsanar el daño?
- ✓ ¿Qué aprendizaje has sacado de esta situación?
- ✓ ¿Cómo te sientes en el papel de protagonista?



*Si quieres dejar el papel de víctima y adoptar el de responsable, no pienses tanto en lo que te gustaría que sucediera, sino en lo que vas a hacer para conseguirlo*

**ABANDONA LA CRÍTICA HACIA LOS DEMÁS PARA DARTE CUENTA DE TUS PROPIAS EQUIVOCACIONES. DESPUÉS PERDÓNATE Y COMIENZA A GENERAR EL CAMBIO EN TI**







---

# LA CULPA

---

**«CULPA: ACCIÓN U OMISIÓN QUE PROVOCA UN SENTIMIENTO DE RESPONSABILIDAD POR UN DAÑO CAUSADO»**

*(Diccionario de la RAE)*

La culpa es una de las emociones más destructivas que casi todas las personas experimentamos en mayor o menor grado en nuestra vida: *me siento culpable cada vez que tengo que decir «no» a alguien a quien quiero; me siento culpable por no haber estudiado lo suficiente para el examen; me siento culpable por saltarme la dieta; me siento culpable por no haber ido a ver a mi hija al festival del cole porque tenía que trabajar; me siento culpable por romper mi relación; me siento culpable por no ir a ver a mis padres tanto como debería...* Es decir, nos sentimos culpables tanto por lo que hacemos a los demás como por lo que nos hacemos a nosotros mismos.

En su libro sobre la culpa, Laura Rojas Marcos explica que la capacidad de sentir culpa es fundamentalmente humana.

La culpa va de la mano de un mensaje que dice: «Hice algo malo», y esto nos puede llevar a la vergüenza, la depresión o la ansiedad. Suele ser habitual en personas con una gran autoexigencia que sienten que, cuando «fallan», ha de haber un castigo, como si se pusiera en marcha una especie de mente justiciera que dice que hay que pagar un precio por cada error cometido.

La predisposición para la culpa suele originarse en la infancia, especialmente si se han tenido unos padres o profesores que nos han hecho sentir culpables por cada falta que hemos cometido. Cuando esto ocurre, nuestra seguridad y autoestima se van mermando poco a poco, así como la capacidad de aprender, y el error se convierte en un hecho muy grave de consecuencias terroríficas. Con el tiempo nos convertiremos en adultos temerosos, de manera que cada acción se examinará con lupa para evitar la equivocación y no sentirnos culpables.

Cuando te encuentras frente a este sentimiento, es importante que tengas en cuenta los siguientes aspectos:

- ◆ Pregúntate si el «error» que has cometido ha sido de manera deliberada o no. **Debes detectar el fin que pretendías lograr.**
- ◆ Desde el momento en que apareció el sentimiento de culpa, **¿han cambiado tu actitud y tu conducta? ¿De qué manera? ¿Para qué te ha servido?**
- ◆ Si tu sentimiento de culpa se debe a las palabras de otras personas hacia ti, **¿crees que eres responsable de ello? ¿Qué te hace valorar las palabras de otras personas sin tener en cuenta nada más?**

## *La culpa es autodestructiva y está relacionada con la autoestima*

---

*Puedes equivocarte y aprender de ese error, o sentirte culpable y entrar en una espiral de autodestrucción*

Hace poco tiempo hablaba con una persona que se sentía culpable por todo lo que hacía. Daba un excesivo valor a las palabras de ciertas personas de su entorno. Echando la vista atrás, identificó que, desde pequeña, cargaba con el enorme peso de la culpa, lo que había hecho que creciera con una gran inseguridad. Al mismo tiempo, estaba segura de cuáles eran sus valores y actuaba en consonancia con ellos, pero cuando descubría que estas personas que tanto daño le hacían obraban de forma completamente opuesta, dudaba de si lo que hacía era lo correcto, y se sentía culpable de su forma de actuar, pensar y sentir.

Como imaginarás, poco a poco también comenzó a cuestionar sus propios principios y a sentirse culpable incluso de sus pensamientos, sentimientos y valores. Se fue empequeñeciendo hasta que su autoestima desapareció por completo.

No olvides que todos somatizamos en nuestro cuerpo nuestras emociones y sentimientos. La culpa también puede deteriorar tu físico: dolores de cabeza (tras darle demasiadas vueltas a lo que crees que hiciste mal), molestias estomacales (porque ahí se encuentra el segundo cerebro, donde también se alojan nuestras emociones), etcétera.

En este libro verás que, en muchas ocasiones, tomar decisiones implica experimentar sentimientos de culpa, pero leerás también una idea que considero fundamental: las decisiones corresponden a un momento puntual. Actuamos según el nivel de conciencia que tenemos en un determinado momento.

Pero ¿cómo puedo superar mi sentimiento de culpa?

- ◆ **Reconócela** e identifica qué lo provoca.
- ◆ **Busca su origen** para entenderla y poder aprender. Muchas veces la culpa proviene de las expectativas que tenemos de nosotros mismos, de las que tienen los demás sobre nosotros o de las que pensamos que los demás han depositado en nosotros, sin tener la certeza de que esto sea así.
- ◆ Si la acción por la que te sientes culpable dañó a otra persona, **pídele perdón**.
- ◆ **Trabaja tu autoestima** y tu autoexigencia. Reconoce que no eres un ser perfecto y que tienes limitaciones. Solo así podrás vivir de forma relajada, sabiendo que hay momentos en los que debes priorizar y aprender a delegar.
- ◆ **Mira el error** como una oportunidad para aprender.

Como verás más adelante, el sentimiento de culpa es muy frecuente en las madres que deciden (o tienen que) volver a trabajar después de tener a su hijo. No poder estar con el bebé que te necesita, dejarlo en casa enfermo o no ver sus primeros pasos ni ser la primera en escuchar sus primeras palabras, puede provocar un gran sentimiento de culpa. Esto te lleva a exigirte cada vez más como madre para compensar todas estas carencias y, cuando tomas conciencia de que lo que fue no volverá, sientes que no has desempeñado correctamente tu papel de madre, como si existiera algún manual que explicara en qué consiste eso.

*A veces, por no hacer daño a otra persona preferimos dañarnos a nosotros mismos, hasta que llega un día en el que reconocemos que no hemos sido capaces de ser felices a cambio de la felicidad de otros*

---

*El sentimiento de culpa nos frena a la hora de tomar decisiones que en muchos casos no solo nos afectarán a nosotros mismos, sino también a las personas que están a nuestro alrededor y que dependen de nosotros*

La culpa puede estar ligada a hechos reales o falsos. Pero la culpa real se encuentra en nuestra conciencia, de manera que, cuando obramos mal según nuestros valores y nuestra educación, es ella, la culpa, la que nos indica que nos hemos equivocado. La culpa falsa está fundamentada en hechos de los que son responsables otras personas, aunque nos la apropiamos como si fuera nuestra.

La culpa es positiva desde el momento en el que nos indica la manera de obrar y nos avisa cuando nos alejamos de la buena conducta. Ahora bien, no todo el mundo que obra mal se siente culpable, y hay quien, en lugar de sentir la culpa como un barómetro de su buen hacer, la vuelve en su contra hasta causarle un enorme daño. Porque casi todos nos

flagelarnos cada vez que nos equivocamos y somos capaces de castigarnos de forma exhaustiva y sin compasión hasta límites insospechados. Así solo conseguiremos dañarnos y no aceptar nuestros propios límites.



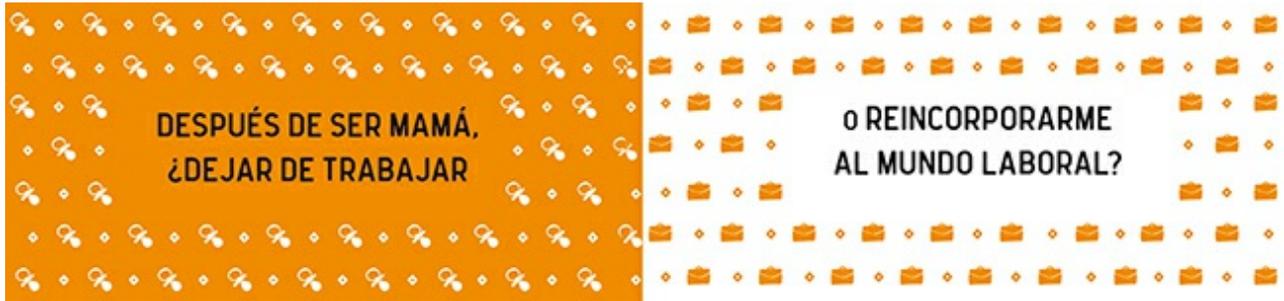
**«LA CULPA NO ESTÁ EN EL SENTIMIENTO,  
SINO EN EL CONSENTIMIENTO»**

*(Bernardo de Claraaval)*

*Aprendamos a ser más permisivos con nosotros mismos  
y aprovechemos la culpa como una guía en nuestras decisiones*



## DECISIÓN 2



## **PERTENEZCO A UNA GENERACIÓN DE MUJERES EN LA QUE, DESDE QUE ÉRAMOS NIÑAS, NOS EDUCABAN PARA QUE ESTUDIÁSEMOS Y TRABAJÁSEMOS FUERA DE CASA**

*Ya se había producido la emancipación de la mujer, pero todavía eran muchas las madres que se denominaban (y así venía en el carné de identidad) «amas de casa»*



Vivían por y para los demás. La economía familiar dependía del trabajo del padre y las madres eran las encargadas de sacar la familia a flote desde el punto de vista organizativo y emocional. Yo tenía compañeras cuyas madres trabajaban fuera de casa, pero la gran mayoría no lo hacía. Desde pequeñas oíamos mensajes del tipo: «Tú estudia para no depender de un hombre», «Nunca se sabe lo que puede pasar, y tener dos sueldos os dará más seguridad», «Estudia una carrera para poder ser independiente»... (Con los años descubrí que la independencia no solo es económica, sino que abarca muchos más ámbitos).

Así que, en la mayoría de los casos, desde que empezábamos a estudiar BUP (la ESO de ahora), ya estábamos eligiendo: letras o ciencias, una carrera u otra... Pero en muchas de estas decisiones había un elemento que nos alejaba bastante de la emancipación femenina: se trataba de encontrar un trabajo que fuera compatible con la familia. Es decir, trabajar fuera de tal manera que se pudiera trabajar dentro. En mi opinión, esto implicaba un trabajo doble, aunque nadie nos lo dijera entonces.

Seguro que más de una se siente reflejada en esta descripción, porque este tipo de mensajes nos van calando, los vamos guardando desde niñas en un «saco virtual» que condicionará muchas de nuestras decisiones.

Esa niña va creciendo, estudia una carrera o se dirige hacia lo que entonces se denominaba Formación Profesional para hacer un módulo, se casa (como se esperaba de ella), tiene hijos (como estaba planificado) y, tras la baja maternal, llegan las primeras dudas y miedos: ¿qué hago, dejo de trabajar, sigo como estaba antes de quedarme embarazada o reduzco mi jornada laboral? Nadie nos había avisado de que estas preguntas llegarían tarde o temprano. En el mejor de los casos, hay que dar gracias por poder elegir, porque en ocasiones te ponen directamente sobre la mesa la opción de irte a

tu casa: «Ahora, con la crisis, te ofrecemos la oportunidad de dejar el trabajo con una indemnización». Y esto si hay suerte, porque para muchas mujeres el despido viene de la mano de la maternidad.

Así que, si puedes elegir, empiezas a plantearte hacia dónde irá tu futuro. En ocasiones, la prioridad es la familia y, sin pestañear, solicitas una excedencia o decides abandonar tu puesto de trabajo. Pero a veces esta decisión se convierte en una razón más para no dormir por las noches. Tienes que decidir qué es mejor. Y yo te pregunto: ¿mejor para quién? ¿Para ti? ¿Para tus hijos? ¿Para tu familia?... Eres tú quien debes decidirlo. La verdad es que casi nunca se toman las decisiones de forma unilateral, pero, en última instancia, siempre serás tú la capitana que elegirá el rumbo que debe seguir tu barco.



¿Qué opción eliges tú? ¿Ser mamá o profesional? Es decir, ¿me quedo con mis hijos en casa o vuelvo al mundo laboral? Una opción te llevará hacia un lugar opuesto a la otra. Nada importará lo que sientes, lo que piensas y lo que haces si decides quedarte en casa o volver a trabajar fuera.

*Y mientras esto ocurre, no podemos aislarnos del mundo que nos rodea y todos se creen con el derecho a opinar sobre lo que debemos hacer*

---

- **Recuerdo que, cuando fui madre** de mi hijo mayor, hasta que tuvo un año veía más al pediatra que a mi marido. Cada dos por tres estaba en el médico por todas las «itis» que te puedas imaginar. Es más, creo que alguna se la inventó él porque antes no existía. Llegó un momento en el que me planteé dejar de trabajar, porque no podía ir a la guardería todos los días por prescripción pediátrica. Tampoco conocía a nadie que se pudiera quedar al cuidado del niño y, además, era una opción que, en principio, me daba mucho miedo. Varias personas de mi entorno me animaban a volver a trabajar, porque «¿para qué vale lo que has estudiado? ¿Qué pasará cuando el niño se haga mayor?», me decían una y otra vez. Eran consejos sin mala intención, pero a mí me suponían una carga más en ese saquito que, como te he comentado antes, vas llenando desde que eres niña.
- **En aquel momento no podía imaginar** que, años más tarde, me volvería a encontrar en una situación semejante, aunque la decisión fuera distinta (las

lágrimas no tanto).

- Ya dije que **yo creo que el destino está marcado**. Ahora me veo frente al ordenador escribiendo mi tercer libro, y seguro que os podéis imaginar que el recorrido ha sido muy largo, aunque al fin he llegado a lo que me esperaba: vivir mi presente.
- **Las emociones que viví la primera vez** que escribía no fueron las mismas que cuando repetí la experiencia. Las etapas que recorrí en cada caso fueron diferentes, aunque he llegado al mismo punto.



Pero, quizá, la elección que tengas delante te lleve a un camino diferente en caso de que elijas una opción u otra. Si en este momento te encuentras en la toma de esta decisión, te recuerdo las preguntas que planteé al principio. Piensa:

- ✓ **¿En qué momento llega esta decisión?**
- ✓ **¿Qué te va a aportar cada una de las opciones?**
- ✓ **¿Cuáles son los valores que te mueven? ¿Qué decisión está más cerca de tus valores? ¿Con cuál los honrarías más?**
- ✓ **¿Para qué quieres tomar esta decisión? ¿Cuál es la finalidad?**
- ✓ **Obsérvate y escucha tus emociones, porque te están dando información sobre tus necesidades.**

Y, sobre todo, ten siempre en cuenta que, elijas lo que elijas, lo haces en este preciso momento. Ten claro que la decisión que tomes será la correcta porque es ahora cuando debes hacerlo, y piensa que puedes cambiar de opción cuando así lo sientas.

---

> Así que, retomando el caso que nos ocupa, te propongo que, si tu decisión es la de dedicarte a tus hijos y ejercer de madre las veinticuatro horas del día, leas lo que **viene a continuación**.

> Si, por el contrario, decides reincorporarte a tu trabajo, continúa leyendo por **aquí**.

---



# DEJAR DE TRABAJAR



Aunque haya sido una decisión libre, no podrás evitar sentir emociones como la tristeza y el miedo. Tristeza por lo que dejas, ya que dices adiós a una etapa que te proporcionó muchas alegrías, aprendizajes, amistades, experiencias..., e incluso te despides de tu identidad profesional. Hasta ahora, laboralmente eras fulanita, que pertenecía a una empresa determinada y desarrollaba sus funciones en un departamento concreto. A partir de ahora, esa faceta desaparece, aunque no desaparecerás del histórico de tu empresa ni tampoco lo hará tu experiencia como profesional. Posiblemente, dejará de sonar el teléfono como lo hacía hasta ahora y tu día a día tendrá una organización diferente (de esto hablaremos más adelante). Sentirás miedo ante la incertidumbre de tu nueva situación. Hasta ahora, mejor o peor te encontrabas en una zona conocida y pasas a una desconocida y no sabes cómo te sentirás. ¿Me surgirá algún problema económico? ¿Me sentiré segura? ¿Me asustará cómo me vean los demás e incluso yo misma? ¿Sabré reaccionar ante esta nueva realidad?

- ✂️ **No le des la espalda a la tristeza** por más que sea una emoción incómoda. Permítete sentirla y escúchala.
- ✂️ **Identifica tus miedos.** Averigua si son reales o no y pregúntate de qué te están avisando. Puede que el miedo esté ahí porque te estás adelantando a circunstancias futuras sin tener ninguna certeza. ¿Qué quieres hacer con tu miedo? ¿En qué te ayuda? ¿En qué te «desayuda»?
- ✂️ Si has optado por quedarte en casa, es importante que **cierres bien tu etapa anterior.** Dale las gracias por todo lo que te proporcionó, quédate con lo aprendido y agradece que puedas elegir en este momento de tu vida. Incluso, si lo deseas, puedes enviar una carta de despedida a las personas que tanto te han ayudado en tu etapa profesional y de las que tanto has aprendido.
- ✂️ **No olvides tu objetivo** y la necesidad que estás cubriendo, porque serán como el navegador de tu vida que te dirá si vas por el buen camino o si te estás desviando, y te mostrará cuándo han cambiado tus necesidades. Los primeros días serán un carrusel de emociones en el que todas las personas cercanas te preguntarán, se preocuparán por ti, e incluso irán a visitarte para que te sientas más acompañada. Vívelos con calma y como lo que son: un proceso para tu nueva vida.

- ✂️ **Concluye todos los asuntos burocráticos** cuanto antes, porque será la mejor manera de cortar el cordón umbilical con tu etapa anterior.
- ✂️ A partir de ahí, **agradece lo nuevo que te llega**. Quédate con lo positivo que ocurre todos los días en tu vida. Para ello te sugiero que escribas todos los días un agradecimiento por algo que te haya sucedido.
- ✂️ **Planifícate**. Quedarte en casa no significa que tengas que estar todo el día en pijama, lavando, planchando y cambiando pañales. Levántate cada mañana con un plan, con algo que quieras hacer y que antes no podías. Disfruta de tu familia tal y como solo puedes hacer en esta etapa. Si tienes más hijos, comparte con ellos esos momentos que antes no existían, dedícales tiempo, deja atrás las prisas y haz lo que en cada instante puedas y te apetezca hacer. Las obligaciones ahora solo te las impones tú. Recupera esos *hobbies* de los que antes, por falta de tiempo, no podías disfrutar.
- ✂️ **Dedica momentos para ti**. Puedes contar con ayuda de familiares, amigos o personas externas para tener tu propio espacio. No saltes de una actividad frenética a otra más sedentaria. Es importante que te cuides y te mimes.

Uno de los principales problemas con los que te puedes encontrar es la necesidad de conocer a gente nueva que te aporte experiencias interesantes. El cambio que se produce al principio es muy fuerte, pero, como estás en proceso de cambio y en un tióvivo emocional, posiblemente no seas consciente de ello.

*Pero llegará un día en el que necesites tener conversaciones con adultos que te hablen de otros temas que te permitan **sentirte reconocida como mujer***

---

*Empezarás a darte cuenta de que no solo tú te estás acostumbrando a la nueva situación, sino que también lo hacen los miembros de tu familia*

Tu pareja y tus hijos cuentan con la tranquilidad que aporta tener a mamá en casa y tú te sentirás más relajada al ver que puedes estar cuando te necesitan. Pero tienes que hacer malabarismos para no caer en una rutina basada en obligaciones que ya nunca dejarán de acompañarte. No es ni bueno ni malo. Cada pareja tiene sus propios códigos y formas de organizarse. Simplemente, tenlo en cuenta. Pon límites; decide lo que quieres hacer y lo que no, porque, de lo contrario, te verás convertida en alguien que no te gusta, y te dañará a ti misma y a los que se encuentran a tu alrededor. Si eres una persona inquieta,

comienza a hacer cosas nuevas que te permitan sentirte activa. Ten en cuenta que el tiempo va pasando y tu bebé te necesitará cada vez menos. **Así que...**

**MIRA HACIA DELANTE. ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER A PARTIR DE AHORA? ¿QUÉ META TE PLANTEAS EN UN TIEMPO?** Porque puedes elegir sentirte una mujer dedicada solo a los demás o puedes empezar a desarrollar tu creatividad, a buscar nuevos intereses y actividades que te llamen la atención. Quizá, quedarte en casa criando a tus hijos no sea para ti una decisión definitiva. Así que, cuando llegue el día de cambiar, ¿cómo te gustaría verte? ¿Haciendo qué? Empieza a invertir el tiempo en tu futuro.

Esta nueva aventura te llevará a donde tú quieras. Te lo puedes plantear como algo definitivo o como una decisión temporal. Quizá sea un paso para llegar a ser una nueva mujer capaz de reinventarse y hacer cosas diferentes. La fecha te la pones tú, al igual que tus objetivos. Por eso es importante que, dure lo que dure esta aventura, sea definitiva o no, siempre tengas presente cuáles son tus necesidades en cada momento y cómo las vas a satisfacer para que no llegue la desidia y la frustración a tu vida.



*Se trata de que recuerdes esta aventura con nostalgia  
y con la convicción de que lo que un día decidiste fue  
lo que te pedía tu corazón*

**TEN LA TRANQUILIDAD DE QUE PUEDES DAR UN GIRO  
A TU PROPIA VIDA CUANDO  
LO DESEES**





# REINCORPORARME AL MUNDO LABORAL



Ya sea por una decisión personal o por necesidades económicas has decidido retomar tu actividad laboral después de tu baja maternal. Esto no quiere decir que no te produzca tristeza y dolor dejar a tu pequeño en casa, llevarlo a una guardería o dejarlo al cuidado de los abuelos. Hay una parte de ti que siente cierta culpa, pero también está la que tiene la necesidad de retomar su vida anterior. Seguramente te comparas con mujeres que viven en otros países europeos y que gozan de más meses de baja maternal.

Dieciséis semanas son muy pocas y te parece que tu bebé sigue dependiendo absolutamente de ti. Por todo ello, las primeras semanas serán complicadas. Poco a poco deberás acostumbrarte a los nuevos horarios, y te aseguro que los primeros días te parecerán una pesadilla. Irás corriendo a todas partes, dormirás menos horas, vivirás con el estrés que implica dejarlo todo organizado... Si le sigues dando el pecho a tu bebé, te preguntarás cuánto tiempo podrás seguir haciéndolo, y puede que sientas molestias y que se convierta en un engorro.

*Es importante que te convenzas de que no eres una **super woman** ni puedes llegar a todo*

---

*Pide ayuda en todo lo que necesites*

- 👛 **Volver al trabajo no puede** significar que el trabajo sea el doble para ti. En este sentido, tendrás que aprender a ser lo más asertiva posible.
- 👛 **Pídele** a tu pareja lo que necesites.
- 👛 **Solicita** ayuda externa para que tu día a día sea más llevadero.
- 👛 **Acepta que**, a pesar de que te gusta tenerlo todo en orden, habrá cosas que no puedas terminar, que tu casa estará llena de juguetes por el salón, etcétera.
- 👛 **No olvides** que tanto para ti como para tu bebé aprovechar el tiempo que tengas para disfrutar de él será lo que más os beneficie a los dos.

En el trabajo, los primeros días serán más llevaderos. Los compañeros y amigos tienen curiosidad por saber cómo os encontráis tú y el bebé, y te darán algo de libertad para que

poco a poco vayas adaptándote a los cambios que se hayan producido. Te llamará la atención la facilidad con la que has olvidado hasta la clave de acceso a tu ordenador. Pero esto, en el mejor de los casos, solo durará una semana, tras la cual sentirás que nunca te has marchado.

Vivirás en una montaña rusa emocional en la que tendrás miedo de no estar a la altura, te preguntarás si los jefes te siguen viendo tan competente como antes y te enfadarás cuando te des cuenta de que te cuesta ponerte al nivel de tus compañeros.

**CUÍDATE Y MÍMATE.** Han sido muchos cambios en poco tiempo. Observa tus emociones. Detecta qué te están diciendo y si te tienes que preocupar realmente por algo. Lo que no puedas resolver en el momento déjalo a un lado y gestiona las emociones que de verdad te estén dando información válida. Tu cerebro se va a poner alerta. No te dejes llevar y céntrate en el momento actual. Tú eres capaz de esto y de mucho más. Recuerda tus fortalezas, porque el hecho de convertirte en madre no ha eliminado a la profesional que eres.

Para ayudarte a gestionar estas emociones que te llegan como un auténtico huracán, es muy importante que sigas estas instrucciones:

- 📁 **Trabaja tu sentimiento de culpa.** Tú has decidido que, en este momento, lo mejor es volver a tu trabajo. Por eso no puedes poner toda tu atención en la pena que te produce dejar a tu bebé. Mira los beneficios de tu decisión y pregúntate por qué has optado por ella. No olvides nunca tus motivos.
- 📁 **Sé asertiva y gestiona los enfados con tu pareja.** Pídele desde el principio que colabore y hazle comprender que no puedes estar esperando a que te pregunte qué debe hacer. Es importante que puedas expresar tus emociones y tus preocupaciones con tu pareja, porque es con quien has emprendido este proyecto familiar y entre los dos debéis remar en una misma dirección. Eso os ayudará también en vuestra relación, porque las discusiones serán menores. Si

es el primer hijo que tienes, te habrás dado cuenta de que lo que antes no suponía un conflicto ahora supone el inicio de una guerra. Puede ser que tu tendencia sea desahogarte con tus amigas, con tus hermanas o con tu madre. Si estás viviendo un momento de felicidad en tu vida, evita todo aquello que pueda enturbiarla.

📦 **Pide ayuda.** De esta manera te descargarás de trabajo. Vivirás más relajada y podrás disfrutar de lo que tienes en casa esperándote todas las tardes, de tu pareja y de ti misma. Porque en todo este tiempo posiblemente te hayas olvidado de ti. En las mujeres se produce un cambio hormonal muy importante que implica también un cambio físico. Haz lo posible para verte espléndida frente al espejo. Si solo te centras en el trabajo y en tu bebé, no te darás cuenta de lo que realmente necesitas. No te sientas culpable si, en lugar de ir a casa directamente, pasas antes por la peluquería, quedas con unas amigas a tomar un café o te das un masaje para descargar la espalda. Si te sientes culpable y no te cuidas, comenzarás a mostrarte verdaderamente enfadada contigo misma y con tu pareja. Así que recuerda lo que te dije antes: pide ayuda y sé asertiva.



No sé cómo ocurre, pero parece que, en lugar de diversificar nuestras fuerzas, en estos casos nos exigimos mucho más. Si decido que no tengo más opción que volver al trabajo después de ser madre, parece que hay una fuerza interna que me obliga a ser perfecta, como si se tuviera que demostrar que somos madres, mujeres, esposas y trabajadoras diez. Ya te dije que lo mejor es que abandones ese afán por ser perfecta y tenerlo todo ordenado y controlado. Las horas son las mismas que antes y, sin embargo, haces muchas más cosas, descansas menos y no puedes dedicarle la misma atención a ciertos aspectos de tu vida. Asímelo. De lo contrario te sentirás frustrada y tu autoestima se resentirá. Debes aprender a definir lo que verdaderamente es importante en cada instante.

**PRIORIZA TAREAS.** Céntrate en tu trabajo porque sabes que tu bebé está en buenas manos. Si no estás segura de ello, busca a alguien de confianza que te permita estar tranquila. Esto te permitirá no tener que llevarte trabajo ni preocupaciones a casa y podrás dedicar tu tiempo a quien quieras y como quieras. Seguro que ver la sonrisa de tu bebé te ayuda a olvidarte de muchas preocupaciones. Cuando llegues a casa, disfruta y céntrate en el presente.

Como ya he dicho, ahora dispones de menos tiempo para ti y es importante que no te coloques en último lugar.

*Busca momentos de paz, de desconexión y de cuidado de ti misma*

---

*De lo contrario, sentirás que tu vida es una carrera de fondo llena de obstáculos y no sabes cuándo termina*

Tendrás la sensación de que todo se improvisa, que llegas tarde a todas partes, que no te centras en nada, que quieres abarcar demasiado..., y volverás a enfadarte con el mundo y con quien decidió que lo mejor para la mujer era trabajar fuera de casa.

**SI TIENES CLARAS LAS PREMISAS ANTERIORES**, con el tiempo reconocerás que esta aventura que has elegido te aporta muchos beneficios no solo a ti, sino también a tu entorno. Sentirte una mujer desarrollada, con capacidad de aportar cosas diferentes, relacionarte con gente distinta, tener experiencias y aprendizajes que de otra manera no estarían, además de tener una independencia económica, no es tan malo como muchos lo pintan.



*Recuerdo que una antigua compañera de trabajo me decía:*

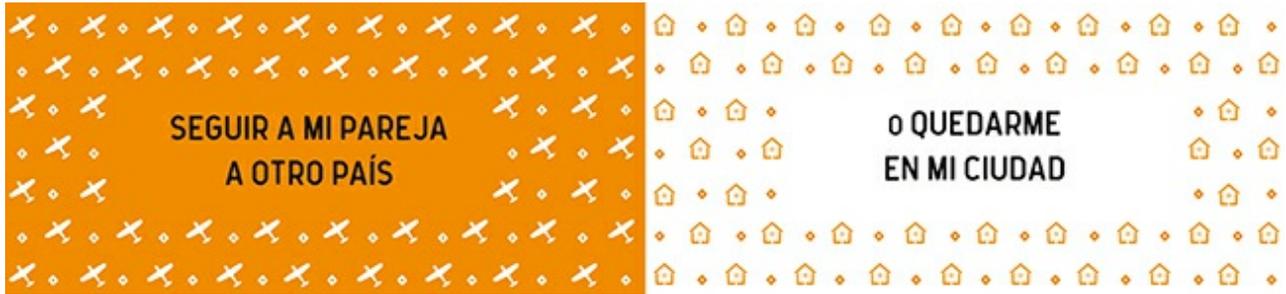
*«Y Dios inventó el lunes para que la mujer descansara en el trabajo»...*

*No sé si se descansará mucho o no, pero está claro que el trabajo nos permite sentirnos libres*

**AHORA ERES TÚ QUIEN DECIDE SI QUIERES VIVIR  
ESTA LIBERTAD O SI VAS A PERMITIR QUE SE CONVIERTA  
EN UNA CONDENA MÁS**



## DECISIÓN 2



---

## Ángela llevaba dos años con su pareja

Por primera vez estaba ilusionada con esta nueva relación, pues parecía que se rompía su mala suerte en el amor. Conoció a esta persona cuando menos lo esperaba y en ella encontró complicidad, momentos de libertad e independencia (como toda relación sana) y a alguien con quien hacer planes en común. Llegó justo en el momento en el que todas sus amigas tenían su vida hecha, con sus maridos e hijos. Se encontraba descolgada por completo, y esta nueva pareja le aportaba compañía, seguridad y, sobre todo, mucho amor. Se cumplía lo que tantas veces le había dicho su mejor amiga, Ana: «Ya encontrarás a la persona adecuada»... Claro que, dicho por una persona que llevaba desde los dieciocho años con la misma pareja, la frase resulta cuanto menos cómica. Porque Ángela pensaba: «Sí, ya llegará, pero, mientras tanto, la que se encuentra sola, la que está harta de no tener planes los fines de semana, la que no tiene a nadie que le acompañe a las fiestas, al cine e incluso al médico, soy yo». Ahora estaba feliz y radiante. No había ni un solo momento en el que no sintiera que había encontrado a la persona con la que compartir el resto de su vida.

Un día, sin esperarlo, su pareja le anuncia que la empresa en la que trabaja le traslada a la sede de otro país. Así, sin previo aviso. Es una buena oportunidad porque supone más responsabilidad, mejores condiciones, una experiencia magnífica, todo lo que él estaba esperando desde hacía tiempo. Cuando Ángela se entera, por un lado se siente feliz porque ve que su pareja está a punto de hacer realidad sus proyectos. Pero, por otro lado, se le rompe el alma. ¿Qué será de ellos? ¿Cuánto tiempo durará este traslado? ¿Será definitivo? ¿En qué lugar queda ella? Las dudas y el miedo se mezclan con los sentimientos de rabia y de alegría.

Para Ángela habían sido dos años maravillosos, en los que parecía que el tiempo se había congelado. Se había vuelto una mujer con ilusiones. Se podía decir que su vida estaba pintada de varios colores... Y, sin embargo, ¿de pronto se convertía en gris? Veía radiante a su pareja y no quería ser egoísta, pero en lo más hondo de su alma, y siendo honesta, sentía un tremendo enfado. ¿Acaso era una mala persona? ¿Pesaba más la oportunidad que se le presentaba a su pareja o su propia pérdida?

Su cabeza eran flashes veloces que enviaban todo un sinfín  
de mensajes contradictorios

---

Quizá la situación de Ángela la estás viviendo tú en este momento. Más allá de los detalles concretos de la relación, quiero que, ante todo, seas sincera y no pienses en lo que es políticamente correcto. Porque te encuentras en una encrucijada: por un lado está la alegría que te produce ver feliz a la persona a la que quieres, pero, por otro lado, están el dolor y la rabia al preguntarte por qué esto tiene que ocurrirte en este preciso momento. Tienes la sensación de que el destino te está haciendo una travesada. No sabes cuál es tu lugar y no te atreves a decirle a tu pareja: «De acuerdo, me voy contigo», porque, de hecho, de momento no te lo ha propuesto. Pero, ¿y si lo hace? ¿Y si de verdad quiere que vayas con él? ¿Qué harás? ¿Le seguirías hasta el fin del mundo o te quedarías con tu trabajo, viviendo en tu ciudad, sin terminar con la relación pero sintiendo que se llevan una parte de ti?



Y un buen día tu pareja te dice que, en efecto, quiere que lo acompañes y que la relación se merece la oportunidad de continuar al otro lado del océano. ¿Desaparece tu miedo o se convierte en una bola mucho más grande? ¡Lo que darías por seguir estando como hasta ahora, cuando tu mayor preocupación era organizar un buen plan para el próximo fin de semana!...

*Ahora te toca elegir. **La pelota está en tu tejado** y tienes la responsabilidad de tomar una decisión*

---

## *¿Qué quieres hacer?*

- **Hasta este momento** tus ojos solo estaban puestos en tu pareja, pero sabes que, más allá de tu maravillosa relación, está tu propia vida, tu trabajo, tu familia, tus amigos, tus proyectos... La decisión de seguirle o no va más allá de tu amor. Supone o bien renunciar a muchas cosas a cambio de otras, o bien cerrar los ojos y acompañarle, aunque sabes que deberás decir adiós a una parte de tu vida.
- **Tendrás que poner en una balanza** la emoción y la razón. O quizá dejarte llevar y abandonar prejuicios... Sea cual sea la decisión que tomes, es importante que asumas que se trata de algo que decides en este preciso momento, movida por las circunstancias del presente. Puede ser un viaje de ida y vuelta, y sea cual sea la opción por la que te decantes, vivirás una etapa de grandes aprendizajes. En

ambos casos estarás corriendo un riesgo, el de marcharte sin saber bien lo que te espera, o el de quedarte y poner distancia en tu relación.

---

**Si deseas seguir a tu pareja, sigue leyendo lo que [viene a continuación](#).**

**Si, por el contrario, decides mantener tu relación en la distancia, pincha [aquí](#).**

---



# SEGUIR A MI PAREJA



Estoy segura de que tomar esta decisión no ha sido nada fácil. Aunque quizá ahora te sientes más libre porque has dicho adiós a un trabajo que no te llenaba lo suficiente. Pero puede que hayas llegado a preguntarte si la decisión ha estado motivada por el miedo a perder a tu pareja. Tu lado racional y tu lado emocional están en plena lucha. Si estás leyendo esta aventura, posiblemente haya ganado tu parte emocional, a la que ahora quieres equilibrar con tu parte racional. Sientes un profundo amor y sabes que hay un 50 % de posibilidades de que la aventura salga bien.

La decisión está tomada y te encuentras llena de ilusión, con multitud de emociones rondándote el cuerpo. Te aconsejo que las escuches y que te detengas a observarte por dentro. Quizá no entiendas por qué se mezclan la alegría y la tristeza, ni por qué el miedo te produce una sensación de hormigueo en el estómago. Pero todas estas emociones están ahí por y para algo.

- ✈ **Te produce felicidad** saber que estás a punto de emprender un proyecto nuevo con alguien a quien quieres. La decisión ha sido un acto de reconocimiento de vuestra relación; te sientes reafirmada en lo que sientes y eso te gusta. Además, supone una oportunidad, una experiencia de la que puedes aprender y que te hace estar ilusionada.
- ✈ **Sientes tristeza** porque has tenido que decir adiós a muchas cosas. Hasta ahora, tenías una trayectoria profesional que te ha permitido crear unos vínculos personales a los que tienes que dejar en *stand by*, así como una serie de proyectos que te proponías poner en marcha. No sabes si será un adiós definitivo o solo temporal. Pero sabes que separarte de tu entorno te dolerá. Quizá no tenías un contacto continuo con esas personas a las que dejas, pero sabías que estaban cerca, viviendo circunstancias parecidas y siempre dispuestas a encontrar momentos para compartir. A miles de kilómetros de distancia, las relaciones no se llevan de la misma manera. Posiblemente, ahora te das cuenta de lo que tienes y nunca lo valoraste como se merecía.
- ✈ **Sientes miedo** ante lo desconocido. Todos estamos acostumbrados a vivir en nuestra burbuja de confort y hay que saber afrontar y asumir los cambios sin que esto suponga adentrarnos en la zona de pánico. A nuestros miedos hay que sumarles los de nuestros padres, hermanos, amigos, que se preguntan si estás completamente segura, si has pensado bien lo que vas a hacer... Hablas con personas que han pasado por una experiencia similar y les preguntas qué supuso para ellas comenzar desde cero. En general, te avisan de que es una experiencia

dura, pero a la vez gratificante, así que eliminas de un plumazo la palabra «dura» y te quedas con «gratificante». Tu parte racional piensa: «Si estuvieran tan mal, habrían regresado». Sabes que eres una persona fuerte y que podrás con ello. Pero el miedo asoma su cabecita y hace que te preguntes una y otra vez: «¿Estás segura?».

Te aseguro que este carrusel de sensaciones va a formar parte de ti en cuanto hayas tomado la decisión. Ahora bien, también te permitirá zanjar otros muchos asuntos:

- ✂ Lo primero que debes coordinar con tu pareja es la **fecha de tu traslado**. Podéis hacerlo al mismo tiempo o de forma escalonada, cuando esté todo asentado y tú hayas podido cerrar los asuntos pendientes. Esto te aportará mucha tranquilidad; de lo contrario, será como abrir una nueva puerta sin cerrar la anterior, lo que te impedirá poner todos tus sentidos al servicio de tu nueva aventura.
- ✂ **Tu futuro laboral.** ¿Qué decisión vas a tomar respecto a este asunto? Quizás no te imaginabas que una decisión implicaba otras muchas. A lo mejor puedes pedir un traslado, una excedencia, o, simplemente, se trata de dejar tu trabajo. Cada una de estas opciones te llevará por un camino diferente. Piensa en ti y en lo que más necesitas en este momento.

*Que sigas a tu pareja hasta el fin del mundo no significa que pierdas tu identidad, tus sueños y tus planes*

---

Recuerda que esta decisión la tomas en este preciso momento y solo tú sabes lo que realmente necesitas. Es importante que zanjes este asunto lo antes posible y que tengas claro cuáles son a partir de ahora tus planes de futuro. Porque no es lo mismo llegar a otro país teniendo un trabajo que hacerlo sin tener una ocupación. Puedes aprovechar la ocasión para realizar cosas nuevas y dar un giro a tu vida. Mantener tu estatus te aportará seguridad y te permitirá poder crear nuevas relaciones en el nuevo destino.

---

- > **En caso de que hayas pedido, y te hayan aceptado, el traslado a un nuevo destino, continúa tu aventura por [aquí](#).**
  - > **Si, por el contrario, decides dejar de trabajar y empezar de cero en otro país u otra ciudad, continúa tu aventura por [aquí](#).**
-

- ✂ Es importante que pienses **qué vas a hacer con tus enseres**. Si, por ejemplo, tienes una casa en propiedad, la puedes dejar cerrada o conseguir un ingreso extra alquilándola. Si vives de alquiler, ¿dónde vas a dejar tus pertenencias? Hay una parte de ti que se irá contigo, pero otra se quedará aquí como si nada hubiera pasado.

**DEJA A UN LADO TU PARTE MÁS EMOTIVA** y soñadora y rígete por tu parte más racional, que te ayudará a marcar tiempos y a sacar el mayor provecho de la situación.

**NO VAS A REALIZAR UNA SIMPLE MUDANZA**, sino que vas a trasladar una parte de tu vida sabiendo que otra no irá contigo.

*Mientras todo esto se va resolviendo, sentirás un gran estrés, que durará hasta que lo tengas todo organizado, o eso te parezca*

---

### *A partir de ahí comienza tu aventura*

Sentirás una subida de adrenalina al encontrarte en una situación completamente desconocida. Posiblemente, los primeros días estarás muy emocionada y acelerada, y desearás que todo vaya rápido y al ritmo que tú deseas marcar. Pero esto no siempre es posible. Los planes que tenemos son perfectos sobre el papel, pero luego nos topamos con una realidad que nos obliga a amoldarnos a las nuevas circunstancias. Así que debes aprender a gestionar el cambio, a tomarte con calma las situaciones que no estaban planificadas y a tener en cuenta el ritmo de los demás.

**COMIENZAS UN PERÍODO DE ADAPTACIÓN** en el que sientes una gran dependencia de tu pareja. Es por él o ella por lo que te encuentras en un nuevo lugar. Cuidado, porque esto se puede convertir en el peor enemigo de vuestra relación. Le reclamarás un tiempo que posiblemente no tenga y, sin ponerte en su lugar, le pedirás que te preste toda su atención.



## **PIDES UN TRASLADO EN TU OFICINA Y TE LO CONCEDEN**



Si tienes la suerte de poder seguir con tu trabajo en el nuevo destino, el proceso fluirá de forma diferente. Te enfrentarás a un doble cambio, y no solo de país, sino también de entorno, de compañeros y, posiblemente, de forma de trabajar. Sé comprensiva y no pierdas de vista lo que ocurre a tu alrededor. Es importante que, ante todo, tengas claro cuál es tu nuevo trabajo y te hagas con él lo antes posible. No tengas miedo de preguntar a tus compañeros y dedica tiempo a conocer la nueva organización (si es necesario, hazlo en tu tiempo libre). Tómate la incorporación con calma. No estás perdida y sola en un inmenso océano.

**LA PARTE POSITIVA DE ESTA AVENTURA** es que conocerás a gente nueva y tu vida no se limitará a tu pareja. Podrás crear una red de conocidos que te harán mucho más fácil la adaptación a la nueva situación. Al fin y al cabo, no dependes en exclusiva de tu pareja, sino que tienes tu propia vida y te sientes mucho más libre.

El proceso de adaptación será más fluido. Ha sido tu pareja quien te ha llevado hasta allí, pero sientes que controlas tu vida, lo que te aportará una agradable sensación de independencia.

La convivencia con tu pareja será mucho más fácil, porque no sentiréis el reclamo del otro.

*Es importante que los dos seáis conscientes de la situación en la que os encontráis,  
pues estáis gestionando varios cambios a la vez*

---

*Es imprescindible que sepáis pedirnos mutuamente lo que  
necesitéis*



## DECIDES DEJAR TU TRABAJO



Será como comenzar desde cero. Dejas atrás todo lo que tenías para empezar a dibujar en un lienzo en blanco. Uno de los aspectos a los que tendrás que enfrentarte será el de cómo gestionar las horas de soledad que se te presentarán a lo largo del día. Tu pareja se irá a trabajar y posiblemente volverá tarde y con ganas de silencio. Por tu parte, llevas todo el día sola y quieres que comparta contigo todo lo que le ha sucedido y, viceversa, comunicarle tus preocupaciones, tus gestiones, tus emociones... Parecerá que seguís caminos diferentes. Es fundamental que los dos sepáis lo que necesitáis del otro y lo pidáis, pero también debéis aprender a recibir un «no» como respuesta.

- ✂ Para que los días no se te hagan tan largos, aprovecha para **conocer la ciudad en la que vives**, perfecciona el idioma, busca un *hobby* que siempre te haya atraído y ponte manos a la obra.
- ✂ Te aconsejo que, entre tus nuevas actividades, encuentres alguna que te permita **entablar nuevas relaciones**. La soledad de los primeros días suele verse cubierta por las muchas gestiones que tienes que realizar, pero llegará un momento en el que todo esté resuelto. ¿Y ahora qué? Una mujer activa y preparada como tú no se puede quedar de brazos cruzados. Tienes que sentir que eres capaz de hacer muchas más cosas.
- ✂ **Quizá ha llegado el momento** de poner en práctica algunos de los proyectos que antes planeabas pero para los que no tenías tiempo. Piensa que, cuando decidiste dar este salto, en ti había una ilusión y un objetivo. No lo pierdas nunca de vista. De lo contrario, te convertirás en una persona amargada que siente que ha perdido el tiempo y que no sabe aprovechar la oportunidad.

Busca tu identidad y tu independencia. Aprovecha la experiencia y persigue lo que habías imaginado que sería.



*Es un buen momento para empezar a conocerse mejor, para sortear barreras y quitarte todas las etiquetas que llevas colgadas.*

**VIVE ESTA AVENTURA COMO TU GRAN AVENTURA,  
MÁS ALLÁ DE CON QUIÉN Y POR QUIÉN  
LA EMPRENDISTE**





# QUEDARME EN MI CIUDAD



**No es fácil renunciar o retrasar los sueños que tenías.** No estaba planificado que, precisamente en este momento, tuvieras que separarte de tu pareja. La decisión no ha sido fácil y es posible que no te hayas sentido libre cuando la has tomado. Puede que incluso la consideres una decisión temporal. Mantener la relación será más difícil, sobre todo si ahora os separan miles de kilómetros.

**El día de la despedida es como una pesadilla.** No sabes si has tenido tiempo para hacerte a la idea y sientes la necesidad de decirle constantemente cuánto le quieres —y necesitas que él también te lo diga a ti—. Parecéis dos adolescentes enamorados que deben separarse cuando el verano termina.

*Pero no te equivoques: sois dos personas adultas que se encuentran en un momento de cambio y tienen la capacidad de afrontarlo*

---

**Vuestros amigos** os recuerdan que esta situación es temporal y, de hecho, también vosotros lo veis así, pues de otro modo no habríais podido dar el paso. Os imagináis viviendo juntos dentro de un tiempo, y quién sabe si habrá boda o compromiso para crear una familia. A esa idea es a la que te aferras para reafirmarte en tu decisión.



**Los últimos días antes de la despedida** surgen algunas discusiones. Son muchas cosas las que quedan por hacer y decir, y tenéis la sensación de que el tiempo se echa encima. Te pueden los nervios y estás más susceptible que nunca. Incluso se te olvida que tu pareja está a punto de afrontar un cambio que no le resultará nada fácil.

 De ahora en adelante tendrás que **acostumbrarte a nuevos hábitos**. Somos animales de costumbres y los primeros días te resultará duro no poder

compartir con él todos esos momentos a los que estabas acostumbrada, como levantarte a su lado, quedar para comer, ir al cine o ver juntos vuestra serie favorita. Y no digamos los fines de semana. Porque aunque para ti la vida se haya cortado, tus amigos y familiares siguen su propio ritmo. Así que te toca, o bien quedarte en casa protestando, o bien reengancharte a los planes de los demás, que ahora vivirás como *single*.

🏠 Al mismo tiempo, das gracias porque las nuevas tecnologías te permiten estar cerca de tu pareja y **mantener un contacto permanente**. Aun así, sentirás rabia y enfado con el mundo. Y, posiblemente, lo pagarás con tu pareja, aunque sepas que él no tiene ninguna responsabilidad. ¿O sí? Porque en el fondo de tu corazón hay una parte egoísta a la que le habría gustado oír que prefería quedarse contigo. Pero inmediatamente te sientes todavía peor por pensar en querer cortar sus sueños y su desarrollo profesional.

*Es importante que aceptes la decisión que has tomado, que puede ser temporal o permanente*

---

*No hagas responsable a la otra persona de tu situación. Vuestra relación se encuentra así **aquí y ahora**, por lo que debéis buscar entre los dos la mejor manera de sobrellevarla*

**EL CONTACTO FÍSICO SERÁ CASI INEXISTENTE**, pero eso no impedirá que todos los días dediquéis unos minutos a estar conectados y a compartir vuestras emociones. Recuerda que **TU PAREJA ES QUIEN MEJOR SABE CÓMO TE SIENTES**.

**En muchas ocasiones aparecerá el miedo**. No te sientes segura ni de ti misma ni de tu relación. Surgen millones de dudas y no sabes si podrás aguantar mucho tiempo de esta manera. Tienes miedo de que aparezca otra persona que pueda arrebatarte este amor.

Eres una persona madura, y aunque esto le da un punto de cordura a tu relación, eres consciente de que la separación no ayuda a enraizar vuestros proyectos.



**Los primeros días** no te costará disimular lo que sientes. Pero, a medida que pase el tiempo, cuando veas que no le tienes cuando lo necesitas, las dudas y la rabia se incrementarán.

### **EL ENFADO Y EL MIEDO SE MEZCLARÁN CON LA TRISTEZA**

que te acompañará en varias etapas. Pero no puedes dejar que domine tu vida, por lo que es fundamental que busques proyectos que te hagan cargarte de energía y sobrellevar la distancia.

**Al principio te sentirás muy respaldada.** Todo el mundo estará pendiente de ti y tus amigos te obligarán a salir, aunque no tengas ganas. Pero recuerda que eres tú quien debe desear mantener esos lazos y, a la vez, llevar tu propia vida.

**Probablemente te centrarás en tu trabajo,** que te ayudará a evadirte, y planificarás el fin de semana, pues es cuando, quizá, podáis encontraros. Si es tu pareja quien debe desplazarse, pronto te darás cuenta de que tienes que compartirle con amigos y familiares, lo que te enfadará aún más y el fin de semana romántico con el que soñabas se convertirá en una discusión tras otra. Y ahora los enfados hay que resolverlos en el momento, porque en apenas unas horas estará a miles de kilómetros de distancia. Esta situación te vuelve a frustrar y sientes celos de todo y de todos, una sensación nueva que te desconcierta. Descubres que eres una persona más inmadura de lo que imaginabas y no te gusta nada verte en este estado. Todo esto te llevará a replantearte el futuro de la relación. ¿Merece la pena?, ¿hasta cuándo podré seguir así? Crees que tu relación se acabará enfriando y posiblemente conozcas a otra persona. Siempre has pensado que una relación en la distancia no funciona, pero yo te pregunto: ¿quieres que la tuya funcione?

- 🏠 **Cambia tu manera de pensar.** A partir de ahora será mucho más difícil mantener la ilusión, pero puedes ayudar a que no desaparezca.
- 🏠 **Comienza a crear costumbres en la distancia** que hagan que los dos estéis deseando que llegue el momento de estar conectados. Una frase de buenos días puede ayudar. Encuentra detalles que a tu pareja le hagan sentir ilusión; puede que no tengan un gran valor material, pero de alguna manera le ayudarán a seguir adelante. Deja de pensar solo en ti y de mirarte el ombligo. Seguro que para tu pareja no ha sido fácil tomar esta decisión. Y posiblemente lo hizo pensando en un futuro mucho mejor para los dos.

**ES FUNDAMENTAL QUE DEJES DE CENTRAR TU ATENCIÓN EN LO QUE TE FALTA** y disfrutes de lo que tienes. Observa si cuando recibes un mensaje o una llamada sigues sintiendo algo dentro de ti. Sed asertivos el uno con el otro para pedir lo que necesitáis, que posiblemente no será un abrazo físico, pero sí emocional

*Las relaciones de pareja funcionan porque hay un intercambio continuo*

---

*Tú recibes lo que no tienes o necesitas, y viceversa*

**En la distancia esto se vuelve mucho más complicado,** pues habrá muchas necesidades y carencias que no podréis cubrir.

- ✓ **Sin darte cuenta, van pasando los meses,** hasta que llega un momento en el que te das cuenta de que te has acostumbrado. Te gusta tu independencia. Escuchas las quejas de tus amigos sobre sus parejas, sobre los problemas de la convivencia, y te dices que tu situación no está nada mal. Eres capaz de ver la parte positiva; has aprendido a hacer tu vida y, aunque sigues muy ligada a esa persona, puedes vivir y ser feliz sin ella a tu lado.

- ✓ **Poco a poco te has ido acomodando.** No te gusta dar explicaciones, porque te has acostumbrado a no hacerlo, y cada vez que se produce una visita, sientes que tienes que reestructurar tu rutina y tus horarios. Entiendes que esto no es bueno, porque no lleva a ningún sitio. Habrá un día en el que tengas la necesidad de resolverlo de alguna manera. Y lo peor de todo es que sabes que la solución depende de ti.
- ✓ **Luchas contra la monotonía y quieres volver a ilusionarte.** De lo contrario, habrás cumplido con tu creencia de que «una relación en la distancia no funciona». Así que llega un momento en el que aparece delante de vosotros una nueva decisión: ¿seguimos adelante o cada cual sigue por su lado?



**Si la distancia ha podido con vosotros,** habrá que decir adiós a la relación y mirarla no como una pérdida de tiempo, sino como unos meses o años maravillosos en los que crecisteis juntos como personas, sabiendo que hicisteis lo posible para que vuestra historia funcionara.

- ✓ **Siempre os quedará la duda de si la relación habría llegado a buen puerto si no hubieseis tenido que separaros. Lo mejor es no darle muchas vueltas, ya que es imposible saber con certeza qué habría pasado.**
- ✓ **Posiblemente aparezcan los reproches. Seguro que sientes que hay cosas que tu pareja podría haber hecho de otra manera... Pero, ¿qué podrías haber hecho tú?**

*Los dos miembros de la pareja son responsables de que una relación funcione*

---

*No valen las excusas. Cuando se toman caminos diferentes, lo mejor es quedarse con **el recuerdo de los buenos momentos** que se han vivido juntos*



**Pero si la distancia no ha podido con vosotros** ni con vuestra relación, entonces os daréis cuenta de que no podéis estar así eternamente. Las parejas tienen una finalidad, y esta pasa por compartir tiempo, espacio, ilusiones, sueños... Y a miles de kilómetros de

distancia esto no es posible. Tendréis que valorar cuál es el siguiente paso que debéis dar: ¿debe regresar el que se marchó, o debe irse el que se quedó? Y aquí vuelve a imponerse la razón.

Es importante dejar el corazón a un lado para ver quién de los dos realiza el cambio.



*La vida es una continua toma de decisiones.*

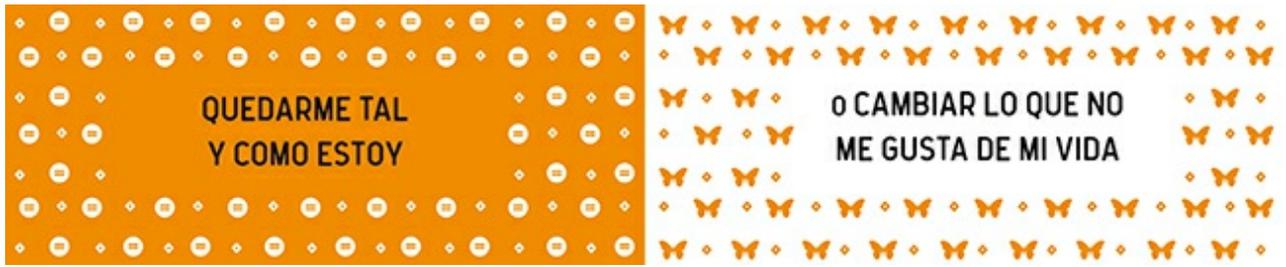
*No todo es para siempre*

**LA CLAVE ESTÁ EN EL MOMENTO EN EL QUE TE ENCUENTRES  
Y EN LA ACTITUD QUE TOMES PARA PODER ELEGIR  
SIN SENTIR EL INMENSO PESO DE  
LA RESPONSABILIDAD**





### DECISIÓN 3



## **LA VIDA SON CICLOS. HACE UN TIEMPO ME DIJERON QUE ESTOS DURAN SIETE AÑOS, TRAS LOS CUALES HAY ALGO QUE SE REMUEVE EN TU INTERIOR QUE TE HACE SENTIR INCÓMODO**

*Esto sucede porque hay un cambio importante a la vuelta de la esquina*



Veamos unos casos que ejemplifican bien esta realidad:

---

*José no entiende qué le ocurre, porque todo su entorno cercano se encuentra bien, cuenta con un trabajo estable, que controla de forma cómoda, su vida familiar es estupenda, por más que tenga altibajos, como le ocurre a todo el mundo... Económicamente, aunque siempre se puede estar mejor, lleva una vida tranquila y más o menos acomodada. Sus hijos van creciendo sanos, sin más problemas que los habituales en el colegio. No puede ponerle nombre, pero hay algo que le ronda la cabeza y que le llena de inquietud...*

---

*Pablo, en cambio, sabe perfectamente lo que está ocurriendo. Se encuentra desmotivado en su trabajo. No se puede decir que esté sometido a una gran presión, pero no disfruta con lo que hace. Siente que no avanza. Su vida se ha convertido en una rutina a la que se ha acostumbrado. La relación con sus jefes es buena, con sus compañeros también, pero está harto de hacer siempre lo mismo. Cuando hace más de quince años le eligieron para este puesto, tenía muchos planes; algunos los pudo realizar, pero siente que otros nunca podrá llevarlos a la práctica...*

---

*Ángeles lleva casada veintiséis años. En más de una ocasión ha pensado que son demasiados. Muchos de sus amigos creían que esa relación no duraría ni*

dos meses, pero se equivocaron. Y ahora que sus hijos han crecido, que ya no dependen de ella y tienen su propia vida, se encuentra al lado de un señor que es prácticamente un desconocido, ya que desde el principio ha pasado más horas en la oficina que con la familia, algo que no le puede echar en cara, porque les ha permitido vivir de forma desahogada. Su marido lleva dos meses jubilado y Ángeles siente que ha perdido tres hijos y que ha llegado otro con el que no contaba. ¡No lo aguanta! No tiene la libertad que tenía antes. Está pegado a ella como una lapa y siente que se ahoga... ¿Cómo ha podido estar casada tantos años con un hombre así? ¿O es que ahora está empezando a conocerlo de verdad y se da cuenta de que no le gusta?

---

*Marta es licenciada en Ingeniería Industrial. Habla perfectamente dos idiomas (inglés y alemán) y tiene un máster en Dirección de Empresas. Su familia siempre ha tenido claro lo que haría cuando fuera adulta y ella nunca se ha planteado otra posibilidad: heredaría la empresa familiar. Hasta que llegara ese momento, le tocaba prepararse y después comenzar a trabajar en los puestos más bajos para conocer bien el negocio. Que fuera a heredarla no significa que le regalaran el puesto. ¡Menudo es su padre! Siempre ha sido un hombre muy exigente que apenas escuchaba y que no permitiría que ninguno de sus hijos le sacara los colores. Marta es la mayor de tres hermanos y estaba predestinada a seguir sus pasos. Pero está cansada de trabajar en un negocio familiar que no la llena. A ella lo que verdaderamente le gusta es la decoración. Hasta ahora lo vivía como un hobby porque era impensable decir en casa que se trataba de algo más. «Eso era una chorrada que podrás poner en práctica en tu tiempo libre», le decía su madre...*

---

*Luisa es madre de cinco hijos y siempre se ha dedicado a cuidar de los demás. Nunca ha podido plantearse otra cosa que no fuera sacar a su familia adelante. Les ha dado todo el amor del mundo; cientos de noches en vela, su propio sufrimiento a cambio de no verles a ellos sufrir. Batalladora de los miedos de los demás, Luisa ha estado siempre disponible para responder a las necesidades de los miembros de su familia. Su vida era la vida de sus hijos, pero, de repente, como si hubiese llegado un vendaval, ellos han construido su propia vida y la suya ha quedado vacía. Puede afirmar con la cabeza muy alta que es una madre vocacional y, de hecho, sigue haciendo lo posible para*

*sentirse imprescindible. Desde que falleció su marido, al que también se dedicó en cuerpo y alma, sus nietos han cubierto ese vacío. Si no fuera por ellos, no habría podido salir adelante. Quedarse sola, sin pareja, a los cincuenta y cinco años es demasiado pronto. Así que se ha aferrado a su familia como un clavo ardiendo. Sus hijos y sus amigas insisten en que debe empezar a pensar en sí misma, cuidarse, distraerse...*

---

*Carmen no es feliz. No sabe cuándo dejó de serlo porque se ha metido en una espiral que le impide ver la realidad. Ha pasado de ser una mujer a la que le gustaba viajar, salir con sus amigas, arreglarse y organizar cenas en su casa, a vivir en una zona de confort cada vez más limitada. Los demás siguen con su vida y ella se siente cada vez más sola. Carmen se ha convertido en una mujer cómoda y hace verdaderos esfuerzos por romper su rutina. Pero necesita planificarlo todo porque, de lo contrario, se desestabiliza. La gente que la quiere le aconseja que busque ayuda. Es una mujer joven que goza de buena salud y tiene toda la vida por delante...*

---

**Seis historias muy distintas** pero un elemento común: una vida que necesitan —¿y desean?— cambiar. Hubo un momento en que fueron felices, pero ya no lo son. Necesitan hacer algo nuevo... ¿O quizá no?

**¿Acaso prefieres quedarte con tu vida tal y como está porque te aporta confianza y seguridad?** Además, quizá seas de los que se dicen que «hay ciertas cosas que solo se pueden hacer cuando eres joven» o «no puedo romper las ilusiones y expectativas que tienen los demás sobre mí». Tienes miedo de realizar un cambio (con todo lo que implica) y que no salgan las cosas tal y como esperas.



- ♦ **Las personas que vienen a verme** para comenzar un proceso de *coaching* comparten un objetivo: cambiar el rumbo de sus vidas. Han detectado que hay algo que no les gusta y quieren modificarlo. El miedo y la inseguridad humana les ha llevado a pedir ayuda y necesitan que esta sea generada y dirigida por mí. Una de las preguntas más frecuentes con las que me encuentro es: «¿Qué harías en mi lugar?», a lo que yo siempre contesto: «¿Tú qué harías en tu lugar? Hagas lo que hagas, estará bien hecho».

- ◆ **Yo no soy nadie para decirles lo que tienen que hacer**, y, mucho menos, cómo han de hacerlo. Cada cual debe elegir su propio camino y el modo de enfrentarse a emociones y situaciones que yo nunca viviré. Pero ¿es obligatorio cambiar? Parece que ahora nos quieren convencer de que debemos transformarnos sí o sí, y con la mayor sonrisa posible, dejando el miedo a un lado y superándonos para que los demás nos valoren más. Y yo me pregunto: si alguien no quiere cambiar, ¿acaso significa que su vida tiene menos valor?
- ◆ **Son muchos los que comienzan** un proceso de *coaching* para cambiar, pero a otros les vale con darse cuenta de que, en realidad, no quieren hacerlo, quizá porque no es el momento o porque no están preparados.

Por eso estas seis historias que acabo de describir, al igual que la tuya, hablan de vidas que pueden cambiarse o no. Todo depende de quién sea el protagonista y del momento en que esto ocurra.



## *Todo cambio implica un riesgo y un coste*

---

*Además, nuestro cambio supondrá que otras muchas cosas de nuestro entorno también se modifiquen*

**Desde fuera es fácil pensar:** «Deja la empresa familiar y haz lo que realmente te gusta», «Habla con tu marido o séparate si ya sientes que no estás enamorada», «Empieza a pensar un poco en ti porque siempre has estado dedicada a los demás», «Busca un nuevo trabajo que te llene»... Pero la persona que se encuentra inmersa en esta situación, como la persona que siente que algo debe cambiar, aunque no sabe qué, vive con sus propios miedos, creencias y valores. Cada cual ve el mundo —su situación— con sus propias gafas y lo que decida hacer siempre será lo que cree que es mejor para sí mismo o para quienes le rodean.

**Antes de decidir** si quieres cambiar o seguir como hasta ahora, tienes que tener en cuenta dos elementos muy importantes: **debes situarte como responsable** y escuchar atentamente tu interior.

- Recuerda que en las primeras páginas de este libro hablábamos de **responsabilidad frente a victimismo**. Si adoptas el papel de víctima, te harás daño a ti mismo, porque serás incapaz de reconocer y valorar la opción que has elegido y asumir las consecuencias.

- **Escucha tu interior**, pues te permitirá saber qué está mal y qué es lo primero que deseas cambiar. La razón y la emoción tendrán un especial protagonismo.
- Así que, antes de continuar, hazte la siguiente pregunta (aunque te suene extraña): **¿QUÉ NECESITAS DE TI?**

**HABITUALMENTE NOS CENTRAMOS EN LO QUE NECESITAMOS DE LOS DEMÁS**, qué nos pueden dar para hacernos sentir mejor: amor, comunicación, escucha, empatía, ayuda, confianza, economía, desarrollo profesional, desarrollo personal, compañía, tranquilidad, risa... Pero ¿qué necesitas de ti mismo?, ¿qué es eso que puedes darte y que no depende de los demás? Este trabajo es lo que llamo escuchar tu interior.

## *Todos tenemos un **termómetro** interno*

---

*Aunque no podemos verlo, él nos advierte de que algo no va por donde debería*

**Esto es lo que ocurre** a José (la primera historia). Tiene todo lo que necesita, pero siente que debe cambiar. Vivimos en un mundo que va a mil kilómetros por hora y no somos capaces de detenernos un instante a pensar. Nos movemos por inercia, según lo que creemos que debemos hacer, lo que esperan los demás y lo que la sociedad nos impone.

**Abraham Maslow**, psicólogo estadounidense, estudió durante años a personas maduras, realizadas y con éxito, y descubrió que todos podríamos ser como ellas. La clave está en superar nuestros obstáculos internos para conseguir el desarrollo y la madurez.

Maslow creó una pirámide de necesidades que son comunes a todos.



- 1. FISIOLÓGICAS:** respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis.
- 2. SEGURIDAD:** seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud, de propiedad privada.
- 3. SOCIALES:** amistad, afecto, intimidad sexual.
- 4. ESTIMA:** autorreconocimiento, confianza, respeto, éxito.
- 5. AUTORREALIZACIÓN:** moralidad, espontaneidad, creatividad, falta de prejuicios, aceptación de hechos, resolución de problemas.

**Buscar la realización personal** supone tener un propósito y darle un sentido a nuestras vidas. Y esto se consigue después de avanzar por los primeros peldaños. Lo primero que tenemos que cubrir son nuestras necesidades fisiológicas para buscar seguridad. Después necesitaremos sentir que pertenecemos a algo. Posteriormente avanzaremos para conseguir que los demás nos valoren y nos reconozcan hasta llegar a sentirnos autorrealizados.

- En esta pirámide vemos que muchas necesidades deben ser cubiertas por los demás, porque les necesitamos para seguir avanzando. Pero en este momento no es lo más importante. Como te dije antes, te pido que **comiences a escucharte**. Este ejercicio que te pido que realices es sumamente importante, sobre todo si, como le ocurre a José, sientes que debes cambiar algo de tu vida, te sientes incómodo y no entiendes qué te ocurre.

√ **Piensa, siente y escribe tus necesidades**, las que solo dependen de ti (fisiológicas, emocionales, intelectuales, etcétera).

- ✓ **Guarda ese papel** y deja pasar unos días.
- ✓ Transcurrido un tiempo, **piensa, siente y escribe** qué te estás dando desde el punto de vista físico, fisiológico, emocional, intelectual, etcétera.
- ✓ Recupera los dos papeles y observa si hay un **equilibrio** entre lo que necesitas y lo que te das.

*Los demás podrán **juzgarte**, aconsejarte e incluso pedirte directamente que cambies*

---

*Pero eres tú, desde tu responsabilidad, quien debe tomar conciencia del cambio que necesitas y ser consecuente*

---

- Ahora bien, no vives solo y **tu bienestar también depende de las** relaciones que mantengas con los demás. Si se trata de tus amigos, pareja o trabajo, tienes que hacer este mismo ejercicio desde otro punto de vista.
- A Pablo le pediría que se preguntara **qué le da el trabajo que tiene y qué necesita de un trabajo**; a Ángeles, qué le da su pareja y qué necesita de una pareja; a Marta, qué le da el negocio familiar y qué necesita de un trabajo. Se trata de que observen si lo que reciben es lo que verdaderamente necesitan.
- Después de hacerlo, **piensa en tus valores**, tus miedos, tus creencias, expectativas, tus promesas... Son ellos los que te permitirán ver si quieres seguir tal y como estás ahora —aunque haya cosas que no te llenan— o decides cambiar.

---

> Ha llegado el momento de decidir qué aventura seguir. Si crees que así está bien y quieres quedarte tal y como estás, lee lo que **viene a continuación**.

> Si, por el contrario, detectas que debes cambiar algo de tu vida, sigue leyendo **aquí**.

---



# QUEDARME TAL Y COMO ESTOY



Esta es tu elección. ¿Qué te ha llevado a tomarla?

- Te has dado cuenta de que, a pesar de todo, estás bien tal y como estás.
- Te ha dado miedo realizar un cambio.
- Te ha dado miedo asumir el precio que implica cambiar.
- El peso de tus valores.
- Tus creencias.

**ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA** qué ha sido lo que te ha llevado a tomar este camino; eso te ayudará a ser responsable. Nadie te ha obligado y posiblemente la decisión se corresponde con un instante. Para poder caminar por otra senda, antes debes trabajar muchos aspectos que ahora ni siquiera ves.

**Tomar una decisión desencadena un huracán** en tu interior. Aunque tu decisión sea no cambiar, te aseguro que vivirás un tsunami emocional. De repente, te encontrarás como si tu personalidad se desdoblara. Por un lado, está esa personita que te asegura que no estás tan mal, que dejarlo todo tranquilo es lo mejor, que tienes cosas maravillosas a tu alrededor que te compensan... Y, por otro lado, aparecerá esa otra personita-juez que te dice que eres un cobarde, que nunca te atreves a cambiar lo que no te gusta y que tienes lo que te mereces

- **¿A quién quieres escuchar en este momento?** Si escuchas a la primera, te convencerá de lo que te dice. Tus creencias te harán reafirmarte en la idea de que eres demasiado mayor para hacer cambios. Porque si lo que tienes te gusta, ¿qué más da lo que te falta? Te sientes cómodo —como Luisa o Ángeles— en la vida que has decidido vivir. Si escuchas a la segunda personita, esta te hará sentirte pequeño, inválido, cobarde, y esto te provocará un gran enfado contigo

mismo y con lo que te rodea. Nadie te ha ayudado ni te ha dicho que tomes una decisión u otra, pero te sientes frustrado porque te gustaría hacer otras cosas. Te comparas con los demás. ¿Por qué ellos pueden y tú no? El sentimiento de culpa crecerá y esto te puede introducir en una espiral depresiva de la que difícilmente saldrás si no eres capaz de hacer algo fundamental (aunque nada sencillo): **SER RESPONSABLE.**

- ✓ **Acepta tus miedos, tus creencias y tus debilidades.** Y reconoce tus fortalezas. A ellas tendrás que aferrarte para no dejarte llevar por el victimismo y la depresión.
  - ✓ **No pongas excusas** que creas que te eximen de tu responsabilidad. Si crees que tienes que pedir ayuda, hazlo, pero no para que los demás resuelvan tus problemas, sino para crecer tú mismo.
  - ✓ **No impliqués a quienes te rodean en tu decisión.** Como persona madura que eres, has decidido continuar como estabas. Los demás no son responsables ni tienen que sufrir las consecuencias de tus actos y tus decisiones.
  - ✓ **Busca, y encuentra, los beneficios de esta decisión.** Recuerda el dicho «Virgencita, virgencita déjame como estoy». Si esto es lo que has decidido, es porque encuentras una satisfacción, un beneficio, alguna ventaja.
  - ✓ Para alejarte de la queja, que genera una gran cantidad de energía negativa, deberás **rodearte de personas positivas** y hacer aquello que te inyecte optimismo.
  - ✓ **Alinéate con tus valores.** Puede ser que la familia sea lo más importante para ti, por lo que estar junto a los tuyos, no sentir que les abandonas cuando más te necesitan, cumplir con tu palabra y con las promesas que hiciste te ha llevado a buscar una compensación.
  - ✓ **No consideres que esta decisión es irrevocable,** porque eso hará que vivas con una eterna angustia. Recuerda que esta decisión la has tomado en este momento. Más adelante podrás cambiar, pero no esperes que los demás lo hagan por ti.
  - ✓ **No intentes ejercer de visionario.** No sabrás nunca con certeza lo que habría ocurrido si hubieras tomado otra decisión. **Estás aquí y ahora.** Este es tu camino. Vívelo tal y como se presenta en este momento.
- ⊖ **Ahora observa tu miedo.** ¿Es real? ¿Consideras que no puedes vencerlo? ¿O piensas que en este momento no puedes hacerlo? Es importante que seas sincero contigo mismo. Para vencer el miedo, que es natural que aparezca ante un cambio, debes estar y sentirte fuerte. El miedo tratará de desestabilizarte, por lo que ha llegado el momento de **trabajar tu seguridad y tu autoestima** antes que planearte un cambio en tu vida.

**DESCRÍBETE.** Valora todas tus aptitudes, destrezas, habilidades sociales, intelectuales, emocionales, etcétera. Serías un camicace si te plantearas realizar un cambio sin estar lo bastante seguro de ti mismo. Recuerda el cuento de los tres cerditos y el lobo: tienes que ser capaz de construir una casa con ladrillos y cemento para que no llegue el lobo y la tumbe de un soplido. El soplido del miedo no pueda tumbar tu seguridad. Así que felicítate por ser honesto contigo mismo y por cuidarte antes de dar un giro a tu vida que te podría dañar.

*Como he dicho anteriormente, las creencias, las promesas, las expectativas y los valores tendrán un peso importante*

---

*Da igual lo que digan los demás, porque el que **convive** con ellos eres tú*

**Si para ti es importante estar al lado de la familia**, aunque esto suponga que tienes menos tiempo para ti, no te importará, como a Luisa, seguir cuidando de tus nietos, por más que tu vida se convierta en una rutina de cuidados constantes. Quizá, tanto para ti como para ella es más satisfactorio dar y apoyar a tu familia que rehacer la vida.

- **Haz una lista de los valores** que te mueven para saber si estás en consonancia contigo mismo.
- **Observa tus creencias** para ver si son motivadoras o te paralizan. Es importante que te preguntes si tus creencias te ayudan o te restan a la hora de realizar un cambio. Es imposible emprender un proceso de cambio si no crees que eres válido o piensas que es demasiado tarde. Deberás trabajar y transformar las creencias que te limitan por otras que te motivan.



**Por ejemplo,** Ángela o Carmen, a pesar de no estar a gusto con sus vidas y desear un cambio, piensan que son demasiado mayores y prefieren dejar las cosas como están. De hecho, les compensa mantenerse en la misma situación. Pero recuerda que este «no cambio», que no vamos a juzgar, debe hacerse desde la responsabilidad. No modificar algo que no te gusta no implica que tengas que convivir necesariamente con el enfado y la frustración.

- ☉ **Aprende a pedir lo que necesitas,** a dar un «NO» a las peticiones de los demás y a recibirlo.
- ☉ **Fíjate en lo que tienes y no en lo que te falta.** Mira la botella medio llena y evitarás la frustración.

Si, a pesar de todo, sigues pensando que fue un error no cambiar, siempre estarás a tiempo de hacerlo cuando hayas trabajado previamente tu seguridad y tu autoestima, y hayas vencido tus miedos y transformado tus creencias en motivadoras.

- ☉ Para trabajar tu seguridad y tu autoestima, comienza a conocerte y a quererte tal y como eres. Seguro que hay cosas que puedes mejorar, pero **tú eres así aquí y ahora.** Convertirte en tu principal enemigo no te ayudará a convivir contigo mismo.
- ☉ **Obsérvate a ti mismo y a tu miedo,** y escucha el mensaje que te estás dando. Ten en cuenta que muchos de los miedos que tenemos se han generado en la infancia. Si tu miedo te avisa para que sobrevivas, hazle caso, pero, ¡cuidado!, porque hay veces que el miedo no es real. Si has aprendido a quererte y a valorarte, pon encima de la mesa tus armas para vencerlo.
- ☉ **Si crees que no puedes conseguir algo,** no lo conseguirás. Escribe esa creencia que en este momento te está limitando. Transfórmala por una positiva que te ayude a seguir adelante. ¿Alguna vez la has llevado a cabo? Seguro que encuentras a lo largo de tu vida momentos en los que se ha puesto en marcha la creencia motivadora. ¿Qué había entonces que ahora no hay? ¿Podrías conseguirlo? ¿Qué necesitarías para que eso ocurriera?



*Quizá ha llegado el momento de cambiar.*

**SI ESE ES TU CASO,  
CONTINÚA LEYENDO  
LAS PRÓXIMAS PÁGINAS**





# CAMBIAR LO QUE NO ME GUSTA DE MI VIDA



## ERES CONSCIENTE DE QUE NO ERES TODO LO FELIZ QUE SABES QUE PODRÍAS SER

---

*Necesitas cambiar. Pero ¿el qué? Puede ser que tengas claro lo que quieres modificar de tu vida, pero también es muy posible que no sepas identificar qué es*

**En ocasiones, son los demás quienes te animan a cambiar** y no paran de decirte que por ahí no vas bien... Pero, sea como fuere, si quieres generar un cambio, debes ser consciente de lo que está ocurriendo. No puedes dejarte llevar por lo que te digan los demás, porque lo más importante es tu toma de conciencia, saber dónde estás y dónde quieres ir, aunque no sea un lugar concreto, sino una sensación, una emoción.

Si volvemos a las historias con las que iniciamos este capítulo, recordarás que José no sabía qué era lo que necesitaba cambiar, pero sentía que algo no andaba bien.

Marta estaba predestinada a heredar la empresa familiar, aunque su vocación y con lo que realmente disfrutaba era la decoración. Quería gritar a los cuatro vientos que no era feliz con los planes que había hecho su familia para ella.

Carmen se había acostumbrado a su burbuja de comodidad y no podía identificar el origen —o no quería hacerlo— de su malestar. Pero sabía que así no sería feliz.

Si cualquiera de ellos decide emprender la aventura del cambio, como puede ser tu caso, ten por seguro que sentirán miedo e incertidumbre, dudarán de sus capacidades y, probablemente, llegará el sentimiento de culpa.

*No olvides que vas a tener que decir adiós a muchas cosas para dar la bienvenida a algo nuevo. **El hecho de que deseas cambiar tendrá un elevado coste,** y no solo en ti, sino en las personas que te rodean*

---

*Que tú te muevas significa que los demás también lo hagan*

**IMAGÍNA TE UN JARRÓN LLENO DE PELOTAS DE PING-PONG.**

Si sacas una de ellas, el resto se recolocará inmediatamente. Eso mismo ocurrirá con tu cambio. Si te decides a cambiar algo, todo lo que te rodea deberá reubicarse. Y puede que haya personas que sientan rechazo, incluso miedo de las consecuencias. Aunque habrá quienes lo vean como una oportunidad.

**Al inicio de este capítulo te pedí que te escucharas**, pues eso te permitirá sacar conclusiones. Algunas te gustarán poco, o nada, incluso te enfadarás o te invadirá la tristeza. Pero ten en cuenta que la escucha también te permitirá darte cuenta de lo que está ocurriendo y solo así sabrás qué es lo que debes modificar.



**Todos tenemos una meta en nuestra vida**, no solo profesional, sino también personal. En los procesos de *coaching*, lo primero que les pregunto a mis *coachees* es: «¿Para qué estás aquí?». La respuesta más habitual suele ser: «Para ser feliz». Si estás leyendo estas páginas es porque te parece que necesitas algo que te haga sentir mejor. A ese *algo* hay que ponerle nombre, porque, de lo contrario, no sabrás a dónde vas. Se trata de que pongas en tu GPS personal una dirección concreta.

 **Si después de haberte escuchado** sigues dudando de tu objetivo, pregúntate cuáles son las patas de la mesa de tu estabilidad. Pueden ser una o varias, y te aconsejo que observes si están bien calzadas o si alguna hace que la mesa cojee.

 **Cuando identificas** lo que tienes que arreglar, mejorar o cambiar, se produce en ti un efecto doble y contradictorio: por un lado, sientes satisfacción por haber identificado lo que estaba pasando, pero, por el otro, sientes un gran

temor. Temor a lo desconocido, a lo nuevo. Tu autoestima disminuye porque no sabes si serás capaz de conseguirlo, y eres consciente de que el cambio va a tener consecuencias.

 **Es importante que averigües** qué te va a proporcionar este cambio y por qué merece la pena el esfuerzo. Aférrate a ello. Será la mejor manera de saber si vas por el buen camino o si en algún momento te estás desviando.



**Muchas veces comenzamos algo que no terminamos** porque no nos sentimos del todo implicados, porque no contamos con la fuerza necesaria, porque sentimos un gran cansancio al tener que dar explicaciones. Y tendemos a justificarnos. Por eso, a lo largo de esta aventura, en más de un momento tendrás la tentación de abandonar. En ese instante, **identifica tus valores**. Observa si lo que estás viviendo se corresponde con ellos y si sigues sintiendo el gusanillo en el estómago cuando piensas en tu meta final, en tu *para qué*. Solo así tendrás la fuerza suficiente para seguir adelante.

**NO TE GUSTA QUE TE JUZGUEN**, por lo que no lo hagas tú con quienes se decanten por una opción distinta o no puedan seguir tu ritmo. Respeta a aquellas personas que van quedando en el camino y agradece todo lo que te dieron. El cambio es tuyo y no puedes obligar a nadie a que se suba a tu mismo tren.

 **Maneja el tiempo**. Cuando ansiamos algo, tenemos la necesidad de alcanzarlo de inmediato, Lo más difícil es arrancar. Habrá cambios rápidos, pero también habrá otros que se producirán de una forma mucho más lenta. Las ganas por conseguir lo que deseas puede ser un elemento de motivación, pero no permitas que jueguen en tu contra.

## *Recuerda el tiempo que le lleva a un gusano convertirse en mariposa*

---

*Es un proceso lento y costoso. Precipitarlo puede truncar la **metamorfosis**. No intentes que la mariposa vuele antes de estar preparada*

-  **No aceleres tu cambio.** Acepta lo que te llegue de la manera en que llega. Cuando estés preparado, empezarás a ver los resultados que tanto ansiabas.
-  **No pienses en lo que te falta.** Fíjate en lo que tienes y trabaja aquello que desees cambiar o que necesites incorporar. Si solo te centras en lo que te falta, sin valorar lo que tienes, llegará la frustración, la impotencia e incluso el estrés.



**En ocasiones, cuando no nos gusta lo que tenemos,** huimos despavoridos o arrasamos como un huracán. Desechamos todo lo que fuimos, hicimos, dimos y tuvimos. No le damos valor, pero es más que probable que haya aspectos de nosotros que tengamos que mantener.

-  Recuerda que tienes que **ser generoso y agradecido** para poder cambiar lo que deseas. Todo lo que fuiste o tuviste te ha llevado al lugar en el que te encuentras ahora. Sé que hay una parte de ti que lo rechaza, pero es importante que le des las gracias por todo lo que te aportó. Por ejemplo, has aprendido a ver que estabas equivocado y has sido capaz de identificar lo que no querías.
-  Para alcanzar tu nueva meta, una vez que le has puesto nombre, **marca una fecha real** que te permita realizar tu cambio de forma activa y a la vez pausada. Esta fecha la podrás revisar a medida que avanzas, porque serán los pequeños pasos que te propongas los que te dirigirán a ella de forma más certera.

*No olvides nunca qué es lo que tienes para empezar a cambiar*

---

*A esto lo llamamos **fortalezas**, que pueden ser ciertas actitudes, aptitudes, conocimientos, emociones...*

 **Las fortalezas te darán la seguridad** y la confianza necesarias para seguir avanzando. Cuando las cosas no salgan como esperas, dudarás, creerás que te has equivocado, incluso aparecerá el arrepentimiento. Y es que el miedo acecha, siempre está a nuestro lado. En ocasiones, apenas nos quitará unos minutos de nuestro tiempo, pero otras veces nos llevará a replantearnos lo que estamos haciendo. Como siempre digo, tienes que escuchar a tu miedo, valorar si la información que te da es real, si te está avisando de algo que puede ocurrir, porque entonces deberás estar atento o modificar algunas de tus pautas. Pero si el miedo aparece acompañado de inseguridad, puede bloquearte e impedirte seguir adelante. **Ten siempre presente tu finalidad y tus fortalezas.**

**Si tu cambio está siendo juzgado por la gente que te rodea**, o ellos, a pesar de quererte y apoyarte, tienen dudas, seguramente tu orgullo te impedirá pedir ayuda. No es el momento de hacerse el héroe. Plantéate si hay alguien a tu alrededor —o alguna persona experta— que te puede ayudar. No eres vulnerable por pedir ayuda. Al contrario, poder y saber delegar te permitirá centrarte aún más en tu objetivo.

Carmen, la mujer acomodada en su burbuja personal que ha decidido cambiar lo que no le gusta, puede pedir la ayuda de un profesional para que la guíe en su cambio. Además, cuenta con el apoyo incondicional de su familia y amigos, que le darán el aliento necesario cuando se sienta perdida, cansada o le parezca que los resultados no son los que ella esperaba.

Si decido dejar mi trabajo y montar mi propio negocio, necesitaré ayuda y asesoramiento en los aspectos financieros, legales, etcétera. Solo así me centraré en lo verdaderamente importante y no perderé tiempo ni energía.

**ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA QUE** cuando decides dar el pistoletazo de salida a tu cambio, este no siempre se produce al mismo ritmo, sino que pasarás por distintas etapas. En algunas te parecerá que estás en punto muerto, e incluso que has echado marcha atrás o que el GPS se ha desviado de la ruta.

**Te pongo el ejemplo de una maratón.** No siempre irás al mismo ritmo; habrá kilómetros que los hagas más rápido y otros más lentos. La climatología y el ambiente tendrán una gran importancia e influencia en ti. Pues bien, las emociones que te acompañarán también harán que lo veas todo de distinta manera. En un primer momento tendrás puestos tus sentidos en este cambio y los sucesos se irán encadenando. Pero no eres una máquina. Las diversas situaciones que te rodean te influirán. No todo está en tus manos. Pasarás por etapas en las que tendrás la sensación de que no avanzas, que estás estacando, y comenzarás a dudar. Es entonces cuando tienes que aferrarte a tus fortalezas. Mira hacia atrás y observa lo que has conseguido.

**En los momentos de duda** volverás a echar mano de esas creencias que formaban parte de ti, que te limitaban y no te dejaban avanzar, y les darás credibilidad:

- ✓ **Quizá no estoy preparado.**
- ✓ **Soy demasiado mayor para esto.**
- ✓ **Tal y como están las cosas, es un milagro que salga bien.**
- ✓ **Debería quedarme como estaba.**
- ✓ **Supone un esfuerzo que no puedo asumir.**

**¿Das credibilidad a estas sensaciones?** Si es así, ha llegado el momento de parar y observar qué está ocurriendo y qué ha provocado que eches por tierra todo tu trabajo. Cambiar no es fácil. Recuerda tus objetivos.



**En muchos momentos te sentirás solo e incomprendido**, y pensarás que, quizá, te equivocaste o te desviaste del camino. Pero no permitas que esas creencias que tanto daño te han hecho vuelvan a abrir la herida. Recuerda que tu termómetro interior te advirtió que algo no funcionaba. Y ese termómetro no se equivoca. Quizá debas replantarte la manera de enfrentarte a tu cambio, o puede que tengas que modificar tu objetivo... Asume desde la responsabilidad lo que está ocurriendo. Si tienes que parar, hazlo. Descansa, desconecta y, tras unas horas, recupera tu meta y tu cambio.

*Medita sobre tu hoja de ruta y **sé consciente** de hacia dónde deseas dirigirte*

---

**Marta, por ejemplo**, encontrará muchos obstáculos en su camino y tendrá que renunciar a muchas cosas. Dudará y pensará que, quizá, debería haber dejado las cosas como estaban. En ese momento deberá detenerse y observarse. Solo escuchándose podrá recuperar la ilusión, pero siempre desde la responsabilidad que le aporta saber que ha sido ella quien ha decidido emprender la aventura del cambio.

**En el caso de Pablo**, encontrar un nuevo trabajo no será fácil, pero solo lo logrará si confía en sí mismo y sabe qué es lo que necesita. Esto le permitirá darse cuenta de que abandona algo cómodo por algo desconocido. Pero, al escucharse, sabrá qué es lo que le llevó a desear emprender el camino del cambio.



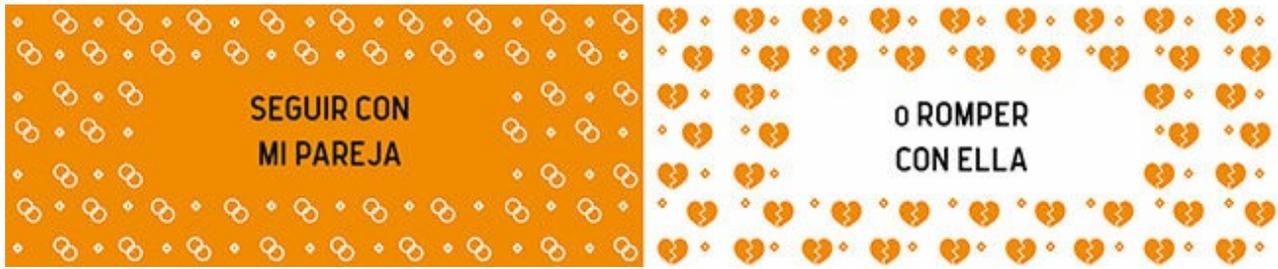
*En ocasiones, los cambios que nos proponemos  
no nos llevan al lugar que queremos, sino que nos abren nuevas  
puertas con las que no contábamos*

**DEBEMOS APRENDER A ACEPTAR QUE,  
QUIZÁ, LO QUE DESEÁBAMOS NO HA SIDO LO QUE HEMOS  
LOGRADO, PERO, SIN APENAS DARNOS CUENTA,  
AHORA ESTAMOS EN UN LUGAR  
MEJOR**





## DECISIÓN 4



## HACE UN AÑO PARTICIPÉ EN EL DEBATE QUE PLANTEABA UNA REVISTA SOBRE SI NECESITAMOS O NO VIVIR EN PAREJA

*Los participantes valorábamos y cuestionábamos el valor que tradicionalmente se le ha otorgado al amor y si es imposible o no vivir enamorado de otra persona*



**Yo soy romántica por naturaleza** y estoy convencida de que encontrar y compartir tu vida con alguien es maravilloso, aunque no siempre sea fácil.

*Al igual que **no hay un manual** de buenas madres, tampoco lo hay de buenas parejas*

---

- **Históricamente, la sociedad da por hecho** que vivir con una persona, formar una familia y compartir lo bueno y lo malo que nos ocurra hasta el final de nuestros días es lo que debemos hacer. Supongo que Adán y Eva tienen mucho que ver con esto, aunque también es cierto que las cosas van cambiando con los años... Las parejas y las familias han adoptado nuevas formas, pero lo que no cambia es la necesidad de estar con alguien que aporte seguridad, confort, tranquilidad, pasión, amor y lealtad.  
**Hace poco, una mujer joven, soltera**, preparada y muy independiente me contaba que su ilusión era tener pareja. Consideraba que ahora, quizá, no la necesitaba tanto, que se había acostumbrado a vivir sola, pero se daba cuenta de que no quería envejecer sin tener a alguien al lado. Bromeando, le dije que eso tenía solución: irse a vivir a una residencia, pues allí no se sentiría sola y estaría rodeada de multitud de personas. Pero ella no consideraba esta opción.
- **Entre nosotros también se encuentran los solteros** «vocacionales», aquellos que prefieren ser independientes, no comprometerse y evitar formalizar una relación. Posiblemente, lo que nos da el amor de pareja, esas personas lo encuentran de otra manera.

**¿VIVIR EN PAREJA ES LO MÁS ADECUADO?** Este es un tema que da lugar a un gran debate, aunque creo que todos coincidimos en lo difícil que puede resultar encontrar a la persona adecuada para que la relación dure. En ocasiones, mantenerte atado a una persona dependerá de la prioridad que le des a tus miedos. Hay mucha gente que, pese a reconocer que ya no está enamorada, prefiere seguir al lado de la persona con la que hace años inició una relación, ya que, de lo contrario, se «quedaría sola».

**Como ya he dicho**, yo soy una persona romántica, pero durante mi formación en *coaching* sistémico descubrí que mi romanticismo se venía abajo. Recuerdo que nos explicaron algo fundamental:

*Las relaciones de amor son relaciones egoístas. Estás con alguien porque te da algo que tú necesitas y de lo que careces, y viceversa. Cuando esto no se produce, la pareja se rompe*

**Así, de un plumazo**, se acabó mi creencia en el amor ciego. Yo pensaba que esa «relación egoísta» tan solo ocurría en parejas que hacen lo posible por mantener cierto estatus o en los «matrimonios de conveniencia», más cimentados en el bolsillo que en el amor. Pero no, resulta que, según lo que nos decían, se trataba de una ley general.

Es cierto que, si nos detenemos un segundo a pensar, todos estamos con alguien por algún motivo.

- ✓ Piensa qué es lo que te da tu pareja que no tienes y que necesitas.
- ✓ Una vez detectado lo anterior, pregúntate si es suficiente o si te parece que necesitas algo más.
- ✓ ¿Es posible que él o ella te dé todo lo que necesitas?

✓ Y, pese a no darte todo lo que necesitas, ¿te compensa estar al lado de esa persona?

Se trata de **poner en una balanza lo que necesitas y lo que recibes**. Da igual si hay más en un lado o en el otro; lo que importa es el peso que tiene cada necesidad.

**¿LE HAS PEDIDO A TU PAREJA LO QUE NECESITAS?** Nos cuesta mucho reconocer que somos responsables cuando no expresamos lo que sentimos y no pedimos lo que de verdad necesitamos. Pensamos que nuestra pareja, por el mero hecho de serlo, sabe lo que pasa por nuestra mente y nuestro corazón. Y cuando no lo hace, nos enfadamos con él o ella y con nosotros mismos por ser tan torpes de no poder estar con alguien que nos conozca de verdad.

- **Es muy importante saber pedir lo que necesitamos** (y no solo a la pareja), pero no desde el reproche o la imposición. Solo de ese modo evitaremos enfados con nosotros y con los demás.
- Pero **pedir va de la mano de recibir**, y puede ser que nuestra pareja no sepa o no quiera darnos eso que necesitamos. Entonces nos encontramos en una situación de desequilibrio que nos puede llevar a hacernos preguntas del tipo: «¿Qué hago aquí?», «¿Quiero continuar con él o con ella?». Muchas veces, pese a no estar a gusto con alguien y percibir que los ritmos y los caminos son diferentes, nos sentimos incapaces de romper una relación. Quizá podríamos llamarlo conformismo, comodidad, miedo a lo desconocido... Y también pueden intervenir creencias (por ejemplo, religiosas) o promesas que hicimos en algún momento, aunque no estén por escrito.

**Puesto que el amor es universal**, lo que ahora planteo le puede ocurrir tanto a una mujer como a un hombre. En este caso, hablaré de Fernando. Un joven que vive en pareja desde hace más de quince años. Considera que su vida, después de muchos cambios, está asentada. No importa ni cómo comenzó su historia de amor, ni el nivel social de cada uno, ni dónde viven, ni si son más o menos tradicionales.

**En realidad, esta historia la podría vivir cualquiera de nosotros.** Fernando reconoce que se siente bien en pareja y que su vida es cómoda y organizada. Su día a día consiste en ir a trabajar. Además, varios días a la semana tiene tiempo para hacer ejercicio. Los fines de semana se centran en el descanso y suelen compartir cenas y buenos momentos con amigos y familiares. Cuando Fernando conoció a su pareja, sintió una gran atracción y los dos se dieron cuenta muy pronto de que encajaban bien: compartían *hobbies*, tenían amigos comunes... Fernando trabaja en el mundo de las finanzas, y su pareja, en el de la decoración. Podría decirse que fueron creciendo en paralelo, alegrándose de los éxitos del otro, viviendo y compartiendo experiencias. Se convirtieron en amigos, compañeros y amantes. Pero toda la pasión que sentían se fue diluyendo con el tiempo y la vida se volvió más monótona. La chispa del principio quizá ya no está, pero Fernando se resiste a que desaparezca. Además, le da confianza y seguridad estar con alguien que le quiere tanto, que le conoce a la perfección y a quien él conoce de la misma manera. No hay que fingir ni aparentar ser quien no se es. Cuando Fernando se levanta con el pie izquierdo, su pareja sabe cómo sacarle una sonrisa, y viceversa. Podríamos decir que su relación marchaba igual que un trabajo en cadena en el que cada pieza está bien engrasada.

**Pero llega un día** en el que una pieza falla y el engranaje ya no funciona como antes. La pieza se puede arreglar o cambiar por otra. Cuando iniciaron su relación, Fernando, que era una persona muy insegura y organizada, encontró a alguien que le aportaba confianza y tranquilidad, y al mismo tiempo él entregaba esa parte divertida, loca y espontánea que su pareja nunca tuvo y que necesitaba. Se complementaban a la perfección. Pero, ahora, Fernando siente que hay algo que no termina de encajar. Aunque la convivencia sigue siendo fácil y satisfactoria, necesita volver a sentir el gusanillo en el estómago, quizá no con la misma pasión que antes, pero sí con una pequeña chispa que podría reavivar la relación.

**CUANDO TE ACOMODAS** en una relación en la que todo es confort, no hay nada que altere la convivencia; esta puede seguir del mismo modo durante años. Hasta que uno de los dos se da cuenta de que no desea seguir así o conoce a una persona que le da aquello que casi había olvidado. Conocer a alguien que llega a tu vida como un soplo de aire fresco —más allá de que se produzca una infidelidad— te hace pensar que necesitas algo que no estás recibiendo y que, quizá, lo puedes encontrar en otra parte. Es entonces cuando te planteas si quieres resignarte o si, por el contrario, necesitas volver a sentirte vivo.

**Decidirte por una de las dos opciones no debe hacerse a la ligera** y de forma precipitada. Lo cierto es que te sientes culpable por haber llegado a este punto; no sabes qué ha ocurrido, en qué momento cambió todo...

- ✓ **Necesitas volver a ilusionarte** y empiezas a hablar con tu pareja de lo que te está ocurriendo. Le pides lo que necesitas con la esperanza de que te lo pueda dar. A veces puede dártelo y a veces no, o, quizá, ese soplo de aire fresco te ha hecho replantearte si quieres seguir tu vida en pareja.
- ✓ **Eres un mar de dudas.** Intentas convencerte de que la relación debe continuar y optas por ver solo lo positivo de él o de ella. Sabes que podrías vivir eternamente como hasta ahora, porque, al fin y al cabo, tu vida es maravillosa, pero ha pasado de estar pintada con colores vivos y chillones a estarlo con colores ocres y apagados.
- ✓ **Has pasado de experimentar la pasión** y la ilusión a vivir la tranquilidad y la rutina. Pero no quieres tirar esos años por la ventana porque el sueño de ambos era envejecer juntos. Te has vuelto una persona más conservadora y te da miedo dejar atrás toda una vida en común sin saber qué será de ti a partir de ahora.

**Esta situación puede prolongarse** durante el tiempo que quieras. Deseas que las cosas cambien, pero los meses pasan y todo sigue igual. Descubres que lo que más necesitas ahora tu pareja no sabe o no puede dártelo.

*En ocasiones, aunque avancemos en paralelo al lado de alguien, **los ritmos son distintos***

---

*Entonces, uno u otro deberá acelerar o frenar para situarse a la misma altura*

Ha llegado el momento de decidir qué hacer:

- **Seguir con una pareja que te da tranquilidad y comodidad**, y que te aporta ese orden que tú no tienes. Mantener una relación que te da seguridad, en la que ya no hace falta hablar porque los dos sabéis lo que estáis pensando, aunque te falte esa pasión que necesitas, esa vida divertida y diferente, ese amor en lugar de cariño.
- **Romper tu relación** porque te has dado cuenta de que la otra persona no te puede dar lo que necesitas. Sabes que es como lanzarse al vacío: acabar con una parte muy importante de tu vida y comenzar de nuevo.

---

> Si has decidido continuar con tu pareja, lee lo que **viene a continuación**.

> Si, por el contrario, has decidido romper, ve **aquí**.

---



## SEGUIR CON MI PAREJA



**Fernando se siente agotado** y la simple idea de empezar una nueva vida le asusta. Mira una y otra vez a su pareja, con la que ha convivido tanto tiempo, e intenta descubrir en qué momento dejó de conocerla. Su cabeza no descansa ni un segundo. Al mismo tiempo, su trabajo le ahoga. Solo quiere llegar a casa, descansar y dejar de pensar. Está cansado de dar explicaciones y discutir continuamente. Su pareja le pide un esfuerzo, pero Fernando se siente sobrepasado. Los dos piensan que el otro es una persona egoísta. Fernando, sin embargo, decide actuar y construir un ambiente más favorable. Prepara una velada romántica, saca entradas para una obra de teatro que sabe que le gustará, lo que sea para que la presión disminuya. Piensa que si consigue recobrar la ilusión de su pareja, él también lo hará. A pesar de todo, sabe que le sigue queriendo y desea hacer que las cosas vuelvan a marchar bien. No obstante, por las noches, la incertidumbre no le abandona y no para de preguntarse si se ha equivocado manteniéndose a su lado. ¿Ha sido porque tiene miedo de estar solo?

**Aunque haya sido una decisión meditada**, le cuesta aceptar las consecuencias. Las discusiones son más habituales que nunca, da igual el motivo. Reñir le permite sacar la rabia y la frustración que lleva dentro. Le da la sensación de que vive con una pareja desconocida y descubre que no es feliz. Estas emociones no las puede vivir en soledad; necesita vomitarlas como sea. Así que su familia y amigos se convierten en confidentes, lo que no hace más que empeorar las cosas.

**Pero Fernando ha decidido seguir al lado de su pareja**, a pesar de que esto suponga mantenerse junto a alguien que no le puede dar lo que necesita. Enfadarse y situarse como víctima sería pura inmadurez. Debe salir de este ciclo de negatividad. Necesita sentir y compartir, y opta por hablar por enésima vez. Sabe que una nueva conversación cambiará poco las cosas, pero no se resiste a un último intento. No puede continuar enfadado ni permanecer en el victimismo. Debe aceptar que ha decidido seguir adelante, por lo que se trata de **comenzar a ver su relación desde una nueva óptica**.

*Es importante **llegar a un «pacto»** que permita poner encima de la mesa la relación, confirmar que son las dos*

## *personas las que quieren seguir adelante y dar a conocer lo que pueden ofrecerse mutuamente*

---

- o Cuando aceptes **cómo es y cómo será la relación**, olvidarás la frustración que viene de la necesidad de tener algo que no podrás conseguir. A partir de ahí, serás capaz de entender mejor a la otra persona.
- o **Averigua qué factores, externos e internos**, han hecho que se produjera esta crisis. Esto os ayudará a comprender mejor la situación.
- o A pesar del ritmo diario, **es importante buscar tiempo para ti y tu pareja**. Basta con ver juntos una película o una escapada un fin de semana.
- o Para conectar con la otra persona, **mírale a los ojos durante cinco minutos** cuando llegues a casa. De ese modo dejarás los problemas fuera y compartiréis un momento de intimidad y conexión, y volveréis a avivar la llama que pensabas que había desaparecido.
- o Es fundamental que os detengáis a **pensar de qué manera seguir**. Los dos tenéis que hacer este trabajo para que la relación funcione y la crisis pase a ser una etapa que reforzó vuestra vida en común.

**La pareja de Fernando decide que debe empezar a ser más independiente** y sabe que buscar momentos de soledad dentro de la pareja le hará sentirse libre, al tiempo que Fernando dejará de sentir presión. Es fundamental que ambas partes sean generosas.

- o **Busca tus propios hobbies y haz tus propios planes**. Ganarás libertad y aminorarás la presión sobre la otra persona. Convertirás una relación basada en la dependencia en otra cimentada en la independencia, confianza y autoestima. Será mucho más enriquecedora, porque sentirse feliz hace que la relación sea mejor.
- o Saber que **no has roto las promesas** que hiciste tiempo atrás te aportará paz y tranquilidad.



*Pese a la crisis y las dudas, los dos miembros de la pareja han de hacer su trabajo. Es importante encontrar el espacio propio para ganar libertad y confianza y evitar los reproches*

**LA GENEROSIDAD ES UN ELEMENTO CLAVE.  
SI SE DECIDE CONTINUAR, LOS DOS DEBERÁN HACER  
EL ESFUERZO DE DAR A LA OTRA PERSONA  
LO QUE ESTA NECESITA**





# ROMPER CON MI PAREJA



**AUNQUE NO QUIERES TIRAR POR LA BORDA TANTOS AÑOS DE RELACIÓN, HAY MOMENTOS EN LOS QUE SIENTES QUE NO PUEDES MÁS Y OTROS EN LOS QUE TE CONSIDERAS UN VERDADERO EGOÍSTA**

A veces observas cómo llevan tus amigos sus relaciones de pareja y percibes que nace la envidia. Te enfadas al ver que otros han conseguido lo que vosotros estáis a punto de destruir. Romper no es fácil, y en ningún caso es un paso que se da de un día para otro. Aunque reconoces que tu pareja es maravillosa en muchos sentidos, te das cuenta de que ya no te sientes feliz. Ese es el principal problema.



*Todas **las personas cambiamos** y en un determinado momento podemos llevar nuestra vida por caminos diferentes, lo que no nos convierte ni en mejores ni en peores*

---

*En muchas ocasiones, decir adiós a lo que no queremos vivir es lo más honesto para nosotros y para los demás*

**Por eso, después de haber pedido a tu pareja** lo que necesitas, te das cuenta de que no te lo puede dar. Has averiguado cuáles son tus necesidades actuales y, con tristeza y dolor, decides poner fin a la relación. Hay una parte racional que te lleva a repetirte una y otra vez qué es lo mejor que puedes hacer, y de alguna manera culpas a tu pareja de que te haya obligado a dar este paso: «Son muchas las oportunidades que le he brindado», «Le he pedido que cambie, pero no hace nada para ello», «Llevo meses intentando

salvar algo que se hunde»... Son frases que te dices una y otra vez para justificar tu decisión.

**Las emociones nunca se dejan atrás.** El gran amor transformado en cariño te llevará a dudar y a sentir que, quizá, te has equivocado. Es la decisión que has tomado, pero no por ello es fácil. A partir de este momento vivirás un duelo emocional y pasarás por distintas etapas hasta que puedas seguir adelante y abrirte a nuevas experiencias. Pasarás por la etapa del dolor, a la que seguirá la del enfado, la culpa y la tristeza, hasta que llegues al reconocimiento y la aceptación de tu decisión y sus consecuencias.

**TAL Y COMO DICE JORGE BUCAY** en su libro *El camino de las lágrimas*, el dolor que se siente tras una separación es uno de los mayores en cuanto a intensidad después del que se siente por la muerte del cónyuge, una condena en la cárcel o la muerte de un hijo. Romper una pareja supone decir adiós a su presencia física y perder a algunos amigos, y, además, resulta enormemente difícil comenzar una nueva vida. Por eso es importante hacerlo siendo consciente de lo que se está viviendo en este momento concreto.

**Tras una ruptura**, y aunque hayas sido tú quien lo haya decidido, necesariamente pasarás por todas estas fases. Deberás quitarte de encima el miedo a la pérdida, y para ello tendrás que ser consciente de qué es lo que te ha llevado a tomar la decisión.

- 💡 Pregúntate **qué estabas perdiendo en la relación** y qué vas a perder ahora. Dices adiós a algo para darle la bienvenida a una nueva realidad. ¿En qué consiste?
- 💡 **No te quedes anclado en lo que dejas** porque serás incapaz de estar atento a lo que pase delante de ti.
- 💡 **No tengas miedo de sentir dolor por la pérdida.** Siéntelo, porque solo así estarás preparado para aceptar lo que está por venir.

- ♥ Valora el hecho de que **has sido capaz de gestionar un cambio** tan importante, pese a la tristeza, la culpa y la inseguridad. Piensa que lo has hecho en nombre de tu propia felicidad.



**Lo más importante es ser consciente** de que tu decisión ha estado guiada por tu corazón, pero en consonancia con tus valores, cumpliendo y buscando lo que necesitas en este momento concreto.

- ✓ ¿Estás en consonancia con tus valores?
- ✓ ¿Buscas y persigues lo que necesitas?

**Un aspecto fundamental** a la hora de decir adiós es el **agradecimiento**. Has crecido al lado de esa persona y por ello es importante que seas generoso y agradezcas lo que has obtenido de la relación: amor, pasión, escucha, cariño, compañía, diversión, cercanía en los momentos duros, apoyo, serenidad, seguridad... Te propongo que hagas ese trabajo y agradezcas a tu pareja todo lo que te dio.

- ✓ ¿Qué has aprendido de tu relación de pareja?
- ✓ ¿Qué aspectos positivos deseas guardar en tu corazón de esa relación?



**En cierta ocasión, una mujer** vino a verme después de separarse a causa de una infidelidad de su pareja, y cuando le hablé sobre la importancia del agradecimiento y de la generosidad, me dijo que ella no podía agradecerle nada a «ese canalla». Todavía sentía mucha rabia y era incapaz de ver nada positivo en su relación de pareja, salvo sus cuatro hijos. Con el tiempo, se dio cuenta de que había abandonado su papel de pareja y que, de alguna manera, también ella era responsable de lo que había sucedido. No es fácil sacar adelante a cuatro hijos sin aparcas tu parcela de mujer.

*Descubrió lo importante que es aprender a delegar, y que en el amor son dos los que deben aportar*

**AUNQUE SEAS CAPAZ DE AGRADECERLE A TU PAREJA TODO LO QUE TE HA DADO,** debes aceptar que, quizá, él o ella no puede hacerlo. Es fundamental reconocer que los tiempos, las emociones y los sentimientos no siempre van al mismo ritmo. Ten en cuenta que has sido tú quien ha decidido romper la relación, por lo que es del todo lógico que la otra persona se sienta víctima de tu decisión y que necesite dañarte de alguna manera. Deberás aprender a encajar esos golpes que llegan desde el desamor, la frustración y el reproche. Y no es un camino fácil, pues ver que la otra persona lo está pasando mal te puede llevar a la duda y a preguntarte si has actuado correctamente.

**Uno y otro deberéis aprender a llenar los vacíos.** Como escribe Jorge Bucay en el libro que cité antes, «no es que me duela SOLO el haber perdido un contador, un jardinero, un compañero sexual [...]. No es que me lastime solo el haberme quedado sin cocinera, ama de llaves, planchadora, consejera, compañera sexual y enfermera... Pero también es eso».

**Hasta ahora, encontrabas en tu pareja respuestas** que deberás buscar en otras personas. Esto forma parte de un largo aprendizaje lleno de obstáculos. Por ejemplo, elegir una nueva casa, con quién pasar las vacaciones, cómo elegir el modelo de coche que deseas comprar, con quién celebrar los éxitos profesionales... Ni siquiera en el terreno sexual te sentirás seguro. Te complementabas perfectamente con tu ex, pero ahora ya no está. El dolor y la tristeza se transforman en añoranza, pero con el paso del tiempo te darás cuenta de que tu vida en pareja fue algo que no pudo durar y comenzarás a aceptarlo.

«Imposible **bañarse dos veces** en el mismo río. Ni el río trae la misma agua ni yo soy el mismo»

---

*(Heráclito)*

**Entonces comienza la nueva aventura.** Aunque se inició el día que decidiste poner punto final a tu relación de pareja, es ahora cuando te das cuenta de lo mucho que deseas ser feliz, ya sea solo o en compañía.

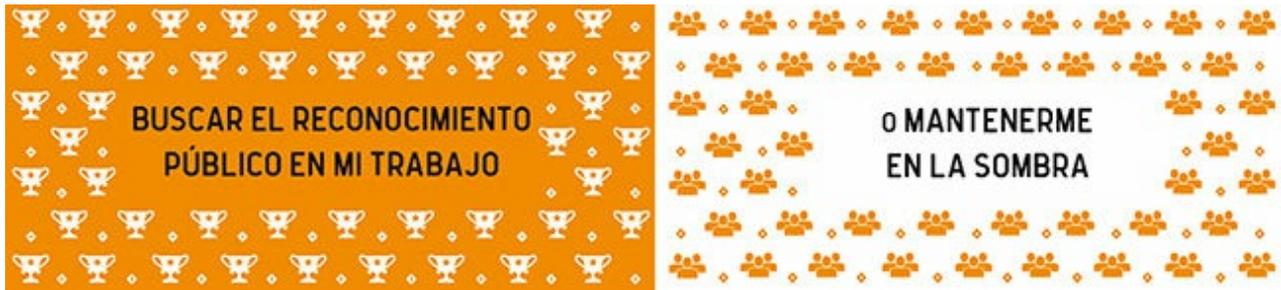


*Has reconocido y dado valor a lo que viviste*

**PESE AL DOLOR,  
TE DAS CUENTA DE QUE TOMASTE LA DECISIÓN  
MÁS SABIA DE TU VIDA**



## DECISIÓN 5





**¿ERES DE LAS PERSONAS QUE PREFIEREN MANTENERSE EN LA SOMBRA? ¿O ERES DE LOS QUE DESTACAN Y SON VISIBLES?**

*¿Qué ventajas tiene estar en un segundo plano? ¿Para qué quieres destacar y ser reconocido públicamente en el trabajo?*



**Todos necesitamos reconocimiento por parte de los demás.** El ego, que es la identificación de uno mismo respecto al mundo, debe gestionarse adecuadamente para no pecar ni por exceso (vanidad, egoísmo) ni por defecto (baja autoestima, inseguridad).



El filósofo y pedagogo Bert Hellinger estudió y revolucionó el mundo de las relaciones cuando descubrió que existían unas leyes que, cuando se respetan, permiten crear relaciones beneficiosas. Todos nos relacionamos con distintos grupos (familia, pareja, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.) y, por supuesto, con uno mismo. Hellinger llamó a estos grupos «sistemas» y todos los que forman parte de un sistema interactúan entre sí, persiguen un objetivo común y, entre ellos, se produce un intercambio de energía que siempre persigue el equilibrio.

*Podemos sentirnos bien con nosotros mismos y con el resto de personas y «sistemas» de los que formamos parte, pero en ocasiones esa relación tiene grietas y se deben tomar medidas para restaurarla*

En cada sistema ocupamos un lugar, damos y recibimos, y, según cómo nos comportemos, el sistema fluirá mejor o peor. Seguro que, si echas la vista atrás, en alguna ocasión te has sentido poco valorado o reconocido. Cuando esto sucede, necesitas un cambio, que debe partir de ti, pero que influirá en las personas con las que te relacionas, que también cambiarán.



Te aconsejo que examines con honestidad la relación que mantienes con tu sistema laboral:

- ✓ ¿Qué te aporta tu trabajo en el plano económico, profesional, personal y emocional?
- ✓ ¿Sientes que estás en el lugar que te corresponde?
- ✓ ¿Te parece que estás suficientemente reconocido?
- ✓ ¿Necesitas más reconocimiento? ¿Para qué?

**BUSCAR RECONOCIMIENTO NO SIGNIFICA** necesariamente que desees destacar ni que vayas suplicando palmaditas en la espalda para reafirmarte. Se trata de que tu trabajo se valore y se le dé la justa importancia.

*Como en todos los demás sistemas, en el laboral todos sumamos*

---

*Cada pieza **es importante** y necesaria*

Ahora te pido que contestes a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué aportas a la empresa desde el punto de vista profesional, personal, intelectual y emocional?
- ✓ ¿Por qué crees que sigues formando parte de ella?

**Ismael trabajaba en una empresa de servicios** desde hacía quince años. Comenzó haciendo prácticas, pero poco a poco fue ascendiendo gracias a su buen hacer y a su dedicación hasta llegar a ser responsable del departamento de nuevos mercados. Para ello tuvo que renunciar a parte de su vida personal y dedicarse en cuerpo y alma a su trabajo. Actualmente trabajaba codo con codo con el director general, que lo consideraba una pieza imprescindible del equipo.

**A pesar de la buena relación** que mantenía con su superior, la compañía tenía una estructura piramidal, e Ismael reportaba directamente al director general, que era quien asistía a las reuniones y comités ejecutivos con la presidencia.

**Ismael era una persona sumamente creativa** que aportaba una nueva visión a un sector muy tradicional. Había trabajado en el extranjero, lo que le permitía tener una visión global del mercado, pero también era un hombre introvertido al que no le gustaba ni aparentar ni presumir. Al contrario que muchos de sus compañeros, que sabían estar en el lugar adecuado en el momento adecuado y que se relacionaban perfectamente con otros directivos, Ismael detestaba «venderse». Podría decirse que su punto débil era el «automárketing». Sin embargo, ensalzaba a sus colaboradores, les promocionaba siempre que podía y les aconsejaba que hicieran lo contrario que él, es decir, que se mostraran, acudieran a las fiestas de la empresa y se valoraran delante de los directivos.

**Ismael se había criado en el seno de una familia modesta** que, con mucho esfuerzo, logró salir adelante. Desde pequeño le habían inculcado el valor de la humildad; de hecho, una de las frases que más oyó decir a su padre era «que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha». Ismael creció con una gran seguridad en sí mismo y nunca necesitó alabanzas de los demás ni presumir de sus logros.

**Se sentía reconocido cuando lograba sus objetivos**, cuando fue ascendiendo por méritos propios y al saber que su jefe contaba con él para las decisiones importantes. Su equipo le valoraba y solía obtener una calificación muy alta en las evaluaciones de mando.

**Ahora se encontraba en un momento de tranquilidad.** Quizá, si su carácter hubiera sido otro, habría llegado más lejos en la empresa, pero él no lo necesitaba. ¿Cuáles eran sus principales necesidades en este momento concreto? Trabajar para poder vivir sin estrecheces, disfrutar de sus amigos y de su familia, practicar deportes de aventura y encontrar una pareja con la que formar una familia. Esto último se le resistía, pero todo lo demás lo tenía cubierto.

**En una reunión con el director general** de la compañía, que siempre actuó como su mentor, este le recomendó que fuera mucho más visible y se hiciera notar. Incluso le dijo que quería que él le sustituyera cuando se jubilara, pero que para ello debía «dejarse ver» mucho más en la empresa. Ismael le agradeció sinceramente el consejo, pero no sabía si era eso lo que quería.

**Ismael observaba a otros directivos** y les envidiaba sanamente esa forma natural de venderse que tenían. Era consciente de que se sentía cómodo en la sombra y no tenía ninguna necesidad de destacar, pero lo que le había dicho el director general le estaba llenando de dudas e inquietud. ¿Qué era lo que realmente deseaba? ¿Qué era lo mejor para él?

**Si te encuentras en una situación similar** a la de Ismael o, por el contrario, eres de los que buscan y necesitan el reconocimiento público, te recomiendo que te hagas esas preguntas y que contestes lo más honestamente que puedas. Ten en cuenta que las dos formas de comportarse son correctas, por lo que tendrán que ser tus valores los que guíen tu comportamiento.

---

> Si decides destacar y ser reconocido públicamente, lee lo que **viene a continuación.**

> Si, por el contrario, prefieres seguir en un segundo plano, pulsa **[aquí.](#)**

---





# BUSCAR EL RECONOCIMIENTO PÚBLICO EN MI TRABAJO



## ISMAEL SABÍA QUE EL ESFUERZO QUE HABÍA REALIZADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS DEBÍA DESEMBOLCAR EN UN OBJETIVO

*Más allá de la remuneración económica y de las palmaditas en la espalda, su trabajo debía llevarle a otro lugar, aunque para ello era necesario cambiar su manera de actuar*



**En multitud de ocasiones** había visto cómo otros se llevaban el reconocimiento y se ponían las medallas cuando había sido él quien se había dejado la piel o había tenido una buena idea. De alguna manera algo estaba cambiando: se percibía de diferente manera y le parecía que estaban surgiendo en su interior nuevas necesidades.

Sus pensamientos no los compartía con nadie; para despejar la mente, salía a correr por las tardes, pero notaba que estaba entrando en una espiral de inquietud que comenzaba a afectar a su rendimiento laboral. Estaba lleno de contradicciones y dudas, e incluso se planteaba buscar un nuevo empleo. Tras darle muchas vueltas a la cabeza, se dio cuenta de que no necesitaba tanto un cambio profesional como sentirse reconocido en su empresa.

- ✓ ¿Te sientes reconocido en tu trabajo?
- ✓ ¿Crees que ocupas el lugar que te corresponde?
- ✓ ¿De qué te aleja seguir manteniéndote en la sombra?
- ✓ ¿Afecta tu actitud a tus colaboradores? ¿De qué modo?
- ✓ ¿Escuchas alguna voz interior que te dice que te estás equivocando?

**Ismael no era una persona ambiciosa**, pero ahora necesitaba ser visto y que su nombre comenzara a sonar. Tenía que aprovechar la propuesta de su jefe y rentabilizar todo lo que había dado a la empresa desde que empezó.

De modo que elaboró un **plan de acción**. Y lo primero era marcarse un objetivo, un **PARA QUÉ**. Se dio cuenta de que deseaba llegar a ser director general, lo que le permitiría, quizá, dar el salto a otra compañía aún más fuerte.

✓ ¿Cuál es tu objetivo? ¿Para qué quieres ser más visible y tener un reconocimiento público?



Asimismo Ismael revisó los **aciertos y los errores** que había cometido. Los aciertos se relacionaban directamente con los resultados del departamento que dirigía, y sus errores, con esa falta de visibilidad que su superior le había reprochado. Era cierto que evitaba asistir a las cenas y fiestas de la empresa y que todos le consideraban una persona retraída y muy tímida. No había duda de que su actitud debía cambiar.

✓ ¿Qué has conseguido en tu trabajo? ¿Qué más deseas lograr?

✓ ¿Qué errores has cometido?

✓ ¿Qué actitudes debes modificar?

**Ismael se dio cuenta** de que tenía un gran obstáculo ante sí: ¿cómo lograr que los demás le reconocieran cuando él mismo no se valoraba lo suficiente? Por ahí debía empezar, pues no podía esperar que los otros hiciesen un trabajo que tenía que hacer él.

*Antes de buscar el reconocimiento de los demás, **valórate a ti mismo***

✓ ¿Reconoces tus aptitudes profesionales y tu trabajo?

✓ ¿Te sientes orgulloso de tus capacidades y de tus logros? ¿Lo expresas?

✓ ¿Cuánto te valoras?

**Si buscas un reconocimiento público**, en primer lugar deberás reconocerte a ti mismo como la persona valiosa que eres. Esto nada tiene que ver con la vanidad, sino con valorarse y mostrar las cualidades que tienes.

- 🏆 Ismael reconocía que estar en un segundo plano había tenido unas consecuencias profesionales, por lo que decidió cambiar de actitud y comenzó a mostrarse como el hombre seguro de sí mismo que era.
- 🏆 Pero esto también tenía un coste, porque su carácter afable y humilde cambió. Su propósito se estaba convirtiendo en una obsesión y nuevas emociones y sentimientos comenzaron a surgir, como la envidia y el enfado constante. De hecho, tras una fuerte discusión con un directivo se miró en el espejo y casi no se reconoció. No le gustaba la imagen que veía y se daba cuenta de que su búsqueda de reconocimiento se estaba convirtiendo en algo enfermizo.
- 🏆 Era fundamental encontrar el equilibrio entre lo que sentía y lo que hacía. Ser más visible no significaba perder sus valores ni aceptar ciertas situaciones que le hacían sentirse sumamente incómodo. De modo que decidió elaborar un plan paralelo que consistía en aumentar la presencia de su departamento en la intranet de la empresa para que todos conocieran cuáles eran las funciones de su departamento. Además, incorporó acciones solidarias que le ayudaban a posicionarse a sí mismo y también a la empresa. En definitiva, comenzó a actuar a su favor, pero **sin renunciar a sus prioridades.**



- ✓ ¿Sientes que te está dañando tu afán por hacerte más visible en la empresa? ¿De qué modo?
- ✓ ¿Necesitas algo de la empresa que no te está dando? ¿Lo has pedido?
- ✓ ¿Qué otras acciones quieres llevar a cabo para ser más conocido no solo en tu ambiente laboral, sino, también, en otras facetas?
- ✓ ¿Esas acciones están en consonancia con tus valores?
- ✓ ¿Crees que de ese modo conseguirás lo que quieres?
- ✓ ¿Para qué buscas ese reconocimiento público?



*No hay duda de que el reconocimiento puede funcionar como un termómetro que nos dice si estamos bien o no. Pero en ningún caso debe convertirse en una obsesión que te aleje de la persona que eres, de tus valores y tus principios*

**ES IMPORTANTE NO OLVIDARSE DE DÓNDE VENIMOS  
Y CUÁL ES EL VERDADERO OBJETIVO**





# MANTENERME EN LA SOMBRA



**Ismael era consciente** de que estaba en un segundo plano y eso le agradaba. No le habían educado para figurar ni para presumir. La proposición que le había hecho su jefe le atraía y se sentía capacitado para hacerla real. Sin embargo, la lucha entre su humildad y su ego estaba minando su estado de ánimo.

**Durante unos meses hizo caso** a los consejos de su superior y se dejó ver en cenas y fiestas de empresa. Incluso compartió momentos de ocio con algunos directivos. Pero sus **prioridades** eran otras. Ni necesitaba ni deseaba ser tan visible. Su personalidad discreta le hacía mantenerse en ese segundo plano en el que se sentía tan cómodo. Su objetivo en la empresa no era llegar a ser un alto ejecutivo, sino aprender, desarrollarse, ser valorado por su equipo y por los responsables, pero nada más. Su felicidad personal iba por otro camino.

*«Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y **no en el resultado.** Un esfuerzo total es una victoria completa»*

---

(Mahatma Gandhi)

**Desde pequeño, conocía** el valor del **esfuerzo** y de la **responsabilidad**, y llevaba toda la vida siendo fiel a esos principios.

 ¿Qué necesitas darte?

 ¿Qué hace que te sientas satisfecho contigo mismo?

 ¿Qué significa para ti mantenerte en la sombra? Y el estar en la sombra, ¿qué es lo que te permite hacer?

**Ismael se consideraba un hombre seguro** de sí mismo, pero ahora veía también sus miedos y se preguntaba si había alguna **creencia sobre sí mismo** que le obligaba a mantenerse en ese segundo plano o si se trataba de una elección libre.

- 👉 ¿Hay algún **miedo o creencia sobre ti mismo** que te hace estar en la sombra? Es importante que identifiques qué es lo que hace que ocupes este lugar para no sentirte frustrado en tu decisión.

**Para Ismael, era fundamental reconocer** cuáles eran sus pilares básicos, las «patas» de su estabilidad. El trabajo era una de ellas, pero no así la ambición ni obtener el reconocimiento público. Estando en el lugar que estaba podía disfrutar de la vida como él quería.

- 👉 ¿Cuáles son los **pilares de tu estabilidad**?
- 👉 ¿Estás siendo honesto al decidir mantenerte en un segundo plano?



**Quizá algún día** apareciera la voz del ego pidiéndole una mayor visibilidad social, pero vivir de la manera que había elegido le aportaba tranquilidad, bienestar y tiempo para dedicarlo a la familia y a sus amigos.

En su opinión, acceder a determinados puestos iba de la mano de la **DESCONFIANZA** y del temor a recibir una puñalada por la espalda. Sus motivaciones estaban en otra parte y no necesitaba que nadie le colgara una medalla. En la sombra se sentía libre. Asumía cuál era su trabajo y no se comprometía con nada más. Así lograba seguir siendo fiel a sí mismo. Respetaba a quienes no vivían como él, pero, sobre todo, se respetaba a sí mismo.

¿Cuáles son tus **valores**? ¿Te mantienes fiel a ellos?

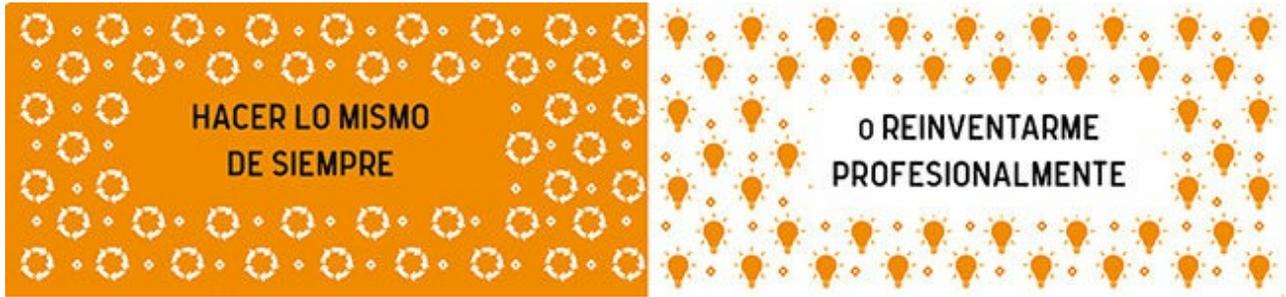


La decisión de Ismael le llevó a decir «NO» a muchas cosas y situaciones de gran valor para otras personas. Porque decir «NO» supone renunciar. Agradecía todos los días el saber bien cuál era su lugar y la fortuna que significaba poder disfrutar de la vida como él lo hacía. Conocía bien sus limitaciones y deseaba seguir aprendiendo, detectando errores y corrigiéndolos, pero sin compararse con nadie. Optó por el camino de la humildad y decidió recorrerlo con todas las consecuencias.

### ¿QUÉ CAMINO ELIGES TÚ?



## DECISIÓN 6



## DURANTE ESTOS ÚLTIMOS AÑOS, UNA PALABRA SE HA REPETIDO HASTA LA SACIEDAD: «REINVENTARSE»

*La crisis mundial que vivimos nos ha creado la necesidad —y, en algunos casos, la obligación— de movernos y removernos. No solo ha sido una crisis económica, sino también social, de valores e incluso de ilusiones*



Si alguien ha patentado la palabra «reinventarse», seguro que ha hecho un gran negocio. Allá por donde vamos escuchamos que es el momento de *reinventarse*, los anuncios comerciales aprovechan para convencernos de que debemos *reinventarnos* y son muchos los autores que han escrito sobre cómo *reinventarnos*. Incluso en política han surgido nuevas opciones ante la necesidad de *reinventarse*. Sin embargo, mucho me temo que no hay fórmula para hacerlo, porque todo aquel que decide dar un giro a su vida persigue el éxito en su decisión y este se convierte en el mayor lastre que deberá soportar.

*En demasiadas ocasiones, equivocarse **se considera imperdonable**, y, sin embargo, suele ser la mejor manera de aprender*

---

**Hace unos meses hablaba con una amiga** que había dejado su trabajo en una gran multinacional del sector de la alimentación y me decía que tenía la necesidad de hacer algo nuevo. Me ponía a mí como ejemplo de alguien que había sabido *reinventarse*. Os puedo asegurar que, si miro atrás, yo también lo veo así, pero en ningún caso, mientras seguía mi camino, fui consciente de ello. Quienes en un determinado momento, por decisión propia o porque las circunstancias nos han obligado, hemos tenido que *reinventarnos* sabemos que hemos logrado algo importante: hemos sido capaces de cambiar, nos hemos situado en una nueva realidad y, en multitud de ocasiones, hemos llegado a lugares que ni siquiera imaginábamos.

**EL DOCTOR MARIO ALONSO PUIG**, en su libro *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, hace referencia a lo que Charles Darwin explicó hace muchos años: «No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio». En efecto, reinventarse supone cambiar, modificar conductas, costumbres y modos de hacer, lo que trae consigo una serie de consecuencias que no todo el mundo está dispuesto a asumir o aceptar. De hecho, no todo el mundo tiene la suficiente confianza en sí mismo para abordar un proceso de cambio radical.

- **En otro capítulo de este libro** ya hablé de la **programación** que todos llevamos desde que nacemos. Cuando apenas somos unos niños, son muchos los que esperan algo de cada uno de nosotros, y esto crea unas expectativas que pueden, o bien servir de elemento motivador, o bien suponer un auténtico lastre. Hay quienes tienen una personalidad más tradicional, otros son más aventureros, pero no hay duda de que, en estos últimos años, en muchas ocasiones el tradicional se ha visto obligado a ser un aventurero y el aventurero ha preferido permanecer como estaba.
- **Todos coincidimos en** que estar en nuestra particular «zona de confort» (zona conocida) nos aporta tranquilidad: sabemos qué hay, quién forma parte de ella y cuáles son nuestras obligaciones. Pero en muchos casos son nuestros propios sueños y desafíos los que nos obligan a movernos hacia lo desconocido. Es algo semejante a estar en una bañera: puede ser más o menos grande, tener más o menos agua, unos pondrán jabón, otros sales baño, la temperatura del agua será la que a cada cual le guste. Todos sabemos que salir de esa bañera supone experimentar sensaciones nuevas. Ni buenas ni malas; simplemente nuevas.

*Debemos **ser capaces de pasar** a una zona desconocida, pero sin llegar al territorio del pánico, pues este nos*

## *paralizaría y no seríamos capaces de tomar ninguna decisión*

---

**PUES BIEN, A VECES, DE TANTO ESTAR** en el interior de la bañera viendo cómo se arruga la piel de nuestros dedos, surge la necesidad de salir de ella. Es decir, la necesidad de cambiar. Esto mismo ocurre en nuestra vida.

A menudo suelo referirme al **termómetro interno** que todos tenemos. Si somos capaces de escucharlo, sabremos si nos encontramos bien o mal. Aunque no siempre que estamos mal decidimos cambiar, puesto que, en ocasiones, el miedo a lo desconocido y la inseguridad que ello conlleva nos impiden vislumbrar un rumbo nuevo. Cuando esto sucede, nos sentimos incapaces de disfrutar con lo que hacemos y solemos instalarnos en la queja, en la comparación permanente con los demás y en la frustración.

- ♦ **Hace poco hablé con un hombre** (le llamaremos Pedro) que me contó que sentía que llevaba demasiado tiempo trabajando en lo mismo. Llegó a su empresa por casualidad y, después de muchos años, ahí seguía. Desde hacía meses le rondaba la idea de dar un giro a su vida, pero no sabía exactamente cómo hacerlo ni si era el momento apropiado. En situaciones de este tipo, las cargas familiares suelen dirigir la respuesta. Es normal sentir que no debes lanzarte en busca de una nueva aventura si eres el sustento de una familia. Decisiones como esta no se pueden tomar unilateralmente y lo más aconsejable es consultar con la pareja tus dudas y expresarle tus miedos.

¿Cómo saber si tu malestar se debe a una circunstancia temporal o si realmente estás atravesando una crisis profunda? Obsérvate y escúchate.

Si tu necesidad de cambio tiene que ver **con el ámbito laboral...**

- ✓ ¿Qué te aporta tu trabajo?
- ✓ ¿Necesitas algo más? ¿El qué?
- ✓ ¿Qué cambiarías y por qué?

- ✓ ¿Dónde lo obtendrías?
- ✓ ¿Tu necesidad de cambio es fruto de tu inconformismo o de una necesidad de vivir nuevas experiencias?

Si tu necesidad viene del **ámbito académico...**

- ✓ ¿Qué objetivos persigues?
- ✓ ¿Realmente es eso lo que quieres?
- ✓ ¿Qué más necesitas?
- ✓ ¿Cómo podrías conseguirlo?

**En el caso de Pedro,** debo mencionar que había estudiado una carrera relacionada con la comunicación, un área que le apasionaba desde muy joven. Sin embargo, hacía ya un tiempo que sentía que no deseaba seguir por ese camino. Su pareja (la llamaremos Gloria) se dedicaba a lo mismo que él. El horario de Pedro era más cómodo que el de Gloria, que nunca sabía cuándo terminaba su jornada laboral. Vivían subidos en una noria de estrés. Pese a los éxitos profesionales de ambos, apenas disfrutaban de lo que habían conseguido, y tenían muy poco tiempo para pasarlo juntos. La pasión por la comunicación les había unido hacía diez años, pero en este momento les alejaba. Cuando se conocieron, les encantaba caminar por el campo y eran capaces de desconectar sin problemas (ayudaba el hecho de que no hubiera cobertura para los móviles), pero ahora ella había comenzado a somatizar el estrés y los nervios. Sufría dolores de estómago constantes, caída de pelo, insomnio, etcétera. Aunque él era más tranquilo y no se tomaba las cosas tan a la tremenda sentía una especie de insatisfacción constante porque veía que no podía crecer profesionalmente, que estaba atascado. Se sentía frustrado y necesitaba dar un giro a su vida. Pero ¿hacia dónde?

**Comenzó a buscar aficiones** para salir de la rutina, aunque el ritmo vertiginoso de su vida profesional le impedía divertirse. Gloria y él solían tener conversaciones acerca de qué hacer con sus vidas porque los dos sabían que las cosas no andaban bien. Se habían instalado en la queja continua y, en ocasiones, el malestar les llevaba a enfadarse sin motivo.

**¿Qué podían hacer para salir de esa espiral?** Sentían verdadero pánico a dejar su cómoda vida a cambio de algo desconocido. Los amigos y familiares no entendían cómo era posible que dos personas que habían alcanzado cierto éxito profesional se estaban planteando tirarlo todo por la borda. Les decían: «¿Qué trabajo hay del que no acabes harto?». Estaban pensando en montar su propia empresa de comunicación; tenían contactos y, posiblemente, podrían conseguir buenos resultados...



*Todos tenemos el derecho de desear cambiar o quedarnos tal y como estamos*

---

*Optar por **reinventarse** nos conducirá hacia una gran aventura, pero también si decidimos no hacerlo*

---

> ¿Qué aventura eliges tú? Si decides quedarte tal y como estás, lee lo que **viene a continuación**.

> Si, por el contrario, necesitas dar un giro a tu vida profesional y reinventarte, sigue leyendo **aquí**.

---



# HACER LO MISMO DE SIEMPRE



## **NO TODOS ESTAMOS PREPARADOS PARA CAMBIAR; QUIZÁ PORQUE NO ES EL MOMENTO DE HACERLO O PORQUE NUESTRO CARÁCTER ES MÁS CONFORMISTA QUE EL DE OTRAS PERSONAS**

*Produce un gran vértigo salir de nuestra zona de seguridad y situarnos ante lo desconocido. Por mucho que se hable ahora de eso de reinventarse, quien decida no hacerlo no solo estará en su derecho, sino que es tan apto como el que se decante por la opción de arriesgarse. Todos hemos vivido experiencias que nos han desbordado y nos han llevado a desear dar un volantazo a nuestra vida*



**En el caso que describíamos anteriormente**, tanto Gloria como Pedro tenían verdaderas ganas de liarse la manta a la cabeza y abandonarlo todo. Pero también sabían que eran unos privilegiados y que perder lo que tenían no podía ser fruto de una infantil pataleta. Debían aceptar cuál era su trabajo, averiguar qué les aportaba y de qué les alejaba, así como cambiar hábitos y formas de pensar para salir del círculo de negatividad en el que se encontraban.

- **Como dijimos**, la idea de montar su propia empresa les venía rondando desde hacía meses. Se asesoraron y buscaron el sector más viable para hacerse un hueco; hicieron cuentas, imaginaron cómo sería su empresa, cuántos empleados podrían tener, cómo sería su sede... Sin embargo, cuando se sosegaban y miraban lo que tenían, se daban cuenta de que montar su propio negocio solo empeoraría las cosas.
- **Gloria deseaba ser madre más o menos pronto** y sabía que embarcarse en un negocio propio retrasaría sus sueños. Pedro reconocía que su horario era

relativamente cómodo, más que el de Gloria, que sus jefes le respetaban, que disponía de los fines de semana para descansar y desconectar. En resumen, pese a sentirse cansado de hacer siempre lo mismo, se daba cuenta de que su vida era bastante cómoda.

- 🌀 **Por su parte, Gloria sufría mucho más** la presión en el trabajo, presión que había comenzado a pasarle factura a su salud. Sin embargo, disfrutaba de un buen sueldo como miembro de la dirección de su compañía, disponía de un coche de empresa, incentivos por beneficios, viajes por todo el mundo... E incluso, en ocasiones, se permitía soñar con el momento en que se convertiría en directora general. Cuando miraban a su alrededor, comprendían que eran muchos los amigos y conocidos que habían perdido sus trabajos o que se veían obligados a aceptar unas condiciones laborales bastante precarias. Y, además, con situaciones familiares mucho más complejas que la suya.
- 🌀 **De modo que decidieron** aparcar el deseo de comenzar desde cero. Por el momento, al menos, prefirieron seguir con sus respectivos trabajos. Ahora bien, era necesario cambiar de actitud para enfrentarse al día a día, porque el malestar había llegado demasiado lejos y era el momento de aprender a gestionar sus propias vidas.
- 🌀 **Pedro reconocía que no empleaba bien su tiempo.** El ambiente enrarecido de su empresa le chupaba la sangre y su parte creativa e innovadora se quedaba escondida en su interior porque en la oficina no encontraba el suficiente apoyo. Contaba con más libertad que Gloria, pero cada tarde llegaba a casa agotado y sin energía.
- 🌀 **Gloria no se permitía desconectar ni un minuto.** Los fines de semana, pese al cansancio, seguía trabajando en casa y dejaba a Pedro en un segundo plano. No podían continuar así. Si optaban por seguir con sus respectivos trabajos, era necesario **mirar sus propias vidas desde una nueva perspectiva: la de la aceptación.**



Si, pese a no ser el trabajo de tu vida, has decidido continuar con él:

- ✓ **Toma conciencia de los beneficios** que te aporta continuar donde estás porque, de lo contrario, solo verás aquello que te falta y esto minará tu estado de ánimo y tu positividad.
- ✓ **Detecta qué es lo que puedes mejorar** de la situación en la que estás. Quizá se trata de encontrar nuevos retos y de situar tu foco de atención en otro lugar.

- ✓ Huye de los grupos en la oficina en los que solo se escuchan quejas. La queja y el victimismo se contagian fácilmente.
- ✓ **Comparte tus momentos de ocio** con personas que nada tienen que ver con tu trabajo para poder desconectar y hablar de otros temas.
- ✓ **No te dejes llevar por la apatía.** Organiza tu tiempo libre, busca *hobbies* o distracciones para que tu vida no solo se mueva alrededor del trabajo.
- ✓ **Busca momentos para desconectar** que te permitan recargar las pilas.
- ✓ **Da más prioridad a tu parte racional que a la emocional.** Es importante saber por qué has decidido continuar donde estás (pagar facturas, completar tu currículum, permitirte una vida acomodada, etcétera) para no perder el norte y caer en una nueva fase de victimismo e insatisfacción.
- ✓ Si tu trabajo implica un elevado nivel de estrés, **haz deporte habitualmente.** El ejercicio físico ayuda a canalizar la presión.
- ✓ Incorpora a tus hábitos la **meditación** u otras técnicas que te permitan relajar tu sistema nervioso.



*Ni mucho menos has decidido quedarte donde estás para que todo siga igual*

---

*No te juzgues ni te condenes por no haber decidido tomar un nuevo rumbo, porque en este momento has optado por lo que has considerado que era lo mejor para ti y los tuyos. Eres tú quien detectará si necesitas algo nuevo y cuál es el momento adecuado, y cuando eso suceda, podrás cambiar de rumbo si de verdad lo deseas*

- ✓ Da las gracias todos los días por algo positivo que te haya ocurrido.
- ✓ No veas el futuro en tonos grises, porque detrás de esa tela puede haber un paisaje maravilloso.
- ✓ Haz un trabajo diario de conexión contigo mismo.
- ✓ Todas las mañanas, al comenzar el día, pon música con el fin de tener la mayor energía posible.

**RECUERDA QUE PUEDE QUE LAS COSAS NO SEAN PERFECTAS,  
PERO TÚ ERES EL ÚNICO QUE PUEDE DECIDIR  
CÓMO VERLAS Y CON QUÉ ACTITUD  
AFRONTARLAS**





# REINVENTARME PROFESIONALMENTE



## HAY VECES QUE NO QUIERES DEJARTE LLEVAR SOLO POR LA RAZÓN

*Dentro de ti hay algo que te está diciendo que no puedes seguir así durante mucho más tiempo. Y ese «algo» se encuentra en un nivel más profundo: tu alma*



**Hace poco tiempo coincidí con una mujer** que había ocupado un alto cargo en una multinacional. Apenas tenía tiempo libre, pero disfrutaba de un elevado nivel económico, una casa magnífica, un coche de alta gama, acudía a los restaurantes de moda de la ciudad e incluso se permitía el lujo de asistir a cenas glamurosas al otro lado del océano. Pero sabía que no podía bajar la guardia ni un instante, lo que significaba decir adiós a muchas cosas. No disfrutaba de su vida privada, porque su trabajo se lo impedía. Su nivel de estrés era demasiado elevado y toda su atención estaba focalizada en su proyección profesional, lo que, entre otras cosas, le impedía encontrar pareja. Vivía en una noria que no paraba de girar, hasta que un día ocurrió una tragedia que hizo que sus cimientos se tambalearan.

**Un compañero de trabajo con el que trabajaba** codo con codo sufrió un accidente y perdió la vida. En ese momento fue consciente de algo que llevaba tiempo evitando reconocer: no podía seguir así porque la siguiente en sufrir una desgracia podría ser ella. Así que optó por replantearse su futuro. Aunque no sabía muy bien qué rumbo debía tomar, tenía claro que no quería seguir del mismo modo. De modo que renunció a una vida cómoda y llena de lujos para buscar lo que realmente necesitaba. Quería reencontrarse consigo misma, con la real, no con la que todos esperaban encontrar. Llevaba demasiados años interpretando un papel que solo le aportaba insatisfacción y malestar. Deseaba ponerse frente al espejo y darse cuenta de quién era, y para ello necesitaba detenerse y cambiar.

**NO SIEMPRE HAY QUE PASAR POR UN MOMENTO TRÁGICO PARA DESEAR VIVIR LA VIDA DE OTRA MANERA**, basta con que un día te levantes y no te reconozcas, con que te des cuenta de que tus valores no van al ritmo de la vida que estás llevando. Hay un día en el que tu termómetro interno te avisa que hay algo que se está agotando.

**A Pedro y a Gloria les ocurrió algo parecido.** Se dieron cuenta de que no podían seguir como hasta ahora y decidieron plantearse sus vidas siguiendo una nueva dirección. En su caso retomaron el contacto con la naturaleza y Pedro comenzó a disfrutar de nuevas aficiones.

**De hecho**, durante un fin de semana en que salieron al campo para desconectar, se encontraron felices percibiendo el silencio del entorno y disfrutando de la naturalidad de la gente que vive en un ambiente rural. Gloria había heredado de su familia la pasión por el arte culinario, ya que su padre regentó un pequeño restaurante. Desde que era una niña le encantaba meterse en la cocina y ayudar en lo que pudiera. Abandonó esta pasión cuando se fue a estudiar al extranjero y nunca la retomó.

**Durante una velada tranquila** en el campo, mientras miraban el fuego de la chimenea y escuchaban el crujir de la leña, los dos a la vez se dieron cuenta de que ese tipo de vida era lo que les hacía felices de verdad. No necesitaban más. Dejarlo todo e irse a vivir al campo no dejaba de ser una utopía, pero supieron de inmediato que estaba en sus manos cambiar de vida. Sentían que el futuro les estaba esperando. Se preguntaron si tendrían ahorros suficientes para montar un pequeño hotel rural que ofreciera actividades a sus clientes. Pensaron en lo que podría aportar cada uno y en el mejor sitio para poner en marcha el hotel, y al momento se vieron a sí mismos viviendo una nueva vida. Sus experiencias profesionales les habían dado unos conocimientos que podrían aplicar en su nuevo negocio, por lo que, al instante, los dos supieron que estaban llenos de entusiasmo. En cuanto volvieran a Madrid, se pondrían manos a la obra.

*¿Te has fijado si han dejado de brillar tus ojos porque ya no sientes entusiasmo por nada?*

## ¿Te has **preguntado** de qué modo volverías a ser feliz?

**Imaginarlo y escribirlo** —incluso dibujarlo— en un papel es fácil, pero no lo es tanto llevarlo a la práctica. El impulso puede venir a raíz de un hastío general o por algo o alguien que aparece e ilumina una nueva senda que recorrer. Sea como fuere, ha llegado el momento de hacer realidad tus sueños.

**Por más que hayas sido tú quien lo haya elegido**, el camino no será fácil. Debes estar convencido de qué es lo que quieres hacer, y si tienes pareja o familia, deberás consultar con ellos tus planes, porque los tiempos no dependerán solo de ti. El miedo rondará cerca y multitud de dudas te asaltarán. ¿De verdad estás dispuesto a dejar un trabajo que te aportaba estabilidad por un proyecto lleno de incertidumbres?

- 💡 Cuando te enfrentas a un cambio tan importante, el pilar principal será **tu actitud y tu capacidad para aprender**. Abandona las creencias que te paralizan y te hacen dudar de tu capacidad.
- 💡 **Levántate cada vez que te caigas** y reconstrúyete cuando las cosas no salgan como tú quieres. Aprende de cada error y no seas implacable en tus juicios sobre ti mismo.
- 💡 **Conócete**. Enfrentate a tu «lado oscuro», ese que no quieres ver, y utiliza las armas que te da tu «lado más luminoso y colorido».
- 💡 **Camina de la mano de tus valores**, pues serán tus principales compañeros de viaje y te indicarán cuándo y cómo te estás equivocando.
- 💡 **Concreta todo lo que puedas tu nuevo proyecto**. Una fecha te servirá para establecer un compromiso contigo mismo.

**Pedro y Gloria así lo hicieron**. Además, concretaron todo lo que pudieron sus metas, que era montar y regentar un hotel rural —con un máximo de quince habitaciones— en un pueblo de la sierra de Gredos. Cada habitación tendría un diseño distinto en el que se combinaría lo natural con el minimalismo. Dispondrían de una cocina tradicional con toques modernos, por lo que necesitarían un cocinero especializado. Los desayunos serían variados, y todos los alimentos, ecológicos y preparados allí mismo. Además, ofrecerían talleres y actividades a sus huéspedes, que, sobre todo, se sentirían cómodos y podrían desconectar del estrés de la ciudad. Hicieron números para ver si el proyecto era viable y decidieron que la fecha tope para la inauguración sería dentro de cinco años. Asimismo distribuyeron el trabajo de cada uno y calcularon a cuántas personas tendrían que contratar y cuál debía ser su perfil.

- 💡 **Detalla tu objetivo todo lo que puedas.** De ese modo podrás trabajar sobre un proyecto claro y todas tus energías se volcarán en él. Es fundamental tener bien claro el diseño de tu proyecto.
- 💡 Recuerda que debe ser **real, medible y alcanzable en el tiempo.** De lo contrario, no dejará de ser un sueño y nunca llegará el momento de hacerlo realidad.
- 💡 **Define tus valores,** aquellos que te mueven en la vida y que marcarán el camino que quieras seguir de ahora en adelante. Son como un GPS que te guiará en tu nuevo camino.

**SIEMPRE ENCONTRARÁS A PERSONAS QUE PRETENDAN BOICOTEAR TUS SUEÑOS.** Es importante que no busques la aprobación de los demás. Habla con tu entorno y comparte con ellos tus ideas, pero no esperes encontrar siempre un juicio positivo. Todos tendemos a dar consejos y a echarnos las manos a la cabeza cuando vemos que alguien es capaz de decir adiós y realizar un cambio importante. Probablemente incluso sonas que se enfaden, pero ten en cuenta que esa reacción suele estar originada por la envidia, aunque nunca lo reconozcan. Agradece sus consejos, su cariño y su afán de protección, pero no olvides nunca que solo tú eres el responsable de tus aciertos y de tus errores.

**Cuando Pedro y Gloria contaron sus planes** a amigos y familiares, se encontraron con reacciones de todo tipo. Había quienes les consideraban muy valientes, pero otros dudaban de una decisión tan drástica. Sus padres, por ejemplo, pensaban que se estaban equivocando y de alguna manera creían que estaban echando por la borda toda una vida llena de éxitos. En el fondo pensaban que en unos meses volverían con las orejas gachas

pidiendo asilo y, aunque siempre estarían allí para ayudarles, tenían mucho miedo. Solo la madre de Gloria, una mujer muy entusiasta y positiva, les ofreció su confianza y apoyo, lo que ayudó a calmar los nervios de la pareja. De hecho, llevaban cierto tiempo discutiendo entre ellos a todas horas y habían llegado a dudar de si el cambio les uniría o les alejaría definitivamente.

*Si decides reinventarte en pareja o solo, las discusiones con las personas más cercanas serán frecuentes*

---

*El miedo **está siempre ahí,** al acecho, observándote y mostrándote tu parte más vulnerable*

**El miedo al fracaso es de los más intensos en estos casos.** Vivimos en una sociedad en la que desde muy pequeños nos inculcan el temor a no superar nuestras metas, a equivocarnos, a «fallar», lo que nos impide tomar decisiones que en muchos casos nos habrían aportado felicidad.

**Y YO TE PREGUNTO:** en el peor de los casos, ¿qué sucedería si no salieran las cosas como has imaginado? ¿Cuál es el peor de los escenarios? ¿Podrías superarlo? Seguro que sí. En primer lugar, porque nunca ocurre nada tan tremendo como nuestra mente es capaz de imaginar, y en segundo lugar, porque estoy segura de que tienes recursos suficientes para salir adelante.

Por muy valientes y confiados que parezcamos, nadie está seguro de sí mismo al cien por cien. Pero ha llegado el momento de trabajar esas creencias que te limitan y ganar la seguridad que te falta. Y este trabajo lo tienes que realizar antes de poner en práctica tu nuevo proyecto, porque solo así estarás preparado para avanzar y lograr el éxito que persigues.

**Gloria y Pedro habían crecido en entornos muy diferentes** y habían vivido experiencias muy variadas. Estaban convencidos de que se conocieron en el momento oportuno. Después de varios desengaños amorosos, ella había encontrado en Pedro a un hombre en el que confiar. Sus anteriores experiencias le habían llevado a pensar que lo más importante era el trabajo, y por eso se había dedicado en cuerpo y alma a su actividad profesional. No sabía si trabajar juntos les alejaría o les acercaría, pero estaba convencida de que debían intentarlo y aprender a gestionar la nueva realidad. De la parte más creativa del proyecto se encargaría Pedro, que tenía muy buenas ideas, un gusto exquisito y una gran capacidad de decisión en este sentido. Ella se ocuparía de la parte económica. Sabía que los primeros seis años serían difíciles y que solo a partir de entonces comenzarían a obtener beneficios. Realmente, una montaña muy alta para escalarla.

**Pero las dudas de Gloria se compensaban con la espontaneidad** y el placer por la aventura de Pedro, de quien muchos decían que era un «culo de mal asiento», un «alma

libre». Aunque en ocasiones esto también les llenaba de dudas, porque un carácter tan inconformista como el de él les llevaba a pensar que, quizá, pronto se cansaría del proyecto que estaban a punto de comenzar.

**Sus cabezas eran un hervidero** de miedos y creencias limitadoras. Había llegado el momento de hacerles frente.

- 💡 ¿Cuáles son tus **creencias limitadoras**? ¿Cómo es el diálogo que mantienes contigo mismo?
- 💡 Detecta las **creencias** que tienes sobre ti mismo y que te alejan de conseguir tus objetivos, aquellas que **te hacen dudar acerca de tu capacidad para reinventarte**. El camino, como ya te he dicho, no va a ser fácil, y por eso es importante que lo hagas con la persona en la que más puedes confiar: **TÚ MISMO**.
- 💡 Una vez hayas identificado las creencias que te paralizan, transfórmalas en **motivadoras**. Ten la certeza de que en otras ocasiones has logrado obtener lo que buscabas. Recuerda los momentos en los que te has sentido válido, capaz, triunfador.
- 💡 ¿Qué personas te han ayudado a creer en ti?



**Pedro se dio cuenta** de que no era tan inestable como él mismo pensaba. Había mantenido amistades durante años, era un buen trabajador que no dejaba para mañana lo que podía hacer hoy y tenía una relación fabulosa con la mujer con la que ahora compartía un sueño y un objetivo. Es cierto que su carácter era inquieto y que sentía constantemente la necesidad de aprender cosas nuevas, pero eso le hacía sentirse feliz y cada vez más ilusionado con el proyecto que su pareja y él estaban a punto de emprender.

**Por su parte, Gloria** se dio cuenta de no solo era capaz de centrarse en el trabajo, sino que mantenía desde hacía tiempo una relación de pareja con un hombre con el que podía trabajar y con quien se complementaba a la perfección.



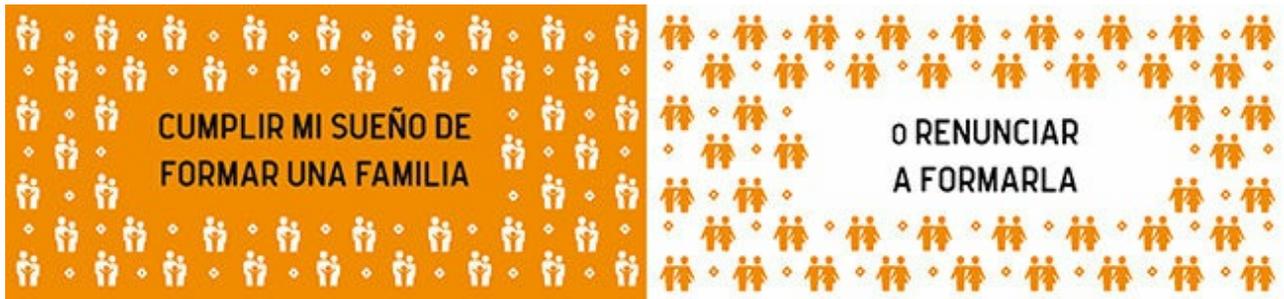
## *Reinventarse supone saber decir ADIÓS y tener una gran flexibilidad*

---

*Es importante aprender a cerrar etapas, dejando las cosas bien hechas y agradeciendo a tus anteriores compañeros de trabajo lo mucho que aprendiste de ellos*

- Pedro y Gloria aprendieron a escucharse y a ponerse en el lugar del otro, a ver un mismo problema desde distintas ópticas, a sacar todo su potencial... Es decir, trabajaron su seguridad y encontraron las fortalezas que les ayudarían a conseguir lo que se propusieran.
  - 💡 **Descubre esas fortalezas** que te permitan creer que eres una persona valiosa que cuenta con un gran tesoro.
  - 💡 **Identifica los aspectos intelectuales, emocionales y espirituales** que más te ayudarán a conseguir tus sueños. Solo así podrás emprender la aventura de reinventarte siempre que quieras.

## DECISIÓN 7



## **HAY MUJERES Y HOMBRES QUE SE IDENTIFICAN COMO MADRES O PADRES VOCACIONALES**

*Tienen claro que su deseo es formar una familia, inculcar los valores que adquirieron de sus padres en sus hijos y darles todo aquello que ellos, a su vez, recibieron de sus progenitores*



**Cuando van cumpliendo años**, muchos ven sus sueños realizados; en cambio, hay otros que sienten que esa faceta se les resiste. Los tiempos cambian de manera vertiginosa, y lo que hace unas décadas era impensable ahora va tomando forma desde la normalidad. Los modelos de familia han cambiado y ya no todas cumplen el estereotipo de madre-padre, sino que también las hay de madre-madre, padre-padre o monoparentales (madre o padre). Hace años esto habría sido no solo imposible, sino, además, un escándalo. Pero la realidad es que para muchos padres y madres se presenta como una opción más que les permite cumplir su sueño de crear una familia.



**Antes de continuar**, es importante que tengas en cuenta varios aspectos que influirán en la decisión que hayas tomado.

**CUANDO DECIDIMOS VIVIR CON UNA PAREJA**, en muchos de los casos el fin último es construir una familia con el objetivo de preservar la especie. Para ello los padres transmiten la vida que recibieron de sus progenitores a sus hijos. Cuando esto ocurre, no podemos olvidar que los nuevos padres, por un lado, deben desempeñar su papel de pareja y, por otro, el de padres. La relación que se mantiene con los hijos es incondicional, por lo que desde el momento de la gestación su labor fundamental es la de ofrecer el sustento a sus vástagos. Además de darles la vida, deben mantenerse, educarlos y criarlos. Y para ello deberán poner límites a sus hijos para que la familia funcione armónicamente.

**Recuerda** *que son siempre los padres los que dan a los hijos*

---

*Por tanto, los progenitores no pueden exigir a sus hijos que les «devuelvan» porque, si fuera así, romperíamos la estabilidad, y el acto generoso de ser padres dejaría de serlo*

**En los últimos años he sido testigo** de cómo amigos míos se decantaban por distintas opciones para ser padres: fecundación in vitro, inseminación artificial, gestación subrogada, adopciones, padres de acogida... Cualquiera de esas opciones tiene el mismo fin: dar a sus hijos todo lo que tienen. Pero no siempre se consigue. También tengo amigos que acaban renunciando a una faceta que para ellos era primordial, y las razones son varias. **Lo que distingue a unos y a otros no es el deseo**, las ganas o la ilusión, sino la manera de hacerlo realidad o de renunciar. No hay una vía que sea mejor que

otra, y en muchas ocasiones no solo depende de uno mismo. Cumplir tu sueño o renunciar a él será un camino difícil que habrá que aceptar. Se producirá una auténtica revolución que te llevará a un lugar distinto; ni mejor ni peor, simplemente diferente.

**Hace años, una mujer a la que quiero mucho** (tanto como si fuera mi hermana) me llamó para comunicarme que había decidido ser madre. Al otro lado del teléfono percibía alegría, miedo, inseguridad, ganas de conseguirlo... «Adelante, si ese es tu deseo», le dije tras preguntarme qué me parecía. Ser padre o madre es un acto de generosidad, más aún si lo asumes en soledad. En este caso faltará un elemento fundamental, esa persona que estará a tu lado cuando te comuniquen que estás embarazada, cuando realices las primeras ecografías, la que te acompañará cuando sientas náuseas, y, una vez que haya nacido tu hijo, la que se levantará de madrugada cuando lllore, la que irá a buscarlo al colegio... Todo eso lo harás en soledad, por lo que, de entrada, si ese es tu caso, te aviso de que no es un camino fácil.

**Recuerdo que mi amiga**, tras tener a su criatura, me decía que estar sola, aunque rodeada de personas que la querían, era muy duro. En su interior se mezclaba la felicidad inmensa de haber cumplido su sueño con el miedo de tener que asumir sola esa enorme responsabilidad.

**Pero también conozco a quien** ha tenido que renunciar a su sueño aun sabiendo que sería la mejor madre o el mejor padre del mundo. Estas personas pueden, o bien sentirse cobardes por haber tomado la decisión de renunciar, o bien justificarla con excusas. Ni una cosa ni la otra: lo importante es aceptar la decisión que se ha tomado, aprender a gestionarla y seguir adelante.

*Decidas lo que decidas, siéntete **dueño de tu elección***

---

*Tu destino transitará por un camino u otro, pero eres tú quien lo ha decidido desde la responsabilidad y nunca desde el victimismo y el resentimiento*

**SON MUCHAS LAS PERSONAS QUE NO CONCIBEN** su vida sin convertirse en padres. Y, en ocasiones, realizar ese deseo pasa a ser una auténtica lucha que puede llevarse por delante la autoestima, la seguridad personal e incluso a la pareja.

- **Hace no demasiados años era impensable** que una mujer y un hombre no tuvieran hijos, y si eso ocurría, se aceptaba desde el dolor, la frustración y la terrible etiqueta de «no pudo tener hijos», una frase que podía convertirse en una losa. Afortunadamente, los tiempos han cambiado y, como dije antes, hay diversas formas de formar una familia, ya sea monoparental, del mismo o de distinto sexo, etc. En cualquier caso, lo que prima es el deseo de tener hijos, deseo que, en muchos casos, puede volverse una obsesión. Y es que no todos vivimos del mismo modo la maternidad o la paternidad.

- ✓ ¿Cuál es tu situación?
- ✓ ¿Estás dispuest@ a utilizar todos los recursos que estén a tu alcance para cumplir tu sueño o renunciarás a él?
- ✓ ¿Decidirás asumirlo desde la responsabilidad o desde el victimismo?
- ✓ ¿Mirarás hacia el futuro o te quedarás enganchado en el pasado?

Pero antes de que continúes leyendo, **te pregunto:**

- ✓ ¿Para qué quieres ser madre o padre?
- ✓ ¿Qué supone para ti conseguirlo?
- ✓ Si no lo logras, ¿de qué otras maneras puedes dar y ofrecer?

**Seguro que, llegados a este punto,** tu decisión no habrá sido tomada de la noche a la mañana, sino que será producto, o bien de la meditación —esa necesidad interna que te lleva a buscar todas las opciones—, o bien del resultado del razonamiento, que te ha llevado a asumir que, quizá, las cosas no son como esperabas.

*En el mejor de los casos, **la decisión** es solo tuya y no dependerá tanto de tu situación personal como de tu parte más emocional*

---

- > Si quieres cumplir tu sueño de formar una familia, más allá de cuál sea tu situación personal, lee lo que **viene a continuación**.
  - > Si, por el contrario, decides renunciar a tu sueño, ya sea por una decisión propia o porque sientes que no ha estado en tus manos hacerlo realidad, continúa leyendo **aquí**.
- 





# CUMPLIR MI SUEÑO DE FORMAR UNA FAMILIA



## HACE UNOS DÍAS VISITÉ A UNOS AMIGOS QUE HABÍAN SIDO PADRES

*Ahora disfrutaban en casa de sus mellizas, pero reconocían que el camino no había sido nada sencillo*



**Aunque hemos avanzado mucho**, en el caso de las parejas homosexuales aún quedan muchos obstáculos que sortear. Manuel y Javier tuvieron la posibilidad de recurrir a una gestación subrogada y comenzaron hace años un largo proceso lleno de barreras e incertidumbres. Puesto que en España no estaban legalizadas este tipo de gestaciones, tuvieron que ir a Estados Unidos para que su sueño se hiciese realidad. Son multitud de trámites y pruebas los que hay que hacer y superar para que te consideren apto: test médicos, psicológicos, entrevistas con la madre gestante, resolución de temas burocráticos, etc.

**Hay quien decide recurrir a la fecundación in vitro** o inseminación artificial. En ese caso, los controles médicos serán constantes, y el éxito no siempre está asegurado. Será fundamental asumir el dolor emocional, así como el tremendo coste económico que supone decantarse por esta opción. A otros les será imposible ser padres o madres de esta manera, por lo que, si quieren formar una familia, la adopción será la única alternativa. No estarán exentos de controles médicos, psicológicos, y de una interminable espera, hasta que un día reciban la llamada que les confirme que hay un niño o una niña esperándoles.

**EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, HEMOS SIDO TESTIGOS** de cómo futbolistas, cantantes, actores y otros protagonistas del papel cuché han logrado su sueño y lo han hecho público. Pero ya sean personas famosas o anónimas, todas vivirán miedos, ilusiones y alegrías cuando vean que han alcanzado su sueño.

**Decir «SÍ» a formar una familia supone en muchos casos decir «NO» a muchas otras cosas.** La renuncia estará a tu lado, porque cuando decides comenzar esta aventura te verás en la obligación de marcar prioridades, lo que no siempre resulta sencillo.

*Si no quieres abandonar tu sueño de formar una familia, olvídate de los estereotipos y de lo que puedan pensar los demás*

---

*Lo más importante es **la ilusión**, que te permitirá sortear todos los problemas que aparezcan*

-  **Si no tienes pareja**, el proceso lo vivirás en soledad; si compartes tu vida con otra persona, transitaréis este largo camino, que en ocasiones estará lleno de dudas, miedos e incertidumbres. Emocionalmente, seréis una auténtica noria. Pero, sea como fuere, es un momento que debes vivir de la forma más positiva que puedas.
-  **Rodéate de personas optimistas** que te aporten buena energía y dales la espalda a aquellos que solo transmitan negatividad y queja. Más que nunca tienes que llenarte de buenas vibraciones. Para no quedarte sin combustible, deberás aprender a gestionar lo mejor posible tu energía.

 **Realiza una «limpieza energética» de tu hogar.** Ha llegado el momento de eliminar aquello que acumulamos en casa y que no nos aporta nada. Incluso a veces parece que nos ahoga. Deshazte de todo lo que no necesitas; regálalo o dónalo, porque es importante comenzar esta nueva aventura lo más ligero posible de equipaje.



**A partir de este momento** se instalará en tu interior un batiburrillo de emociones contradictorias. No pases por alto la información que te dan tus emociones y sentimientos. Es importante que los expreses y que les des el espacio que les corresponde. De lo contrario, vivirás en un auténtico secuestro emocional:

 **¿Qué emociones vives?** ¿A qué se deben? No te sientas culpable si en estos momentos se produce en ti miedo y tristeza, cuando deberías estar plenamente feliz. No pienses que son sentimientos contradictorios. La felicidad que implica ir en busca de un sueño suele ir acompañada de la tristeza por dejar atrás una etapa y por el miedo a fracasar como madre o padre. Recuerda que **la incertidumbre no te abandonará nunca.**

 **No te dejes llevar por la ansiedad** y por la inmediatez. Para **vivir esta espera desde la calma**, practica meditación y yoga, que te permitirán situarte en el «aquí» y «ahora».

 **Visualízate** haciendo lo que deseas, y si en algún momento sientes que no eres merecedor de alcanzar tu sueño, pregúntate por qué te valoras tan poco.

 **¿Hay alguna creencia** en ti que te impide conseguir tu sueño de formar una familia? Si en el fondo crees que no es posible y, simplemente, lo estás intentando para asegurarte de que hiciste todo lo que estuvo en tus manos, seguramente no ocurrirá. De modo que elimina esas creencias que te limitan y avanza con optimismo.

 **Transforma las creencias negativas en ideas positivas** que te hagan pensar que te mereces conseguir tus objetivos. Busca en tu historia personal aquellos logros que has alcanzado pese a los obstáculos. Si lo hiciste una vez —o varias—, lo puedes volver a hacer ahora.

 **Elige una frase** que te acompañará en tu visualización. Dila todas las mañanas cuando comience el día, con la certeza de que es posible cumplir tu sueño.

## Ármate de **paciencia**. No está en tus manos organizar los tiempos

---

*Vive AQUÍ y AHORA, y aprende que las cosas llegan cuando es el momento adecuado*

**Si vives en pareja**, la persona que está a tu lado es la que mejor sabrá por lo que estás pasando. Es importante que la nueva situación os una y no que os separe:

- ✓ Hablad de cómo os sentís, de vuestros miedos e inquietudes.
- ✓ Pedid al otro que os escuche cuando lo necesitéis.
- ✓ Compartid todas las emociones que sintáis, aunque sean contradictorias.

**Si este proceso lo vives en soledad...**

- ✓ Busca a alguien que sea capaz de escucharte y en quien puedas apoyarte en los momentos más difíciles. Como ya he dicho, **el éxito no está asegurado**, por lo que es fácil que experimentes frustración e impotencia.
- ✓ Recuerda que **eres tú quien decide** y la única persona que tiene derecho a seguir intentándolo o a renunciar. En cualquiera de los casos, tanto si lo logras como si no, **concluye esta aventura desde el agradecimiento**.
- ✓ **Agradece** cada situación que has vivido por cada uno de los aprendizajes que te has llevado.
- ✓ **Si consigues formar la familia que siempre soñaste**, agradece a cada una de las personas que lo hicieron posible: a la madre que dio su hijo en adopción para que tuviera una vida mejor, a la que ofreció su cuerpo para que tu hijo naciera, al padre o la madre que hizo posible que tu pequeño viera la luz... Será el broche final a un proceso largo y difícil, el final que siempre buscaste.



**Debido a mi trabajo**, tengo el enorme privilegio de escuchar historias narradas desde lo más profundo. Con todas y cada una de ellas aprendo más de lo que nadie puede imaginar. En mi vida personal también tengo la suerte de estar rodeada de personas maravillosas y luchadoras. Generosas en su dar y humildes en su pedir.

Tanto mi trabajo como mi vida personal se mueven con la brújula de la empatía y la escucha. Estoy segura de que la historia que vais a leer a continuación os parecerá a muchos cercana y, quizá, os sirva de espejo y de guía en la aventura que habéis iniciado. Gracias, María, por compartirla conmigo.

*«Todo parece imposible hasta que se hace»*

---

*(Nelson Mandela)*

**TODAS LAS HISTORIAS** tienen un comienzo, y a todos nos gustaría que fuera especial, original, enmarcado en un lugar inolvidable, lleno de magia, de luces y de mariposas de colores. Pero nuestra historia, la de Ánder y la mía, no lo tuvo. El lugar donde surgió nuestro primer encuentro virtual, la cita que marcó el inicio de mi VIDA, con mayúsculas, fue en una máquina de café, a las diez y media de la noche, en un día que estaba siendo interminable y agobiante por el trabajo.

*En aquel momento, al darle al botón de elegir la bebida, un pensamiento cruzó por mi cabeza como una estrella fugaz, intensa y luminosa. ¿María, de verdad que esto es lo que quieres en la vida? Te gusta lo que haces, pero ¿eres feliz? ¿Por qué sientes ese vacío cuando a tu alrededor todo va sobre ruedas? Yo sabía que eso no era lo que quería; de hecho, llevaba años pensando en mi verdadero sueño, pero me parecía tan imposible de conseguir que lo deseaba una y otra vez. ¿Cómo iba a ser madre soltera con los horarios interminables que tenía en un trabajo que me gustaba tanto? ¿Con quién se quedaría mi hijo cuando yo llegara tarde? Y lo más importante, ¿sería una buena madre? ¿Me querría tanto mi hijo como yo lo iba a querer a él? ¿Estaría a su altura?*

*Y allí, enfrente de una vieja máquina de café aguado, tomé la decisión más importante de mi vida, la que ha cambiado el rumbo de mi existencia y me ha convertido —al menos eso creo— en una persona más valiente, más asertiva y mucho más realista.*

*Todo parece imposible hasta que se hace, decía Nelson Mandela, y yo añadiría algo más: todo parece complicado hasta que encuentras en tu camino a esa media docena de personas que te hacen la vida más fácil, más alegre y más bonita. Personas que no se sorprendieron en ningún momento cuando les dije que mi sueño era ser madre, personas que me dijeron que llevaban meses esperando esa confesión y que a qué clínica tenían que ir para acompañarme en este camino. Personas que, desde la distancia, en conversaciones telefónicas llenas de lágrimas, dudas y preguntas sin respuesta por mi parte, me animaron con todas sus fuerzas a conseguir ese sueño, que se materializó cuatro meses después, en abril, un mes que para mí siempre ha tenido un significado muy especial.*

*Cuatro meses rodeada de pastillas, inyecciones y revisiones médicas, pero, sobre todo, cuatro meses en los que la sonrisa no se borró nunca de mi rostro y mis ojos brillaban más que nunca. Cuatro meses de confidencias con unos pocos, los necesarios para no sentirme sola en un camino que, cuatro años después, se ha convertido en una maratón de risas, juegos, alegría y sonrisas. Porque ahora yo no entendería mi vida sin mi pequeño gran hombre, la única persona capaz de hacerme reír y llorar al mismo tiempo.*

*En abril, el tratamiento dio sus frutos y mi sueño se materializó... Y esa historia sí que tiene un comienzo mágico, único e inolvidable, que me permitió recuperar el sonido de la voz de la persona más importante de mi vida hasta ese momento, que se había ido casi diez años antes.*

*En un caluroso mes de junio, mi confidente, mi fiel escudero, fue la persona encargada de decirme, en el duermevela de la anestesia, que ese embrión que acababan de depositar en mi vientre era un niño, un precioso niño, al que iba a querer más que a mi propia vida, mucho más que a él, algo que para mí era impensable en aquel momento. Pero tenía razón, y ese pequeño gran hombre es hoy la gasolina que impulsa el motor de mi vida y la verdadera razón de mi existencia. Un pequeño gran hombre al que todos los días le digo lo importante que es tomar decisiones valientes en la vida, porque de ellas depende no solo nuestra felicidad, sino también la de los demás. Porque cuando tú estás bien, la gente que te rodea es mucho más feliz.*



## RENUNCIAR A FORMARLA



**QUIZÁ DESDE QUE ERAS MUY JOVEN DECIDISTE NO DAR EL PASO HACIA LA MATERNIDAD (O PATERNIDAD), O PUEDE QUE, TRAS VARIOS INTENTOS, OPTARAS POR RENUNCIAR**



**Mónica es una mujer joven**, de alrededor de cuarenta años, que vive en pareja y cuya mayor ilusión era tener un hijo. Lo intentó en una ocasión, pero no lo consiguió, por lo que decidió desistir de su deseo. En parte era consciente de que, quizá, el momento que eligió no era el adecuado, ya que estaba sometida a un gran nivel de estrés. El hecho es que aquella experiencia le produjo una espina en lo más profundo de su corazón, porque era consciente de lo que implicaba tanto para ella como para su pareja. Además, tenía la certeza de que sería la mejor madre del mundo. Sin embargo, como más tarde me confesó, la idea le seguía rondando por la mente. Su pareja estaba dispuesta a volver a intentarlo, e incluso en varias ocasiones pensaron en buscar otras opciones, aunque las descartaron, sobre todo, por cuestiones económicas y de tiempo. En estos casos el reloj es el peor enemigo, aunque puede volverse el mejor aliado a la hora de justificar la decisión.

**Mónica renunció a su sueño hace un año** y se excusaba con frases del tipo: «Si no soy capaz de cuidar de mí, ¿cómo voy a cuidar de otro?», «El tiempo se me ha echado encima», «Pasar por otro proceso de fecundación supondría un gran desembolso», «La enfermedad de mi madre me quita mucha energía»... Todas estas frases la consolaban de la enorme tristeza que le producía haber tomado la decisión de renunciar a ser madre.

**CUANDO TE COMPRAS UN COCHE,** no dejas de ver el mismo modelo allá por donde vas. Lo mismo ocurre cuando te quedas embarazada: te tropiezas con embarazadas por todas partes y todo el mundo te habla de mujeres que acaban de ser madres. Quizá esto sucede porque tu atención se centra en esa idea, por lo que eres más consciente de ciertas situaciones en las que antes apenas reparabas.

**A Mónica le ocurría esto.** Desde que intentó ser madre se relacionaba con distintas parejas que habían pasado por un proceso similar. Esto le aportaba calma, aunque en ocasiones el deseo resurgía. Pero siempre llegaban las justificaciones que explicaban su decisión y que le decían que había elegido bien.

Lo peor que te puede ocurrir cuando has tomado una decisión es que aparezca la duda. Cuando esto sucede, te quedas enganchado en el pasado y no eres capaz de plantearte nuevas metas, volver a ilusionarte y seguir con la aventura que decidiste vivir. Esta situación hará que te ancles en lo que ya pasaste. Pero recuerda que no eres la misma persona, por lo que nunca vivirás esta situación de igual manera.

*Hay que ser muy valiente para renunciar a un sueño, asimilarlo y reconocer que no ha podido ser*

---

*Recuerda que en el **momento** en que la tomaste, fue la mejor decisión*



**Decantarte por esta decisión** te ha llevado a decir «NO» a muchas cosas que pensaste que formarían parte de tu vida. Ahora se trata de comenzar tu particular proceso de despedida para dar la bienvenida a otras grandes

experiencias que pueden llegar a tu vida si lo permites. Pero antes debes cerrar bien esta etapa:

- ✓ Escucha y **asimila el «NO»**.
- ✓ **Haz caso a tus emociones:** aparecerá el enfado contigo y con los demás por no lograr lo que tanto quisiste, la tristeza por abandonar tu sueño, el miedo ante lo que puede venir a partir de ahora...
- ✓ **No te culpabilices** si sientes envidia (a veces sana y a veces no tanto) al ver a otras mujeres que lo han conseguido.
- ✓ **A veces te sentirás insegura e incapaz**, e incluso es probable que llegue la depresión cuando pienses que no has podido hacer realidad tu sueño.



**Deberás pasar** por todas estas fases para continuar mirando al futuro. Todas son necesarias para que la herida cicatrice.

## *No tengas prisa*

---

*En este caso el tiempo es tu mejor aliado*

### ■ Escucha y asimila el «NO»:

**Mónica había acudido ilusionada** al centro donde le realizarían la inseminación artificial. Era una mujer sana que había pasado todos los controles médicos. Llevaba muchos meses con este proceso y finalmente, tras un duro tratamiento hormonal, había llegado el día. Estaba emocionada y nerviosa. Sabía que no sería un proceso fácil, pero valía la pena intentarlo. A su lado estaba su pareja, que le ofrecía apoyo y cariño, algo que para ella era fundamental. Mónica era más nerviosa y temperamental que él, y aunque a veces su tranquilidad le sacaba de sus casillas, agradecía que le aportara ese punto de equilibrio, sobre todo en una experiencia tan difícil como esta: miedo, incertidumbre, visitas constantes al hospital, todo tipo de pruebas, ganas de llorar por cualquier motivo...

**Cuando Mónica** escuchó el «NO» sintió que le arrojaban un cubo de agua helada. Su rostro comenzó a palidecer, el corazón se le estremeció y sintió un profundo dolor, como si le clavaran un punzón en el pecho. Los médicos dijeron que no había ninguna razón para no volver a intentarlo, pero Mónica sabía que no habría segunda vez: había asuntos personales que le impedían planteárselo de nuevo. Sentía un miedo atroz que la paralizaba.

### ■ **Haz caso a tus emociones:**

Mónica lloró intensamente con su pareja y en soledad, algo que necesitaba y que no podía prohibirse. Se sentía enfadada y culpable por haberlo intentado cuando había cosas más importantes que afrontar. Estaba convencida de que no fue el momento adecuado y que por ello las cosas no salieron bien. Se consolaba pensando que ahora debía centrarse en otros asuntos, como su trabajo y su familia. Precisamente sus seres más queridos la ayudarían a olvidar su decepción.

## *Nadie puede escapar a las emociones*

---

*Ha llegado el momento de cuidarse y de hacerles caso. Escucha más a tu corazón que a tu razón*

A Mónica le costaba dormir y, cuando lo lograba, solía tener pesadillas que se repetían constantemente. Se daba cuenta de que tenía que hacer algo para detener la espiral, porque seguir con el mismo ritmo de siempre no era más que poner un parche. Supo que no podía huir de lo que le estaba ocurriendo.

### ■ **No te sientas culpable si sientes envidia:**

Mónica decidió aceptar la situación, pero no podía evitar sentir un escalofrío cuando veía a parejas paseando con sus hijos por la calle. Sí, sentía envidia. Por supuesto, se alegraba del embarazo de alguna amiga, pero también se preguntaba por qué ella no había podido. Volvía a recurrir a sus circunstancias personales para escudarse, pero era consciente de que el camino que le quedaba por recorrer iba a ser muy duro. Además, la decisión la tomaron entre su pareja y ella, y Mónica se sentía culpable de haber roto las ilusiones de su media naranja.

### ■ **No te culpabilices:**

Mónica sentía que no era lo suficientemente buena para ser madre. Las creencias negativas la rodeaban y estaban dañando su autoestima. De sentirse una mujer valiente y capaz había pasado a verse pequeña e incapaz de materializar sus sueños. Sabía que era muy válida en el terreno profesional, pero no así en el personal. Tener a su lado a su pareja hacía que el camino fuera mucho más llevadero, pero no era suficiente para recuperar la seguridad que había perdido.

Siempre pensó que era una mujer fuerte, pero ahora comenzaba a dudar. Por eso decidió buscar una ayuda externa que le permitiera mejorar su autoestima y pasar por este duelo.

**CUANDO LAS COSAS NO OCURREN COMO ESPERAMOS**, somos incapaces de aceptar que, quizá, esto era lo que debía ocurrir. Sabemos dar este consejo a los demás, pero nos sentimos incapaces de aplicárnoslo a nosotros mismos. Nos cuesta admitir, por ejemplo, que nuestro papel en este mundo puede ser otro. Ni mejor ni peor, sencillamente, otro. Quizá mi deseo de ofrecer algo a mis hijos tenga que convertirlo en otra realidad. Quizá mi necesidad de compartir pueda volcarla en otras personas. Sin embargo, la rabia que sentimos en nuestro interior nos impide aceptar la realidad.



**El proceso de aceptación** por el que pasó Mónica la llevó a descartar la posibilidad de ser madre. Sin embargo, la puerta todavía estaba entreabierta y cada cierto tiempo se planteaba volver a intentarlo, lo que nuevamente la llevaba a tener que buscar motivos para no hacerlo.

*Es importante saber decir **ADIÓS** a una etapa para salir de la espiral de la frustración y la queja*

---

*Es necesario asumir la decisión, afrontarla y mirar al futuro*

**Mónica se despidió** de lo que supone ser madre. A cada una de las emociones que fue dejando atrás les dijo adiós, dándoles las gracias y dejándolas marchar.

*Cuando **nos despedimos** estamos dando la bienvenida a nuevas situaciones, personas y proyectos*

**Mónica se definía siempre** como una mujer generosa que da antes de que le pidan. De modo que todo lo que dejó de dar a sus hijos soñados lo tenía ahora para dárselo a otras personas. Así se equilibraba internamente. Sin embargo, esto también puede ocasionar problemas.

- ✓ **En el trabajo damos nuestro conocimiento**, experiencia, entrega, actitud, aptitud, etc., y, a cambio, recibimos un salario, una situación profesional, un reconocimiento...
- ✓ **Con los amigos damos nuestra forma de ser**, de pensar, ofrecemos compañerismo y recibimos aquello que ellos tienen y que a nosotros nos falta.
- ✓ **A la pareja le damos todo aquello que a él o ella le falta** y recibimos lo que necesitamos.
- ✓ **A nuestros hijos les damos la vida**, les damos valores, cariño, amor, cuidado, sustento, entrega, educación... Es en el único caso en el que damos, pero no recibimos de ellos. Antes hemos recibido de nuestros padres y de ellos tomaremos para dárselo a nuestros vástagos.

*Cuando no se tiene descendencia, lo que hemos recibido de nuestros padres se lo daremos a otros, que pueden ser amigos, familiares o desconocidos*

---

*Es necesario **dar** para poder recibir*



**Como dijimos**, Mónica se consideraba una mujer sumamente generosa, lo que hacía que la vieran como una buena hija, compañera y amiga. Pero la necesidad de dar era ahora mucho más acuciante. Mónica casi nunca pedía nada a nadie, y se dio cuenta de que era algo que debía aprender a gestionar: **NO DAR HASTA QUE LOS DEMÁS PIDAN.**

Llevaba varios meses fatigada, cansada y, en ocasiones, decepcionada. No se trataba de una fatiga física, sino emocional. Invertía gran parte de su tiempo libre en dar a los

demás —familiares y amigos— y sentía que su generosidad se estaba volviendo en su contra. Mónica no podía seguir dando. En realidad, necesitaba que le dieran a ella, algo que casi nunca ocurría. No estaba acostumbrada a pedir y los demás no pensaban que necesitara nada, puesto que era ella siempre la primera dispuesta a dar.

Así que **tuvo que aprender a pedir lo que necesitaba y a decir «NO»** cuando no podía responder a los deseos de los demás. Parece sencillo, pero no lo es. Para Mónica aquello supuso un enorme esfuerzo, hasta que poco a poco fue interiorizando su nuevo yo y sus relaciones se normalizaron. Ya no necesitaba dar para cubrir el vacío que le había dejado no ver cumplido su sueño.

Cuando se sintió estabilizada emocionalmente, se preguntó cuáles eran los valores que le movían en su vida. La respuesta fue: el amor, la ayuda a los demás, la familia, la amistad, la generosidad, la educación. Eran valores que había heredado de sus padres, por lo que quería transmitirlos y ayudar incondicionalmente. Se puso en contacto con varias ONG y comenzó a colaborar con ellas ayudando a niños enfermos o con necesidades. De esta manera compensaba lo que no tenía con lo que quería entregar: un abrazo, una sonrisa, un gesto de cariño, de agradecimiento...

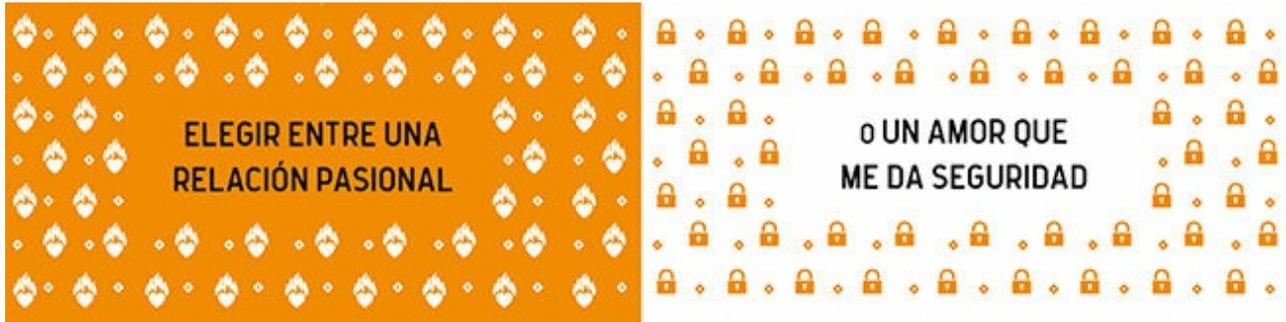
- ✓ ¿Cuáles son los valores que has heredado de tus padres y tienes necesidad de dar?
- ✓ ¿De qué manera puedes hacerlo?



**SE TRATA DE QUE SIGAS AVANZANDO POR TU AVENTURA  
SIN LA SENSACIÓN DE FRACASO O DE FRUSTRACIÓN,  
SINO ACEPTANDO QUE, TAL VEZ, TU LUGAR EN  
EL MUNDO SEA EL QUE AHORA  
MISMO OCUPAS**



## DECISIÓN 8



## RECUERDO CUÁNTO ME IMPRESIONÓ LA PELÍCULA LA PASIÓN TURCA, DE VICENTE ARANDA, BASADA EN EL LIBRO HOMÓNIMO DE ANTONIO GALA

*Quizá fuera la edad, la poca experiencia que tenía en el amor o esa forma de narrar la pasión a los ojos de una adolescente*



Sea cual fuera la razón, me pareció una aventura maravillosa, aunque también una auténtica locura ver cómo el sexo, el placer y experimentar nuevas sensaciones podían enajenar a una mujer hasta el punto de decidir abandonar su vida asentada y acomodada a cambio de una nueva vida de la que no sabía nada.

**Seguro que más de una mujer se ha sentido reflejada** en la protagonista: educada de forma tradicional, casada con un hombre reconocido en su profesión con quien había logrado tener todo tipo de comodidades en una vida planificada, etcétera. Pero, más allá de la seguridad de su relación, su vida era un auténtico aburrimiento.

**SE PUEDE LLEVAR UNA VIDA MONÓTONA CON LA PAREJA,** pero no por ello tiene que aflorar una necesidad de cambio que la enturbie o que incluso la destruya. Aun así, puede suceder que, de repente, algo o alguien te haga sentir algo que nunca antes te pareció posible y que creías que solo ocurría en las películas o en los libros. En esos momentos, sientes los efectos de un huracán y tu vida se pone patas arriba.

**ESE HURACÁN PUEDE SER MOMENTÁNEO** o puede crear el deseo de que forme parte de tu día a día, aunque tengas la certeza de que no es lo más conveniente. Habrá quienes, tras vivir esa experiencia única, prefieran volver a sentir el mar en calma, pero también habrá quienes no quieran renunciar a esas sensaciones.

**La educación que se recibe** siempre deja una huella importante en el lugar que ocupa el sexo y la pasión en tu vida, en el significado que le das al amor y lo que esperas de él, en tu forma de construir una relación de pareja.

- ◆ ¿Qué tipo de relación mantienes con tu pareja?
- ◆ ¿Qué buscas en esa relación?
- ◆ ¿Qué necesitas de una relación?

*Las relaciones de pareja se basan en DAR y RECIBIR, y se trata de llegar al equilibrio, de percibir que recibes aquello que necesitas y que das aquello que la otra persona requiere*

---

*A esto se le **conoce** mundialmente como AMOR*

- ◆ ¿El AMOR que recibes es el que necesitas y lo experimentas tal y como lo necesitas?
- ◆ ¿Cumples con unos parámetros preestablecidos o decides romper con las normas e ir en busca de nuevas sensaciones?

**Irene es una mujer de cuarenta y dos años** que mantiene una relación de «idas y venidas» con Esteban, un amigo de toda la vida. Nunca saben decir con exactitud el tiempo que llevan juntos, porque, en realidad, es una relación de siempre, aunque si contaran todos los años que han estado como pareja probablemente no sumen más de cinco. Irene ha tenido una vida muy particular. Hija única, sus padres se separaron

cuando ella tenía quince años. Su padre decidió desaparecer y no volvió a tener más contacto ni con su madre ni con ella. Su madre, una vez repuesta del abandono, decidió aprovechar el tiempo perdido manteniendo varias relaciones sentimentales, la mayoría tormentosas. Irene, en cuanto pudo, se independizó para huir de su madre, con la que mantenía una relación complicada.

Nunca llegó a entender cómo ella, que había recibido una educación tradicional, se encontraba con una madre que decidía vivir su vida sin pensar en nada más que en ella misma y con un padre que nunca estuvo cuando lo necesitó. A esto hay que añadir que Irene pasó por numerosos colegios, lo que le permitió conocer a multitud de personas con las que fue creando diferentes lazos, pero siempre con la sensación de no formar parte de un grupo estable. Esa estabilidad que le faltó en su casa la encontró en Esteban. Da igual que haya épocas en las que discutan más, que incluso rompan la relación, y que, durante esas etapas de ruptura, ella conozca a otros hombres, porque lo cierto es que Esteban siempre está ahí esperándola. Solo él consigue que Irene se sienta segura y tranquila. Siempre es quien da el primer paso para las reconciliaciones y con él alcanza ese sentimiento de familia y hogar que de otra forma sería imposible.

**Ahora bien, muchas veces se plantea** si realmente quiere esto o no. Si se ve el día de mañana con alguien como Esteban o si necesita a otra persona a su lado.

En una de las múltiples rupturas, Irene conoce a Fran, un hombre de treinta años que acaba de llegar a la empresa. Al principio lo ve como un compañero más, pero, a medida que comienzan a trabajar, la curiosidad que siente por él se acrecienta. Es un hombre atractivo, muy maduro comparado con otros de su edad, y se da cuenta de que a su lado se ríe continuamente. Poco a poco comienza a sentir un cosquilleo en el estómago (algo que había olvidado que existía), aunque la diferencia de edad le hace verlo como un chaval con el que nunca podría mantener un relación seria.

**Irene comienza a ser consciente** de que se arregla mucho más que antes, que no le importa tener que quedarse más horas trabajando, ya que esto supone pasar más tiempo con él, que siente celos de las mujeres de la oficina que tontean con Fran, que apenas echa de menos a Esteban...

En una de esas jornadas que se alargan más de la cuenta, mientras terminan una presentación, se produce la chispa. Un simple roce hace que su corazón comience a latir a toda velocidad. Hay un cruce de miradas, una sonrisa, y siente que se sonroja. Irene piensa que no es posible que le esté sucediendo esto. De camino a casa valora la situación: no ve posibilidades para una relación a causa de la diferencia de edad. Además, en la empresa no estaría bien visto. Decide que quiere verlo como un joven agradable, un compañero más, pero sabe que no es posible. Esa noche casi no duerme, piensa en él y se imagina cómo podría ser su historia. Aunque es consciente de que esta no puede hacerse realidad.

Esteban le escribe todos los días, la llama, hace todo lo posible por verla, pero Irene no hace más que retrasar ese encuentro porque, ahora mismo, en su cabeza solo hay sitio

para Fran.

Pasan los días, y una noche en que todo el departamento ha quedado para salir a cenar, Irene se da cuenta de que nunca antes había estado tan nerviosa. De alguna manera intuye que puede ocurrir algo. Durante la velada, cruzan varias miradas y después, ya en las copas, ocurre lo inevitable. Fran es un verdadero embaucador que hace que se vuelva loca. Comparten una noche de placer e Irene se siente como nunca antes se había sentido. Le parece haber encontrado la auténtica felicidad.

**Este episodio no fue aislado.** De hecho, a partir de ese momento ponen cualquier excusa para poder coincidir, pues una simple mirada logra revivir la emoción y un pequeño roce acaba en una escena de sexo.

Por el momento, Irene no quiere pensar en el futuro. Tan solo desea disfrutar del presente. Siempre es Fran quien da el primer paso y a Irene le gusta sentirse conquistada. Le halaga recibir mensajes en su móvil en mitad de una reunión, o mientras come con otros compañeros. Su parte racional le hace ver esto como una auténtica locura y es incapaz de compartirla con nadie por miedo a lo que puedan pensar. Su parte emocional la anima a seguir disfrutando y a no pensar en nada más que en ellos dos.

Hace verdaderos esfuerzos por mantener la concentración en el trabajo, aunque hay momentos en que le parece que la situación se le empieza a escapar de las manos. No puede decir que lo que está viviendo con Fran es una relación, y esto la angustia. Sabe que no tiene ningún derecho sobre él. Sabe que es un hombre joven y muy atractivo que cualquier día puede dejarla. Incluso ha oído rumores de que tontea con otra compañera. A Irene le duele en el alma, pero hace lo que puede por aceptar que en esto se basa su «relación».

Mientras tanto, Esteban sigue esperándola. Han quedado en varias ocasiones para cenar, e Irene se siente a gusto con él, pero nada más. Le quiere, le gusta poder tener una relación sólida que le aporta la seguridad que no le da Fran. Pero la noria de emociones que vive con Fran le hace sentir una mujer muy especial.

**Hasta ahora ha vivido el presente,** pero Esteban necesita volver con ella y recuperar el amor que tuvieron. Se lo pide encarecidamente y le ruega que le dé una nueva oportunidad. Ella no es capaz de complacerle. Insiste en que necesita tiempo para saber si de verdad está enamorada.

Los meses van pasando. Los encuentros con Fran se vuelven más espaciados e Irene llega a pensar que se está aburriendo de ella. Sin embargo, cuando se encuentran en un avión y buscan un lugar alejado de todo y de todos, siente que recupera esa pasión que les une.

**Sabe que tarde o temprano tendrá que decidir qué hacer con su vida.** Fran no le asegura una relación, pues se siente como un alma libre capaz de ofrecerle grandes momentos, pero en absoluto piensa en un compromiso. Esto le duele, más de lo que hubiera deseado, porque aunque es consciente de que no lleva las riendas de la relación,

no le gusta sentirse utilizada ni ser una más de las conquistas de Fran. Ella está apostando por dejar un amor de toda la vida por uno lleno de dudas, pero al menos necesita que Fran le dé una señal. Irene se enfada consigo misma y se siente tonta y culpable.

Durante un puente, Irene y Fran viajan a Berlín y es allí donde decide tener esa conversación. Después se da cuenta de que tiene que tomar una decisión. Esteban la espera, al menos hasta ahora siempre lo ha hecho, pero ¿seguirá ahí siempre? ¿Acaso debe romper prejuicios, creencias y vivir el momento tal y como llega sin pensar en nada más? Necesita tiempo para pensar. Y para llegar a una conclusión, debe poner distancia y descubrir lo que le aporta cada uno y si eso es suficiente o no.

A la llegada a Madrid, se despide de Fran sabiendo que, quizá, nunca más vuelvan a vivir otro momento de pasión.

- ◆ ¿Has vivido alguna vez entre dos amores? ¿Uno que te aporta seguridad, confort, que te facilita el día a día y te asegura el futuro, y otro que te hace revivir emociones y sentimientos ya olvidados?
- ◆ ¿Eres consciente de que tienes que elegir entre un amor y otro y que no puedes seguir en una noria emocional durante mucho tiempo?
- ◆ ¿Cuál va a ser tu lugar? ¿Qué es lo que realmente te hace feliz? ¿Qué es lo que necesitas?

---

> Si deseas vivir un amor pasional aunque lleno de incertidumbres, lee lo que **viene a continuación**.

> Si, por el contrario, decides seguir viviendo la relación que te aporta seguridad, ve **aquí**.

---



# VIVIR UNA RELACIÓN PASIONAL



**MUCHAS PERSONAS TE DIRÁN QUE ESTÁS LOCO, QUE NO TIENE SENTIDO QUE CONTINÚES CON UNA RELACIÓN DE ESTE TIPO CUANDO DISFRUTAS DE UNA VIDA ASENTADA**

*Es como dejar un trabajo fijo por uno temporal*



-  **Te intentarán convencer** de que lo que estás viviendo no se prolongará en el tiempo y que, cuando esto ocurra y te encuentres solo, te arrepentirás. Quizá sea un momento de enajenación transitoria, pero reconoces que has vivido tu propia vida como esperaban los demás, como te enseñaron, sin pedir demasiado a tu pareja, sabiendo que quizá ella tampoco te exige, pero con la tranquilidad de que nada lo va a enturbiar. Y cuando menos te lo esperas, tu vida se ha vuelto del revés. Tu forma de ver el amor y el lugar que quieres ocupar de ahora en adelante han variado sustancialmente. Quizá esto no sea lo «adecuado» ni lo «correcto», pero sabes que en este momento es lo que te hace sentir vivo.

**RECUERDA QUE LA EDUCACIÓN QUE RECIBIMOS NOS INFLUYE** a la hora de desarrollarnos como adultos. Sin darnos cuenta, hemos ido formando una serie de creencias a partir de nuestras experiencias y valores que hace que veamos el mundo y a nosotros mismos de una determinada manera. No es fácil descargar esa mochila, y en muchas ocasiones dudarás y te preguntarás si estás haciendo lo correcto. Te guste o no, serás juzgado por los demás, te etiquetarán y estarán esperando a que reconozcas que te equivocaste. Por eso es importante que estés seguro de tu decisión, de qué es lo que de verdad necesitas y del papel que a partir de ahora vas a desempeñar.

🔥 **Cuando aparece un torbellino de este tipo** en nuestras vidas no tiene por qué suponer romper con todo lo anterior, pues puede aparecer en un momento en el que no estás comprometido con nadie. Ahora bien, te aconsejo que respondas a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué crees que es el amor?
- ✓ ¿Cuáles son tus creencias y valores sobre el amor?
- ✓ ¿Qué significa para ti un amor pasional como el que estás viviendo?

🔥 **Puedes considerar este tipo de amor** como el causante de un daño irreparable, ya que no tiene futuro y no podrá mantenerse en el tiempo. Te han enseñado a creer que el amor de pareja es aquel que te da seguridad y que, aunque no te aporte una felicidad plena, te permite vivir en una burbuja confortable. Es el amor en el que la pasión dura poco tiempo y rápidamente se convierte en monotonía. Examina cuáles son tus creencias al respecto porque estas te influirán de forma decisiva a la hora de vivir y disfrutar de una relación puramente pasional. Si tus creencias te llevan a juzgarte y a criticarte, y te

impiden vivir libremente este momento, transfórmalas en ideas que te ayuden a fluir y a ver el amor y las relaciones de pareja desde otra perspectiva.



Para Irene, el amor es un sentimiento que, aunque comienza con una gran atracción, se enfría al poco tiempo para convertirse prácticamente en amistad. Ella criticaba a esas mujeres que solo piensan en su propio disfrute sin mirar más allá, y no entendía las relaciones en las que los hombres son mucho más jóvenes que ellas. La vida que había llevado su madre le parecía una locura porque respondía a un claro intento de demostrar que seguía gustando a los hombres. Pero ahora ella se encontraba viviendo una relación sin futuro, aunque lo hacía con el máximo placer y pensando únicamente en sí misma. Se estaba demostrando que vivir encorsetada te aleja de una vida en libertad. Se había cansado de juzgar y no quería sentirse juzgada. Debía cambiar esas creencias que tenía arraigadas sobre ella misma y sobre el amor si quería disfrutar el momento.

**REPITO: LAS RELACIONES CONSISTEN EN DAR Y RECIBIR,** y no es tanto cuestión de cantidad como de calidad. La que mantienes ahora mismo, esa por la que has decidido apostar, aunque los demás la vean como una auténtica locura, también supone dar y recibir. Es importante que sepas lo que necesitas y lo que recibes en este momento y si te compensa, más allá de la consideración sobre si es una relación con futuro o no. Debes ser consciente y honesto, porque, de lo contrario, esperarás más de lo que te pueden dar y solo conseguirás vivir frustración y una relación tóxica.



**Ha llegado el momento** de responder a las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué esperas de una relación como esta?

- ◆ ¿Qué te da esa persona?
- ◆ ¿Es eso lo que necesitas?
- ◆ ¿Qué le das tú?



Irene necesitaba una relación que la mantuviera con vida y le volviera a producir mariposas en el estómago. Necesitaba improvisar, disfrutar del instante y hacer locuras. Fran le daba aventura, juventud, placer, risas, emoción... Ella era consciente de que le aportaba una madurez que la equilibraba. Irene no le pedía ni le exigía porque sabía que podría ser motivo de alejamiento entre los dos, y, aunque en ocasiones le costaba, le daba toda la libertad del mundo.

Ahora bien, ¿hasta cuándo? Irene no tenía veinte años y a menudo se imaginaba viviendo con una pareja estable, y su relación era cualquier cosa menos eso. Esteban le aportaba seguridad y se daba cuenta de que su autoestima no estaba en su mejor momento. ¿Podría sobrevivir a la relación que mantenía con Fran? Quizá había llegado el momento de cuidarse y valorarse, porque, de lo contrario, el huracán que estaba viviendo podía arrasarla.

Irene sabía que siempre había sobrevivido y que siempre habían aparecido lanchas salvavidas a las que subirse tras un naufragio. Si había decidido vivir esta aventura, si esta había sido su decisión, no estaba dispuesta a volver a los brazos de Esteban cuando Fran se cansara de ella o cuando tuviera el corazón destrozado. Tenía que demostrar que era una mujer madura, asumir su decisión con responsabilidad y, sobre todo, ser muy sincera con ella misma.

La aventura que estaba viviendo le hacía valorarse más como mujer; se reconocía como una chica atractiva que podía gustar a otros hombres y que era capaz de disfrutar y vivir el momento sin pensar en las consecuencias.

- ◆ ¿En qué estado se encuentra tu autoestima?
- ◆ ¿Te quieres? ¿Cuánto?
- ◆ ¿Cuáles son tus fortalezas?
- ◆ ¿Qué aportas a los demás?

*Es necesario que te conozcas y te quieras tal y como eres*

---

*Te digan o no que eres una persona maravillosa, lo fundamental es que tú mismo te lo creas*

Había algo que a Irene le rondaba por la mente desde hacía tiempo. Fran y ella apenas habían hablado de la relación que mantenían y ella sabía que, si quería asumir esta aventura, disfrutarla y ser consecuente con su decisión, necesitaba saber qué pensaba Fran. No estaba dispuesta a dar por sentado algo que, quizá, no era cierto. De modo que tomó la iniciativa y organizó un viaje sorpresa. Era importante saber que los dos ocupaban el mismo lugar para que no se creara dependencia y espera. El viaje la ayudó a sentirse más segura, a quererse más, a ser consciente de lo que ella podía ofrecer, a no esperar más. Tuvieron una conversación distendida en la que cada uno expuso lo que esperaba del otro, sin compromiso, pero poniendo las cartas sobre la mesa. Quizá no escuchó todo lo que esperaba porque en algún momento le habría gustado ver que él albergaba alguna intención de futuro con ella. Pero, pese a todo, la conversación le sirvió para saber lo que iba a recibir y lo que estaba dispuesta a dar. Sin parches y sin mentiras. Eran dos personas iguales, con una vida por delante, y los dos aceptaban la relación tal y como era en ese momento.



*Existen pocas cosas con garantía para toda la vida*

**LO QUE TE HARÁ MÁS O MENOS FELIZ ES TU ACTITUD  
Y LAS GANAS QUE PONGAS  
EN LO QUE HAGAS**





# VIVIR UN AMOR QUE ME DA SEGURIDAD



**Irene se estaba volviendo loca.** No entendía qué le pasaba o no quería reconocerlo. Pero, más allá de los buenos momentos que había vivido junto a Fran, era consciente de que su historia tendría una vida corta. Agradecía todo lo que había vivido, las experiencias por las que había pasado, el haberse dado cuenta de que era capaz de amar de una manera diferente... Pero, tras el viaje a Berlín, comprendió que Esteban seguía esperándola. Le había enviado un ramo de flores con una tarjeta en la que le pedía volver a empezar. Esteban siempre estaba, en los mejores y en los peores momentos.

**QUIZÁ NO ERA EL TIPO DE HOMBRE** que de niña imaginaba, e incluso había muchas de cosas de él que no le gustaban, pero sabía que era quien más la quería.

**La historia que acababa de dar por terminada** tenía de todo menos amor, ese amor incondicional y que se mantiene a lo largo de los años. Necesitaba estar un tiempo a solas y pidió unos días de vacaciones. Se marchó a una casa en la playa que era de su abuela y allí se preguntó por lo que de verdad deseaba, por lo que le pedía al amor y cómo quería vivirlo.

- ◆ ¿Qué necesitas del amor?
- ◆ ¿Qué necesitas de una pareja?

**Irene hizo una lista de sus necesidades** respecto al amor y la pareja. No la preparó en un solo día, sino que fue llenando la libreta poco a poco. La noche antes de volver a

casa, la abrió y leyó: «complicidad, humor, seguridad, apoyo, placer, diversión, libertad, comprensión, compañía, conversación, decisión, un punto de locura»... Casi todo eso lo obtenía de Esteban. Es verdad que hasta ese momento su relación había carecido de ese punto de diversión y de libertad. Y también era cierto que la pasión había sido más bien escasa, aunque reconocía que ella había hecho bastante poco al respecto.

- **Quizá, todo lo que necesitaba, tal y como lo necesitaba,** Esteban no se lo podía dar, pero debía reconocer que nunca habían hablado de cómo querían llevar su relación ni de lo que necesitaban el uno del otro.
- Esteban era una persona mucho más tranquila que ella y siempre se había amoldado a sus gustos.
- Hasta ahora, nunca había pensado en salir a cenar con amigos y que Esteban se quedara en casa, y sabía que disponer de ciertos espacios de libertad podía ayudar a que la pareja se mantuviera.

Lo que había vivido hasta ahora con Fran **le permitía saber lo que quería y cómo lo quería.** La relación con Esteban era distinta, pero también ella se había convertido en una Irene diferente.

- ◆ ¿Te da tu relación lo que necesitas?
- ◆ ¿Qué más le puedes pedir?
- ◆ ¿Qué te gustaría modificar?

**SI HAS DECIDIDO MANTENERTE AL LADO** de quien te proporciona estabilidad, deberás aprender a pedir lo que necesitas, a hacerle ver cómo la relación puede enriquecerse y asumir aquello que no te pueda dar.

*No es conveniente echar la vista atrás para comparar lo que fue con lo que es, porque esto solo te producirá insatisfacción*

- 🔒 **Has tomado una decisión**, que es la que creíste mejor en un determinado momento. No sabes si será para siempre o no, pero si centras tu atención únicamente en el «NO» y no disfrutas lo que tienes, te adentrarás en el terreno del dolor y de la frustración.
- ◆ ¿A qué cosas dices «SÍ»?
  - ◆ ¿A qué cosas dices «NO»?
- 🔒 **Irene decía «SÍ» al amor**. Al amor de verdad. Y, hasta ahora, Esteban y ella no se habían permitido vivirlo de esta manera. Era capaz de reconocer que le quería mucho más de lo que imaginaba y reconocía que deseaba mantenerle a su lado.
- 🔒 **Decía «SÍ» a la seguridad**, a la estabilidad, a la comprensión, a la libertad (aunque hasta ahora no se hubiera dado como le habría gustado), a un futuro en común, a un proyecto, a una familia...
- 🔒 **Era consciente de que decía «NO»** a una aventura alocada y maravillosa que le había permitido reconocerse, identificarse y sentirse libre. Todo esto la había ayudado a madurar y a aceptarse, sentimientos que ya nunca la abandonarán.

*Es importante comenzar con ilusión una nueva aventura, aunque sea con la persona que siempre te ha acompañado*

---

*Todos deberíamos aprender de los errores cometidos para volver a empezar*



Irene no sabía si Esteban sería su amor definitivo, aunque esperaba que sí lo fuera.



*Decidió aceptar no solo lo que más le gustaba,  
sino también lo que no le gustaba*

**Y MIRAR ATRÁS SOLO CUANDO NECESITARA  
SONREÍR PARA DISFRUTAR  
DEL PRESENTE**



## DECISIÓN 9



## ÁLVARO ES UN HOMBRE TREMENDAMENTE CREATIVO

*Tiene cincuenta y dos años, está casado y es padre de dos hijos. Su espíritu inquieto siempre le ha llevado a ir más allá en busca de una mejor situación para él y su familia.*



Su padre es empresario y de él ha heredado su carácter emprendedor. Una de sus mayores aficiones es viajar, lo que le ha permitido recorrer distintos países y continentes, de donde siempre ha vuelto con la sensación de haber adquirido un importante aprendizaje. Ingeniero industrial de profesión, desde que terminó la carrera trabajó en el negocio de su padre de importación y distribución de productos de regalo, hasta que un día decidió emprender su propia aventura. Hace dos años montó una empresa, y lo hizo convencido de que sería un éxito, por lo que no solo invirtió en ella todos sus ahorros, sino su corazón y su entusiasmo.

**Arrancar un negocio IMPLICA UN GRAN ESFUERZO.** En el terreno económico, Álvaro se dio cuenta de que era necesario contar con un buen respaldo, por lo que decidió asociarse con varias personas, y aunque en un primer momento nadie podía contar con un sueldo fijo, estaba seguro de que al cabo de no demasiado tiempo comenzarían a obtener beneficios. Álvaro se dedicó en cuerpo y alma a su empresa, y buscó colaboradores por todas partes, personas que se veían arrastradas por su entusiasmo. Cuando se quiso dar cuenta, eran varios los socios que sostenían económicamente el negocio, aunque él se sentía el máximo responsable. Su plan de negocios establecía que podrían comenzar a ganar dinero en cinco años; mientras tanto, se trataba de tirar de ahorros para sacar la empresa adelante.

**Sin embargo, al desgaste económico se unió el emocional,** y aunque siempre se había considerado una persona muy optimista y segura de sí misma, en el último año comenzó a sentir que su confianza se desvanecía. Todo estaba costando más de lo que había imaginado y no todos los socios tenían la misma paciencia a la hora de esperar a recibir beneficios. La idea de fallar a los inversores le provocaba angustia y, por ello, comenzó a sentir ataques de ansiedad. Habló con varios especialistas que le recomendaron tomar antidepresivos. Pero Álvaro consideraba que era un síntoma de debilidad recurrir a ese tipo de medicación y siguió aguantando la presión como pudo, sin ningún tipo de ayuda.

Por otro lado, su matrimonio atravesaba una crisis motivada por el escaso tiempo que Álvaro le dedicaba a su familia y porque era incapaz de desconectar cuando llegaba a casa. Su mujer se quejaba de que su nivel de vida había disminuido y no entendía por qué ya no vivían tan cómodamente como antes de embarcarse en el negocio. Ella se había tomado unos años sabáticos para cuidar a sus hijos, pero se había visto obligada a reincorporarse al mundo laboral antes de lo que quería para poder pagar las facturas y que sus hijos no perdieran calidad de vida.

Cada tres meses, los socios se reunían para ver cómo iban las cosas, pero era Álvaro el que asumía toda la responsabilidad. Seguía creyendo que el negocio tenía futuro, pero cada vez más se veía en la obligación de dar explicaciones a sus socios sobre la falta de beneficios. La presión le hacía sentirse muy inseguro y apenas dormía por las noches.

En la empresa trabajaban cuatro personas en plantilla, y aunque era el primero en darse cuenta de que no eran las adecuadas, no tenía tiempo para buscar a nuevos trabajadores con un perfil diferente y que, probablemente —eso se decía a sí mismo—, le pedirían un sueldo muy por encima de lo que podía ofrecerles.

### **LA DESMOTIVACIÓN Y LA FALTA DE ILUSIÓN SE HABÍAN ADUEÑADO DE LA VIDA DE ÁLVARO, QUE EN ESE MOMENTO SE ESTABA PLANTEANDO SI SEGUIR ADELANTE O RENUNCIAR**



Yo vivo en un céntrico barrio de Madrid en el que, además de las grandes cadenas de alimentación, ropa, accesorios o restauración, continuamente se abren, cierran y traspasan pequeños negocios de todo tipo. Pocos han sobrevivido a la crisis y son muchos los que actualmente siguen cerrando sus puertas. También están los que sobreviven como pueden esperando que pase el temporal. En todos los casos, detrás de las puertas, hay un sinfín de esperanzas, sueños y horas de trabajo. Cuando comienzan a funcionar, todos están convencidos de que pueden lograrlo porque ofrecen algo de lo que el barrio carece. Calculan aproximadamente cuándo podrán tener beneficios o, al menos, cuándo dejarán de perder dinero. Son conscientes de que se trata de una carrera de medio fondo en la que, por desgracia, no todos llegan a la meta.

**DETRÁS DE LA DECISIÓN DE CONTINUAR O CERRAR** un negocio propio hay muchas noches en vela, muchos miedos, muchas incertidumbres. La duda se vuelve permanente compañera de viaje, y la pregunta sobre qué decisión tomar —echar el cierre o mantenerse un poco más— se vuelve cada vez más acuciante.

- ◆ ¿Cuándo ha llegado el momento de tomar la decisión de cerrar un negocio?
- ◆ ¿Estás siendo honesto contigo mismo a la hora de valorar la situación?
- ◆ Cuando tomes esa decisión, ¿qué crees que ocurrirá?

---

> Si tienes que cerrar tu empresa, lee lo que **viene a continuación**.

> Si apuestas por mantenerla abierta, ve **aquí**.

---



# CERRAR MI NEGOCIO



**Álvaro lo vuelve a intentar**, pese a que en la próxima reunión de socios debe rendir cuentas, explicar cómo van las cosas y, lo más importante, tiene que pedir una nueva inyección económica. Se siente irascible, a la defensiva, y a esto se añade el hecho de que tiene que despedir al responsable comercial y de márketing porque no ha cumplido con los objetivos planteados. Álvaro es consciente de que hay una gran desmotivación en el personal, pero es necesario que en la empresa haya una persona que salga con una propuesta a la calle para darse a conocer, para conseguir más clientes, más ventas y más beneficios.

**Tras la reunión**, algunos de los accionistas se niegan a invertir más capital, quizá porque no pueden asumir el coste. La salida de los accionistas supone un serio problema que le hace ver a Álvaro que ha llegado el momento de ser honesto. No puede continuar así; no sabe cómo reorientar su negocio y se ha dado cuenta de que no puede seguir adelante.

**Ahora bien, esta decisión ¿la toma de forma unilateral?** ¿Se lo comunica al resto de socios? ¿Es suya toda la responsabilidad? Hasta ahora, ha estado cargando con todo el peso de la empresa, y, al ser el socio fundador y quien ha dado forma al proyecto, considera que es él quien debe dar el paso definitivo.

*Cuando se decide formar una empresa, es importante saber el lugar que tiene cada cual, porque, según sea este, habrá unas responsabilidades diferentes que asumir*

---

Álvaro ha contado con varios socios para sacar adelante el negocio, pero él es el accionista mayoritario y el director general, y por eso siente que es quien debe solucionar el problema. De modo que decide reunir a las personas que han colaborado en la

empresa para explicarles la situación. Todos son conscientes de que el proyecto no se sostiene y están de acuerdo con Álvaro en que lo mejor es cerrar el negocio.

**MÁS ALLÁ DE LOS ASUNTOS ECONÓMICOS** y de la incertidumbre que provoca la pregunta de qué hacer a partir de ahora, se produce un ADIÓS definitivo a una gran ilusión, a muchas horas de trabajo, a un compromiso. No es solo echar el cierre, sino que se trata de asumir la propia responsabilidad. Álvaro sabe que ha arrastrado a varias personas en su aventura y siente que les ha defraudado. Pero, sobre todo, siente que se ha defraudado a sí mismo.

*Después de cerrar un negocio, es necesario recomponer la autoestima y la seguridad*

---

*No se han cumplido las expectativas, es cierto, pero el trabajo realizado no puede considerarse una simple pérdida de tiempo y de dinero*

**La situación de Álvaro es muy complicada**, y no solo en el terreno profesional, sino también en el emocional y familiar. A partir de ahora se inicia una nueva etapa. En primer lugar, deberá cumplir con todos los requisitos burocráticos que implica el cierre de un negocio, pero también deberá ocuparse de sí mismo. Álvaro se siente desolado, más inseguro que nunca. No se arrepiente de haber puesto en marcha un proyecto en el que creía, pero sí de haber mantenido una situación insostenible más tiempo del debido.

**Al tomar la decisión de cerrar, se da cuenta de que, con él, arrastra a otras personas.** ¿Se mantendrán a su lado? ¿Por qué deben sufrir ellos las consecuencias de una mala gestión?

**Una parte de Álvaro** (quizá la más inmadura) le empuja a salir corriendo de la situación, pero su familia le mantiene en la realidad —aunque no sabe por cuánto tiempo— y le hace ver que tiene que asumir las consecuencias de sus actos.

- ✓ **¿A quién arrastras tú con tu decisión?** No se trata de que te sientas culpable, sino de que seas consciente de lo que va a suponer para tu familia cerrar tu negocio.
- ✓ Es fundamental **asumir las consecuencias de tus decisiones** y encontrar la mejor manera de afrontar la nueva situación.
- ✓ **Descarga tu tristeza y tu rabia**, porque la queja no te va a ayudar. Llorar por la pérdida y aprende. La única manera de seguir avanzando es **aprender de nuestros errores**. Así lo hicieron numerosos personajes públicos que alcanzaron el éxito tras varios fracasos. Se trata de aprender, de detectar lo que no se quiere repetir para cambiar y recorrer un nuevo camino.



**Álvaro es consciente de que su decisión debe compartirla con su mujer.** Sabe que habrá reproches y lágrimas. Es posible, incluso, que se distancien aún más. A ella, en efecto, no le sorprende la noticia. Hablan de cómo se sienten, de la manera de reorientar su vida en común y de la forma de salir adelante causando el menor dolor posible a sus hijos.

**El padre de Álvaro también se enterará de lo ocurrido**, y aunque le cuesta reconocerlo, sabe que tendrá que darle toda la razón. Quiere que todos los temas burocráticos estén resueltos antes de hablar con él y contarle sus planes. Una vez más, el deseo de agradar y de no decepcionar es lo que impera. Necesita que su padre se sienta orgulloso de él y, sin embargo, sabe que le ha fallado.

- ✓ ¿Eres una persona que necesita agradar a los demás porque **buscas su aprobación permanentemente**? Si es así, a los problemas que tienes en este momento deberás añadir un enorme saco de inseguridades que tendrás que aprender a gestionar. Cumplir con las expectativas que tienen —o crees que tienen— los demás sobre ti supone un peso que, en ocasiones, no se puede soportar.

*El principal protagonista de tu vida eres tú mismo*

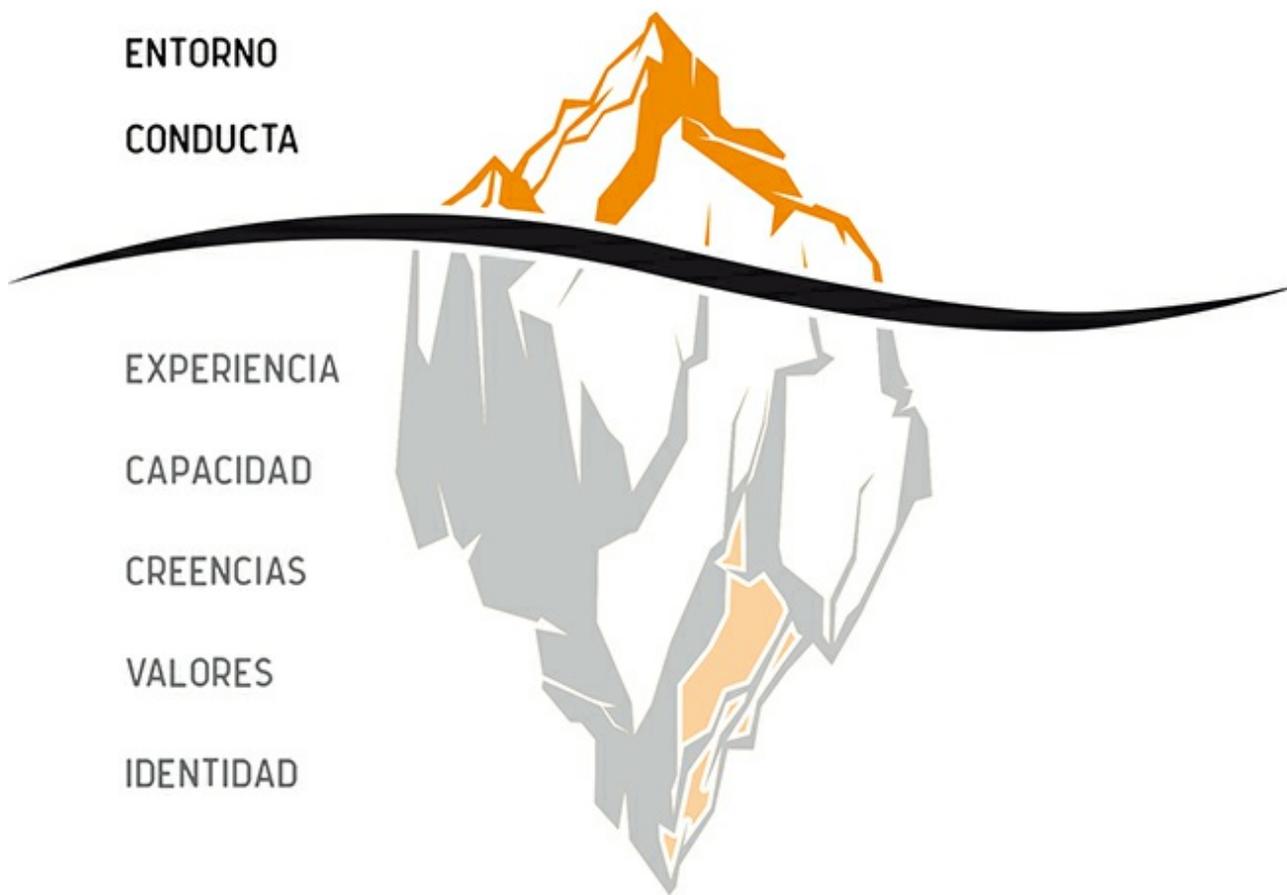
*No busques tu objetivo fuera, sino dentro de ti. Hagas lo que hagas, que sea por y para ti. Solo así podrás afrontar tus propios errores*

**Álvaro es consciente de que necesita ayuda.** Lo que ve como un fracaso le está dando la oportunidad de conocerse y reconocerse. Ha llegado el momento de trabajar en sí mismo para que se produzca un verdadero cambio.

**Nuestro comportamiento suele ser nuestra primera carta de presentación.** Pero detrás hay asuntos más importantes que trabajar para afrontar una situación tan compleja. Es fundamental no quedarse solo con lo externo, con las maneras de actuar, sino ahondar en qué es lo que nos mueve.

- ✓ **Imagina un iceberg.** Hay una parte visible por encima del nivel del mar, un bloque de hielo que no supone más que una parte mínima del iceberg completo. Todo lo que está sumergido es lo que sostiene esa pequeña forma triangular visible
- ✓ Todos nosotros somos un pequeño iceberg. La parte externa y visible son **nuestros comportamientos**, pero debajo están las experiencias, los valores, las creencias, nuestra identidad.





**A Álvaro le influye muchísimo su entorno** y la educación que ha recibido de sus padres. Es hijo de un empresario al que admira desde niño. Educado de manera estricta, siempre ha visto a su progenitor como un ejemplo. Es el pequeño de cuatro hermanos y la mejor forma que ha tenido para acercarse a él ha sido imitándole para que le reconozca y se sienta orgulloso de su hijo menor. Desde pequeño, esto le ha creado un enorme sentido de la responsabilidad; hasta el extremo de necesitar salir del ámbito familiar y embarcarse en un proyecto que no ha salido como él habría deseado.

**Sus valores han sido** la familia, el trabajo, el sentido del esfuerzo y del sacrificio, la sinceridad, la responsabilidad... Crecer profesionalmente a la sombra de un padre admirado le ha provocado mucha inseguridad, por lo que emprender su propio negocio le proporcionaba la oportunidad de demostrar que él también podía ser un gran emprendedor y sentir que llevaba las riendas de su vida profesional y personal. De esa manera se diferenciaba y creaba su propia identidad. Romper el cordón umbilical implicaba ser libre y dueño de sus actos.

Pero tras verse obligado a cerrar su negocio, **afloraron las dudas y los miedos**. Álvaro creía que no era lo suficientemente bueno y que nunca podría llegar donde había llegado su padre. Se sentía incapaz de crear y mantener algo por sí mismo.

- ✓ Tras cerrar tu negocio, ¿qué **marcas** han quedado en ti?
- ✓ ¿Has **contrariado tus valores** o, por el contrario, han sido tus valores los que han hecho que tomes la decisión de cerrar el negocio?
- ✓ Después de tomar la decisión, ¿qué **creencias** tienes sobre ti mismo? ¿Cómo te ves? ¿De qué te crees capaz ahora mismo? ¿Cómo se encuentran **tu seguridad y tu autoestima**?

**Mientras comienza este trabajo de introspección**, Álvaro continúa con el proceso lógico que implica liquidar un negocio. Además de los asuntos burocráticos, debe hacer frente a un duelo emocional. Para ello reúne por separado a todas las personas implicadas: trabajadores, clientes, proveedores, etc., y les da las gracias por su trabajo y aportación a la empresa. Así se despide de ellos. De la misma manera, lo hace él con la empresa, dándole las gracias por lo que le aportó y por todo lo que aprendió. Sabe que solo así podrá volver a comenzar, aunque también se ha dado cuenta de que debe trabajar en sí mismo para identificar errores y seleccionar las herramientas adecuadas para emprender una nueva etapa.

- ✓ **Sé agradecido** y reconoce que has aprendido multitud de cosas en esta etapa que ahora se acaba. Agradece lo que te dieron todas las personas con las que trabajaste y que hicieron posible que tu proyecto se pusiera en marcha. De todas ellas aprendiste algo, y también de cada obstáculo que sorteaste y de cada «NO» que recibiste.
- ✓ **Agradécete a ti mismo** haber sabido dar por concluida una etapa importante de tu vida. Ahora estás preparado para comenzar una nueva aventura.

La educación que recibimos desde pequeños y nuestro entorno tienen una gran influencia en nosotros. Somos como pequeñas esponjas que absorben todo lo que ocurre a su alrededor. En la familia, en el colegio o con los amigos vamos adoptando un papel que nos acompañará para siempre. Recibimos mensajes de los demás que hacemos nuestros y que nos condicionarán más de lo que imaginamos.

 **Quizá en esta ocasión** no hayamos podido gestionar adecuadamente nuestro proyecto, pero también es posible que, sin darnos cuenta, llevemos colgados carteles que dicen «incapaz», «no eres nadie sin tu padre», «no te mereces tener éxito»...

Tras el cierre de su negocio, Álvaro descubrió que siempre se había considerado incapaz y torpe, pues eran estas las etiquetas que desde niño le habían acompañado. Pese a su espíritu emprendedor, ahora reconocía que era un hombre muy inseguro.

**Necesitaba cambiar esta creencia** si quería avanzar en la vida. ¿Era torpe o, sencillamente, no había sabido gestionar bien la situación? La crisis económica mundial le permitía justificarse, pero sabía que había personas que habían luchado y que habían logrado sus objetivos. Sabía también que era un hombre bien formado intelectualmente, con una gran experiencia y con unas ganas enormes de seguir trabajando. Pronto se dio cuenta de que era ahí donde debía ahondar para transformar esa imagen negativa en una positiva que le ayudara a seguir adelante.

- ✓ ¿Existen en ti **etiquetas o creencias** que te hayan impedido mantener tu negocio a flote?
- ✓ ¿Te gustaría transformarlas? **Cambia esa creencia negativa** o esa etiqueta que tanto te influye por una positiva.
- ✓ **Mira hacia atrás** y descubre las ocasiones (importantes o no) en las que has sido capaz de cumplir con esa creencia o etiqueta positiva.
- ✓ ¿De qué **vas a ser capaz** a partir de ahora?
- ✓ Escribe **una frase que te acompañe** todas las mañanas y que resuma la nueva creencia potenciadora que tienes de ti.

Álvaro cambió la idea de  
**NO SOY MERECEDOR DEL ÉXITO**  
por la de  
**SOY UN HOMBRE CAPAZ DE LOGRAR EL ÉXITO.**  
Y eligió la siguiente frase para repetírsela  
**A SÍ MISMO DELANTE DEL ESPEJO:**  
**«YO, ÁLVARO. SOY UN HOMBRE EXITOSO QUE APRENDERÁ  
DE ESTA SITUACIÓN Y SALDRÁ ADELANTE».**



Poco a poco fue ganando seguridad en sí mismo y tomando conciencia de sus errores. No sabía bien hacia dónde le llevaría su nueva vida, pero había detectado cuáles eran las herramientas de las que disponía para seguir adelante.

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

*«No he fracasado, solo he encontrado diez mil soluciones que no funcionan»*

---

*(Thomas A. Edison)*





# SEGUIR ADELANTE CON MI NEGOCIO



**Álvaro tiene enormes dudas** y se siente solo. Necesita reunirse con sus socios y plantearles cómo está la situación. Tiene miedo de que los inversores se nieguen a seguir apostando por la empresa, ya que, si eso ocurre, se verá en una encrucijada de la que no sabe cómo salir.

**Si echa la vista atrás**, reconoce que han avanzado. Si mira hacia el futuro, es consciente de que quedan muchas cosas por hacer y que es pronto para que la empresa despegue. Necesita un tiempo de maduración y se da cuenta de que debe seguir trabajando y tener paciencia. Pero no solo él; sus socios deben estar tan implicados como él.

**Está nervioso ante la próxima reunión** y le surgen miles de dudas. En ocasiones le parece que se está comportando como un kamikaze y que está arrastrando a otras personas hacia un terreno lleno de incertidumbres. Y piensa que lo hace a causa de su ego, que no le permite fallar. Sin embargo, ya en la reunión, es consciente de la ilusión que sigue sintiendo. En efecto, Álvaro cree en su proyecto y sabe que puede contagiar su entusiasmo a los demás. Es necesario que todos expongan sus dudas, pero, si deciden continuar, deberán remar en la misma dirección. Los socios no responden igual; algunos, incluso, optan por abandonar. Tanto a los que se quedan como a los que se van, Álvaro les da las gracias por su trabajo y les pide perdón por no haber sabido escuchar a la hora de tomar decisiones importantes.

- ✓ Si sigues teniendo fuerzas para seguir adelante y apuestas por continuar, en primer lugar debes saber **con qué herramientas cuentas y qué personas** están dispuestas a acompañarte en tu aventura.
- ✓ **Sé honesto** con las personas implicadas y contigo mismo. **Agradece** a todos su esfuerzo y a ti mismo tus ganas de seguir adelante. Has cerrado una etapa y comienzas otra con fuerzas renovadas.
- ✓ **Determina tus objetivos** y comunícalos a los demás. Si es necesario, cambia algunas prioridades y fija una fecha límite para conseguir resultados.
- ✓ **Expresa con claridad** qué o a quién necesitas incorporar y qué áreas hay que reforzar para que el proyecto siga adelante.

Lo primero es **reconocer los errores** que se han cometido. No se trata de lamentarse, sino de corregirlos y transformarlos en una oportunidad de mejorar.

- ◆ ¿Qué errores has cometido?
- ◆ ¿Qué has aprendido de ellos?
- ◆ ¿De qué modo puedes corregirlos?

La segunda medida es **reorganizar el equipo de trabajo**. Álvaro dio una serie de cometidos a todos los que habían decidido seguir adelante en función de sus aptitudes y habilidades, mientras que él se encargaría de aquellas tareas que solo podría realizar por sí mismo.

## *Aprende a delegar*

---

*Solo así podrás centrarte en lo verdaderamente importante*

**Álvaro había sumido demasiadas responsabilidades** desde que puso en marcha el proyecto. Esa sobrecarga de trabajo le había generado mucho estrés, que afectaba a su toma de decisiones. Sabía que esto debía corregirse y que debía sentirse menos presionado para poder trabajar mejor. Decidía seguir adelante y era consciente del esfuerzo que debía realizar, pero no estaba dispuesto a morir en el intento.

**Hasta ahora, las decisiones las tomaba unilateralmente**, con lo que la responsabilidad recaía solo en él. En este sentido debía cambiar **formas de actuación** y pedir una mayor implicación y colaboración a todos los socios.

- ◆ ¿Qué nuevos recursos quieres incorporar?
- ◆ ¿Qué acciones y conductas debes eliminar?

**Pero Álvaro también necesitaba trabajar su faceta personal y familiar**. Habló con su esposa y llegaron a varios acuerdos para conciliar de la mejor manera posible el trabajo de ambos con la vida familiar. Debían apoyarse mutuamente, y aunque eran conscientes de que tenían por delante unos años complicados, Álvaro sabía que solo conseguiría sacar su proyecto adelante si su mujer estaba a su lado.

- √ **¿Qué aspectos debes trabajar con tu familia?**
- √ ¿Qué necesitas de ellos?
- √ ¿Qué necesitan ellos de ti?

- ✓ Es fundamental que en este nuevo camino cierres todas aquellas ventanas que te quitan energía, y busques el apoyo de quienes creen en ti.

## *Mira en tu interior y pregúntate qué es lo que necesitas*

**Sé honesto contigo mismo** y no huyas de tus sentimientos

- ◆ **Observa tus emociones.** ¿Cuáles son las más frecuentes? ¿Qué información te dan tus sentimientos? ¿Sabes gestionar adecuadamente tus emociones?
  - ✓ Si tienes **miedo, exprésalo.**
  - ✓ ¿Qué te dice la razón? ¿De qué manera vas a **equilibrar la emoción** con la razón?
- ◆ ¿Qué necesitas de ti mismo? Sabes lo que necesitas de tus socios, de tus empleados, de tu familia, de tu negocio, pero **¿qué necesitas de ti?**
- ◆ ¿Qué **creencias y etiquetas** sobre ti mismo te están limitando? Debes convencerte de que eres una persona capaz de lograr sus objetivos. No te boicotees porque tengas miedo a fracasar.
- ◆ **Elimina** todo aquello que te quite energía y rodeate de personas positivas. Busca momentos para ti, para desconectar y gestionar el estrés. Necesitas buenas vibraciones para impulsarte y avanzar.

**Álvaro empezó a escucharse.** Hasta ahora nunca lo había hecho. No tenía muy claro lo que le hacía feliz ni qué era lo que le enfadaba o le entristecía. La mayor parte del tiempo vivía usando la razón y evaluaba los acontecimientos como si de una tabla excell se tratara. Pero necesitaba sentir y expresar sus emociones para que estas no le ahogaran.

- 📈 Las creencias que le impedían conseguir sus objetivos tenían que ver, sobre todo, con su autoestima, ya que desde pequeño sentía que no sabía hacer nada por sí mismo.
- 📈 Comenzó a escribir sus propios pensamientos y de ese modo fue descubriendo las etiquetas que no le dejaban avanzar. ¿Por cuáles las quería cambiar? «Incapaz» por «capaz», «torpe» por «hábil», «no merecedor del éxito» por «merecedor del éxito»... Pero, ¿cómo hacerlo?
- 📈 Echó la vista atrás y reconoció multitud de ocasiones en las que había sido capaz, hábil y merecedor. Ahora solo le quedaba encontrar una frase

motivadora que le acompañara a diario y escribió: «Yo, Álvaro, soy una persona exitosa a pesar de cometer errores»

Lo más importante es tener conciencia de que se puede **ESTAR** equivocado y se puede **ESTAR** torpe en un determinado momento. Es importante que interiorices esta diferenciación.



*Céntrate en el AQUÍ y el AHORA.*

**RECUERDA CÓMO QUIERES SENTIRTE,  
CÓMO QUIERES ESTAR, Y NUNCA OLVIDES QUIÉN ERES:  
UN SER ÚNICO  
Y MARAVILLOSO**







---

## ¿Y SI ME ARREPIENTO?

---

«¿Y si no me gusta?», «¿y si no es lo que yo busco?», ¿y si me equivoco?», «¿y si descubro que no es esto lo que realmente me hace feliz?», «¿y si no doy la talla?», «¿y si no es esta la solución?, «¿y si hubiera decidido otra cosa?»... Todas estas frases tienen dos elementos comunes:

- ◆ Nos estamos **adelantando** a lo que puede suceder.
- ◆ Todas muestran claramente el miedo a equivocarnos, a darnos cuenta de que las cosas no son como esperábamos. Es decir, tenemos **miedo de ARREPENTIRNOS**.

*El arrepentimiento es el pesar que siente una persona por algo que ha hecho, dicho o no hecho*

---

Todos vivimos rodeados de dudas, y estas son las que hacen que nos quedemos quietos por mucho que nos atraiga la idea de vivir nuevas experiencias. La duda nos lleva a desconfiar de nosotros mismos y de nuestras decisiones.

El arrepentimiento es una sensación espontánea que a menudo surge cuando vemos que las cosas tienen un ritmo distinto al que esperábamos. Entonces pensamos que no hemos acertado con la decisión y tememos fracasar.

Es bastante frecuente en mi trabajo encontrarse con personas que dudan de las decisiones que han tomado. Por supuesto, yo no estoy libre de sentir arrepentimiento, pero he aprendido que somos cada uno de nosotros los responsables de decidir qué actitud vamos a adoptar a partir de ese momento.

Seguro que te has arrepentido en más de una ocasión y te habría gustado tener una máquina del tiempo para cambiar los acontecimientos. Pero esto no es posible. Tan solo podemos comenzar a soltar lastre y a aceptar nuestras equivocaciones.

## *Equivocarse es una magnífica oportunidad para aprender*

---

*No te proyectes en la negatividad, porque solo conseguirás paralizarte e instalarte en la queja y el victimismo*



Hay quien siente el arrepentimiento y el sentimiento de culpa como una confirmación de sus peores augurios sobre sí mismo: «Ya decía yo que no era una persona válida», «En el fondo de mí sabía que no me merecía tener éxito»... Frases así solo nos llevan a la inseguridad y al miedo a ser felices, por lo que debemos encontrar la manera de salir de esa espiral.

Como en todos los aspectos de nuestra vida, esto se puede hacer desde dos posiciones: **desde el papel de víctima o desde el de responsable.**

- ♦ **Piensa que las decisiones no son para toda la vida.** Como dije anteriormente, es importante ser **flexibles y generosos** con uno mismo. Todos podemos cambiar de opinión, y saberlo nos liberará de la presión y del miedo al fracaso.
- ♦ Lo más importante es **APRENDER** y después **CAMBIAR**. Nada en esta vida es definitivo. No siempre nos encontramos de la misma manera ni emocional ni intelectualmente. No siempre somos la misma persona. Las decisiones las tomamos en un momento concreto como respuesta a una determinada situación.

*No hay una manera universal de gestionar el arrepentimiento, pero sí disponemos de una serie de pautas que te ayudarán a manejar el diálogo interno que mantienes contigo mismo*

---

**Cuando eres consciente de que te equivocaste,** que apostaste por algo que no merecía la pena o que no te liaste la manta a la cabeza para perseguir tus sueños, empezarás a escuchar una vocecilla en tu interior que te repite una y otra vez: «No me hiciste caso», «¿Por qué tomaste esa decisión?», «Deberías haber dicho “NO” y cantarle las

cuarenta»... Seguro que estas frases te suenan. De hecho, son ideas que se cuelan en nuestra cabeza como cuando éramos pequeños y saltábamos en los charcos después de una tarde de tormenta. Al llegar a casa, nuestra madre nos reprendía y nos avisaba de la fiebre que tendríamos al día siguiente. Del mismo modo, esa voz de «madre protectora» aparece dentro de nosotros, pero en este caso no lo hace desde el amor, sino desde el ataque, el juicio y el dolor. ¿Quieres seguir escuchándola? ¿Le quieres dar valor a todo lo que te dice? Ha llegado el momento de sacar un cartel que ponga: **STOP**.

Dejar de arrepentirnos de nuestras decisiones requiere entrenamiento:

- ◆ Recuerda que **eres un ser humano maravilloso, pero no perfecto**. Como todos, cometerás errores, pero equivocarse no supone el fin. En este sentido tengo que decir que hay personas que tienen una gran facilidad para reconocer sus errores. Sin ir más lejos, la tutora de mi hija pequeña. Ante sus alumnos no tiene problema en decir cuándo se ha equivocado, porque «aunque ella sea la profe, no lo sabe todo y no es perfecta». De esta manera ayuda a sus alumnos a formar su personalidad desde el reconocimiento y la aceptación. Desde aquí, Elena, mi más sincera enhorabuena.
- ◆ **No tengas la impresión de que no meditaste bien la decisión**. Quizá en ese momento pensabas que las cosas podían salir bien, pero debes asumir que hay multitud de elementos externos e internos que hacen que no siempre obtengamos los resultados que perseguíamos.
- ◆ **Piensa que la decisión la tomaste en un momento determinado**, y no es el de ahora. Tampoco tú eres la misma persona. Como no tenemos la capacidad de adivinar el futuro, decidimos lo que creemos es más correcto en cada instante.
- ◆ **Deja de mirar al pasado**. Hay un dicho que dice: «Agua pasada no mueve molino». Si solo miras hacia atrás, serás incapaz de disfrutar del presente. Hay cosas que no se pueden modificar, por lo que es importante que dejes de torturarte por ello. Aprende de lo que no quieres. Esa será la mejor manera de soltar lastre y volver a confiar en ti. Seguro que pudiste hacerlo mucho peor y no fue así. Por tanto, siéntete afortunado.



*Todos y cada uno de nosotros tenemos la capacidad  
y el derecho de cambiar*

**LA VIDA ESTÁ LLENA DE EXPERIENCIAS DE TODO TIPO.  
YO SOY DE LAS QUE PREFIERO QUEDARME CON LO POSITIVO,  
PORQUE PODEMOS COMENZAR TANTAS VECES  
COMO LO CONSIDEREMOS  
OPORTUNO**



# AGRADECIMIENTOS

**TODOS LOS AÑOS, CUANDO REGRESO DE MIS VACACIONES, EN UN PUNTO DEL CAMINO HACIA MADRID ME ENCUENTRO CON UNA IMAGEN QUE VIENE A REPRESENTAR LO QUE HE PLASMADO EN ESTE LIBRO.**



En la vida hay numerosos caminos por los que transitamos cómodamente sin ser conscientes de las maniobras que realizamos, porque estas se producen de manera automática. No nos damos cuenta de que se nos presentan desvíos, y muchas veces ni siquiera los vemos. Sin embargo, un día, sin saber muy bien por qué, comenzamos a preguntarnos dónde nos llevará esa ruta y si, a pesar de parecer angosta y no demasiado firme, nos conducirá a un lugar diferente que nos permitirá vivir nuevas experiencias, aprender y conocernos mejor.

En mis últimos años he tenido que tomar numerosas decisiones, muchas de ellas inimaginables hace una década. Algunas han producido dolor, incertidumbre y miedo; otras las he recibido como si fuese una niña expectante; otras desde la apatía y el cansancio, y otras más con el convencimiento de que eran un regalo. Pero todas me han llevado a una nueva etapa que he aprendido a saborear y agradecer.

Soy una mujer sumamente afortunada que comparte numerosas horas de conversación con personas que comienzan un cambio tras una decisión. A cada una de ellas va desde aquí mi agradecimiento y admiración.

También quiero dar las gracias a las personas que han colaborado en la creación de este libro; personas valientes que un día decidieron tomar, quizá, la decisión más importante de sus vidas.

En especial, te doy las gracias a ti, Esther M., que fuiste capaz de dejarte llevar por el corazón hace ya once años. Y a ti, Ana E., que me has demostrado que no hay impedimento que valga cuando se trata de cumplir tus propios sueños.

A ti Ángel Izaguerri. Desde niña me dijiste «si tienes un problema, busca la solución. Si no lo hay, sigue adelante». Y esto mismo es lo que estás haciendo y nos enseñas a los que tanto te queremos. La vida nos da sorpresas, en ocasiones, desagradables. A pesar del dolor que pueden producir, has decidido «seguir adelante». Eres un gran espejo en el que mirarnos.

A ti Belén Aguilar, que decidiste hasta el último día luchar y pelear. Te has ido muy pronto y nunca te olvidaremos. Como nunca olvidaré lo generosa que fuiste en tu despedida. Siempre serás un gran ejemplo.

En mis decisiones nunca estoy sola, pues las comparten conmigo y las sufren mi marido e hijos. Gracias, Alberto, por tu paciencia, escucha, apoyo, confianza y aliento. Gracias a Gonzalo y a Jimena, por aceptar y entender el camino que un día quiso tomar vuestra madre.

Y, por último, quiero dar las gracias a mis padres, las personas que me dieron la vida, por su generosidad a la hora de aceptar mis decisiones dejándome acertar y equivocarme.

## *Elige tu aventura*

Cristina Soria

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.  
Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Lucía Antebi  
Maquillaje y peluquería: Rebeca Rueda  
Estilismo: Kor@Kor cedido por Vía Comunicación

© Cristina Soria, 2016  
© Espasa Libros, S. L. U., 2016  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de interior: María Pitironte  
Ilustraciones de interior: Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2016

ISBN: 978-84-670-4769-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.  
[www.safekat.com](http://www.safekat.com)

# Índice

Dedicatoria	6
INTRODUCCIÓN	8
VÍCTIMA O RESPONSABLE	15
LA CULPA	20
DECISIÓN 1. Después de ser mamá, ¿dejar de trabajar o reincorporarme al mundo laboral?	24
Dejar de trabajar	29
Reincorporarme al mundo laboral	34
DECISIÓN 2. Seguir a mi pareja a otro país o quedarme en mi ciudad	39
Seguir a mi pareja	44
Pides un traslado en tu odicina y te lo conceden	48
Decides dejar tu trabajo	50
Quedarme en mi ciudad	53
DECISIÓN 3. Quedarme tal y como estoy o cambiar lo que no me gusta de mi vida	60
Quedarme tal y como estoy	69
Cambiar lo que no me gusta de mi vida	75
DECISIÓN 4. Seguir con mi pareja o romper con ella	83
Seguir con mi pareja	91
Romper con mi pareja	95
DECISIÓN 5. Buscar el reconocimiento público en mi trabajo o mantenerme en la sombra	100
Buscar el reconocimiento público en mi trabajo	107
Mantenerme en la sombra	112
DECISIÓN 6. Hacer lo mismo de siempre o reinventarme profesionalmente	115
Hacer lo mismo de siempre	122
Reinventarme profesionalment	127
DECISIÓN 7. Cumplir mi sueño de formar una familia o renunciar a formarla	135

Cumplir mi sueño de formar una familia	142
Renunciar a formarla	150
<b>DECISIÓN 8. Elegir entre una relación pasional o un amor que me da seguridad</b>	<b>157</b>
Vivir una relación pasional	164
Vivir un amor que me da seguridad	170
<b>DECISIÓN 9. Cerrar mi negocio o seguir adelante</b>	<b>174</b>
Cerrar mi negocio	179
Seguir adelante con mi negocio	188
<b>¿Y SI ME ARREPIENTO?</b>	<b>194</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>198</b>
<b>Créditos</b>	<b>200</b>