

# FUERA MALOS ROLLOS

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO  
E IRENE BALLESTAR

Cabeza libre  
de rayadas



**LAS EMOCIONES:**  
BREVE MANUAL DE  
INSTRUCCIONES

**APRENDE A  
QUERERTE DE  
UNA VEZ**

**GUÍA PARA LIDIAR  
CON LAS PERSONAS  
TOXICAS**



**ORDENA TU ESPACIO  
PARA ORDENAR  
TU MENTE**

**TRUCOS PARA  
DESESTRESARTE**

Mucho más  
ligera sin ese  
peso de encima



**Gracias por adquirir este eBook**

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

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

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

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



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## **SINOPSIS**

Si tienes una «vida Tetris» en la que ya no sabes dónde encajar las piezas, si tu lista de cosas pendientes no para de crecer y la respuesta a todos tus WhatsApps es «lo siento, voy muy liada», este libro es para ti. Te ayudaremos a dejar de pensar que eres un desastre, a creértelo un poco más y a agobiarte un poco menos y a organizarte para que todo sea mucho más fácil.

**FUERA**  
**MALOS ROLLOS**  
para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO  
E IRENE BALLESTAR

zenith

*A todas las chicas que tienen una «vida Tetris» en la que no paran de caer piezas que ya no saben dónde encajar. A las que necesitan reencontrarse consigo mismas y dejar de pensar que son un desastre. A ellas, que tienen que empezar a creérselo un poco más y a agobiarse un poco menos.*

# ¿Este libro es para mí?

Sí, si no tienes tiempo ni para leerlo.

Porque tal vez estés un pelín ocupada con las clases. O las prácticas. O el trabajo. O todo a la vez. Y porque tampoco quieres renunciar a tu vida social. Ni a cotillear las últimas fotos de tus amigos —y no tan amigos— en Instagram. Además, aún tienes pendiente ordenar tu armario, donde tus «por si acaso me lo pongo» no dejan hueco a las últimas adquisiciones de la temporada. Por no hablar de empezar a ir —esta vez sí— al gimnasio, al que te apuntaste al empezar el año y en el que aún no te conoce ni el recepcionista.

Sí, es complicado cumplir con todo. Hacerlo con una actitud positiva y sin agobiarse, más difícil todavía. Reservar, además, un poquito de tiempo para ti, prácticamente imposible. Pero debes saber algo: es posible hacer que tus problemas pesen menos, que el trabajo no sea tan estresante, que las relaciones con tu familia, tus amistades y tu pareja (si la tienes) fluyan de una manera más armoniosa, que tu habitación no sea un desastre, que tú no creas que eres un desastre. Y, buenas noticias: tú puedes hacer que todo esto ocurra.

No, este libro no es un manual de autoayuda. Ni está lleno de frases motivadoras de Paulo Coelho con las que poder actualizar tus estados de Facebook. No, este libro no va a convertirte en una superheroína. Seguirás teniendo problemas. Y seguirás estresándote. Pero aprenderás a poner en práctica técnicas y estrategias con las que alejar esos malos rollos que parecen estar siempre esperando a la vuelta de la esquina y que no entienden que tienes demasiada prisa como para ocuparte de ellos.



## ***BYE, BYE, MALOS ROLLOS***

---

Hay despedidas que duelen. Esta no.

Los malos rollos son como la salsa de tomate rebelde que se queda pegada a un táper de macarrones. Acabar con ellos es difícil, pero hay que hacerles frente para que tu vida luzca más bonita. ¿Qué son exactamente? ¿De dónde vienen? ¿Hasta qué punto te afectan? Una vez aclaradas estas cuestiones, podrás empezar a despedirte de ellos.



## EL ESTRÉS

# Ese enemigo inseparable al que combatir

Te despiertas casi tan pronto como un gallo en una granja y sales de casa sin saber a qué hora vas a volver. Vas de la facultad a las prácticas —o al trabajo— y comes en cualquier sitio mientras organizas tu vida social por WhatsApp, encajando tus citas como si de un Tetris se tratara. Tienes suerte el día que puedes sacar algo de tiempo para, simplemente, llegar a casa y no hacer absolutamente nada.

¿Te sientes identificada? Enhorabuena, eres una auténtica chica con prisas. Y con un poquito, o mucho, estrés acumulado en tu atareada cabecita.

Pero ¿qué es exactamente el estrés? Se trata de una reacción física y psicológica que experimenta el cuerpo ante condiciones externas que considera amenazadoras. El estrés nos pone en alerta para protegernos y garantizar nuestra supervivencia. No, tu cuerpo aún no se ha enterado de que no vivimos en la era de las cavernas.

El estrés no siempre es malo. Es un mecanismo que nos ayuda a adaptarnos a las situaciones cotidianas y a los cambios en el entorno. El problema llega cuando lo padeces con mucha frecuencia y tu estado de ánimo se ve afectado, convirtiéndote en una especie de monstruo que salta a la mínima, poseído por los malos rollos.

### **¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL ESTRÉS?**

Seguro que más de una te resulta familiar: los estudios, el trabajo, el dinero, la familia, las amistades, la pareja, el desorden y la mala gestión del tiempo.

Con tantos frentes abiertos, es normal que pienses que no puedes con todo o que estás a punto de desbordarte. Pero estás de suerte: existen técnicas que puedes aplicar para quitarte de encima todo eso que te agobia y para que lleves una vida más tranquila y con mayor optimismo. En este libro te enseñaremos cómo conseguirlo.





## TEST DE DIAGNÓSTICO PREVIO

¿Dónde estás?

Antes de ponerte manos a la obra para conseguir esa vida tranquila y estupenda que deseas, responde este pequeño test para saber en qué momento te encuentras y qué cambios necesitas hacer.

### 01 ¿Te dedicas tiempo a ti misma?

1. Sí, cada día hago algo que me gusta.
  2. De vez en cuando.
  3. Qué va, ¡no tengo tiempo!
- 

### 02 ¿Cuidas tu alimentación?

1. Claro, sigo la pirámide nutricional a rajatabla.
  2. No lo hago mal del todo, aunque podría comer más fruta.
  3. Vivo a base de pasta, bocadillos y café (y del malo).
- 

### 03 ¿Cuánto ejercicio haces a la semana?

1. Intento sacar algo de tiempo cada día.
  2. Un día o dos veces a la semana.
  3. A veces voy andando a comprar el pan.
- 

### 04 ¿Cómo describirías tu habitación?

1. Es un remanso de paz donde reina el orden.
  2. Podría estar más ordenada, pero nada grave.
  3. Parece que acabe de pasar un huracán.
-

**05 ¿Qué esperas de los demás?**

1. Que me traten como a una reina.
  2. Que hagan por mí lo que yo hago por ellos.
  3. Siempre es mejor no esperar nada.
- 

**06 ¿Qué haces cuando alguien hace algo que no te gusta?**

1. Se lo digo educadamente, pero sin rodeos.
  2. Lo digo, pero solo si me molesta mucho.
  3. No digo nada y lo dejo pasar.
- 

**07 ¿Cómo te ves a ti misma?**

1. Un ser único y excepcional.
  2. Normal: tengo mis más y mis menos.
  3. Soy un completo desastre.
-

**Suma los puntos.**

**Resultados:**

**De 7 a 10 puntos**

O te han regalado este libro sin conocerte, o lo estás leyendo en la librería. El caso es que no lo necesitas porque tu vida es genial. Pero si quieres vivir un poquito más en la tierra, asumir que de vez en cuando te equivocas y que alguna que otra cosa puedes cambiar, puedes leerlo.

**De 11 a 15 puntos**

Tienes días buenos y malos y has sabido encontrar el equilibrio entre tus virtudes y defectos. Vas por el buen camino y, con las estrategias y los consejos de este libro, lograrás hacer frente a esas pequeñas cosas que te inquietan.

**De 16 a 21 puntos**

Calma, por favor. Tu vida no es tan catastrófica como parece; solo tienes que cambiar algún que otro hábito y verlo todo desde una perspectiva más optimista. Con este libro aprenderás cómo hacerlo.

---

**Y recuerda:  
¡El estrés no siempre es malo!**



# TÚ Y SOLAMENTE TÚ

---

## Si no lo haces tú, ¿quién?

En la era del Photoshop y los filtros de Instagram es difícil que alguien te convenza de que tienes que quererte tal y como eres. Que no tienes que tratar de ser perfecta en todo ni de impresionar a los demás.

Pero... ¡notición! Tu valor no depende de los *likes* recibidos en tu última publicación. Ni eres menos guay por no tener una foto rodeada de casas blancas y cúpulas azules en Santorini. Sí, todo esto es un poco difícil de asimilar, pero es cierto.

Vivimos criticándonos constante-mente, y estamos tan pendientes de lo que dicen y hacen los demás que a veces se nos olvida lo más importante: nuestro propio valor. Y aprender a reconocerlo es clave para querernos, dejar de limitarnos y continuar con nuestro desarrollo personal. ¿Cómo conseguirlo? Con un poco de empeño y con el móvil un pelín más lejos de ti.

Mira hacia dentro: ¿realmente te conoces? ¿Sabes cómo eres? ¿En qué te basas para saberlo? Tus experiencias, pensamientos, percepciones y creencias han formado una imagen de ti en tu cabeza. Pero cuidado: puede estar distorsionada por las inseguridades, los miedos o una comparación excesiva con los demás. La buena noticia: tú misma puedes hacer que esto cambie, aprendiendo a aceptarte tal y como eres, preocupándote un poco menos por tus defectos y, en definitiva, queriéndote un poco más, que ya toca.

POR EL BIEN DE MI DESARROLLO PERSONAL,  
LO DE QUE TE VENAS CONMIGO HASTA EN  
EL CUARTO DE BAÑO SE TIENE QUE ACABAR.



PRUÉBALO

---

## Obsérvate sin filtros

Ni eres perfecta ni eres un desastre ambulante. Préstate atención y encuentra:

**Tres cosas que te gustan de ti misma**

---

---

---

**Tres cosas que no estaría mal cambiar un poco** (aunque no sean muy graves)

---

---

---

---

**Tres cosas que no te gustan** (y que puedes cambiar, de verdad, con un poco de empeño)

---

---

---

Vuelve a esta página dentro de un tiempo y obsérvate de nuevo: ¿Te sientes más a gusto contigo misma? ¿Has conseguido cambiar algunas de las cosas que no te gustan de ti?  
[SPOILER ALERT] Si no pones ninguno de los consejos de este libro en práctica: NO.



## APRENDE A QUERERTE DE UNA VEZ

### **Aléjate del perfeccionismo**

Intentar hacerlo todo perfecto no solo es imposible, también te impedirá sentirte satisfecha con lo que haces. Tener constantemente pensamientos como «Podría haberlo hecho mejor» puede acabar minando tu autoestima y tu autoconfianza. **Opta por ser eficiente en lugar de perfecta**, y ajusta tu grado de exigencia a la actividad que estés realizando y al resultado que esperan de ti.

### **Proponte metas realistas**

Atrévete a afrontar nuevos retos, pero hazlo con cabeza y paso a paso. Si te planteas objetivos inalcanzables y sin un plan de acción concreto, no solo no los lograrás, sino que te sentirás frustrada por no haberlos conseguido. Establece metas que puedas cumplir y elabora una lista de acciones concretas y asumibles para hacerlas realidad.

### **Acéptate y respétate**

Tú eres la persona más importante de tu vida: trátate como tal. Aprende a valorar tus cualidades y acepta tus defectos sin sentirte culpable por ellos. En tus relaciones interpersonales, practica la asertividad: expresa tus pensamientos y opiniones con seguridad y con respeto hacia la otra persona. Cuando algo no te guste o no estés de acuerdo con ello, dilo.

### **Cuida tu cuerpo**

La apariencia física y la autoestima están muy relacionadas. ¿Significa eso que debas matarte en el gimnasio para tener el cuerpo de una modelo de revista? *¡SPOILER ALERT!* Están retocadas con Photoshop, así que no. Pero es importante que te sientas a gusto con él. Sí, andas liadísima con todo, pero reconócelo: sacar un ratito un par de veces a la semana no es un imposible.

### **Acepta las críticas**

No eres perfecta y no lo vas a ser. Y no pasa absolutamente nada. Aprende a encajar las críticas y acepta que hay cosas que puedes cambiar o mejorar de ti misma. Tampoco te obsesiones: no puedes gustarle a todo el mundo, e intentarlo no solo es inútil, también

agotador. Rodéate de las personas que te aceptan como eres y no caigas en la trampa de compararte con los demás.

### **Dedícate tiempo**

Vale, sí, no es un bien que abunde mucho en tu día a día. Pero trata de encontrar un hueco al menos una vez a la semana para hacer algo que te guste. Puedes optar por aprender algo nuevo: no solo te divertirás, también desarrollarás otras habilidades.

## Querida mente: quiero que sepas que soy genial

La mente es incapaz de diferenciar lo real de lo ficticio, y se ocupa de que exista una coherencia entre nuestras creencias y la realidad. Si constantemente le repites a tu mente un mensaje, lo transformará en una creencia, y desarrollará a su vez acciones y comportamientos a partir de ella. De esta manera, la creencia y las emociones que la acompañan se convertirán en realidad. Aprovecha esto en tu favor y deja de repetirte que no puedes o que no vas a conseguir algo. Dile a tu mente que eres capaz de lograr aquello que deseas. Una vez asumido el mensaje, tu mente empezará a trabajar para hacer de esa creencia una realidad.



PRUÉBALO

---

## Sal de tu zona de confort

La zona de confort es como el sofá de tu casa: un lugar seguro, en el que te sientes cómoda... y en el que puedes acabar durmiéndote sin darte cuenta. Mantenerse en tu zona de confort es un impedimento para desarrollarte personalmente. Salir de ella es difícil y puede dar un poco de miedito, pero te ayudará a mejorar tu autoconfianza y te

hará vivir nuevas y gratificantes experiencias. ¿Por dónde empezar? Aquí tienes algunas acciones que pueden servirte de ejemplo para cambiar tu rutina:

- Utiliza los cubiertos con las manos intercambiadas.
- Ve al cine sola.
- Saluda a un desconocido por la calle.
- Llama por teléfono a un número al azar y deséale un buen día.
- Deja tu móvil en casa durante un día entero.
- Apréndete una canción en un idioma que no conozcas.
- Prueba un plato típico de un país exótico.
- Ve a trabajar por un camino diferente.
- Participa como voluntaria en un espectáculo.



ESTO...  
¡HOLA! TÚ NO ME CONOCES,  
PERO QUERÍA DESEARTE QUE  
TENGAS UN BUEN DÍA.





## CINCO PASOS PARA INCORPORAR UN NUEVO HÁBITO

Alimentarte de forma más sana, hacer ejercicio, ser más ordenada...

Seguramente tienes en mente una o varias cosas que te gustaría cambiar de ti misma para sentirte más a gusto.

Estos pasos pueden ayudarte a conseguirlo:

### 01 ELIGE UN SOLO HÁBITO

No te vengas arriba y quieras cambiar tu vida drásticamente de un día para otro. Elige un solo hábito que quieras adquirir y céntrate en él. Cuando lo hayas consolidado, puedes incorporar otros.



## 02 EMPIEZA POR COSAS PEQUEÑAS

Ve poco a poco para evitar agobiarte. Incorpora a tu rutina pequeñas acciones y ve avanzando. Algunos ejemplos: comer una pieza de fruta al día, hacer diez minutos de ejercicios en casa, organizar las fotos de tu último viaje...



### 03 HAZLO APETECIBLE

Crea tus propios rituales para que no te tomes el hábito como un «sacrificio», sino como algo que te encanta hacer. Puedes preparar una lista con tu música favorita y escucharla mientras lo llevas a cabo, o recompensarte con una sesión de *spa* en casa cuando termines.



#### 04 PLANIFICA Y PONTE RECORDATORIOS

Haz un plan semanal con lo que tienes que hacer cada día... y no te escaquees. Deja preparado todo lo que necesites: si te has propuesto hacer ejercicio, ten lista la ropa de deporte. Si quieres comer mejor, haz la compra de la semana. Puedes ponerte alarmas para recordarte que es la hora de salir a correr o de prepararte un batido de frutas. Así evitarás «olvidarte».



INI SE TE OCURRA OLVIDARME!

#### 05 CELEBRA TUS LOGROS

Siéntete orgullosa de los avances, por pequeños que sean. Esto te mantendrá motivada y te animará a seguir. Y, si algún día fallas, no te tortures por ello: ten en cuenta el balance final.





## RECONCÍLIATE CON TU CUERPO

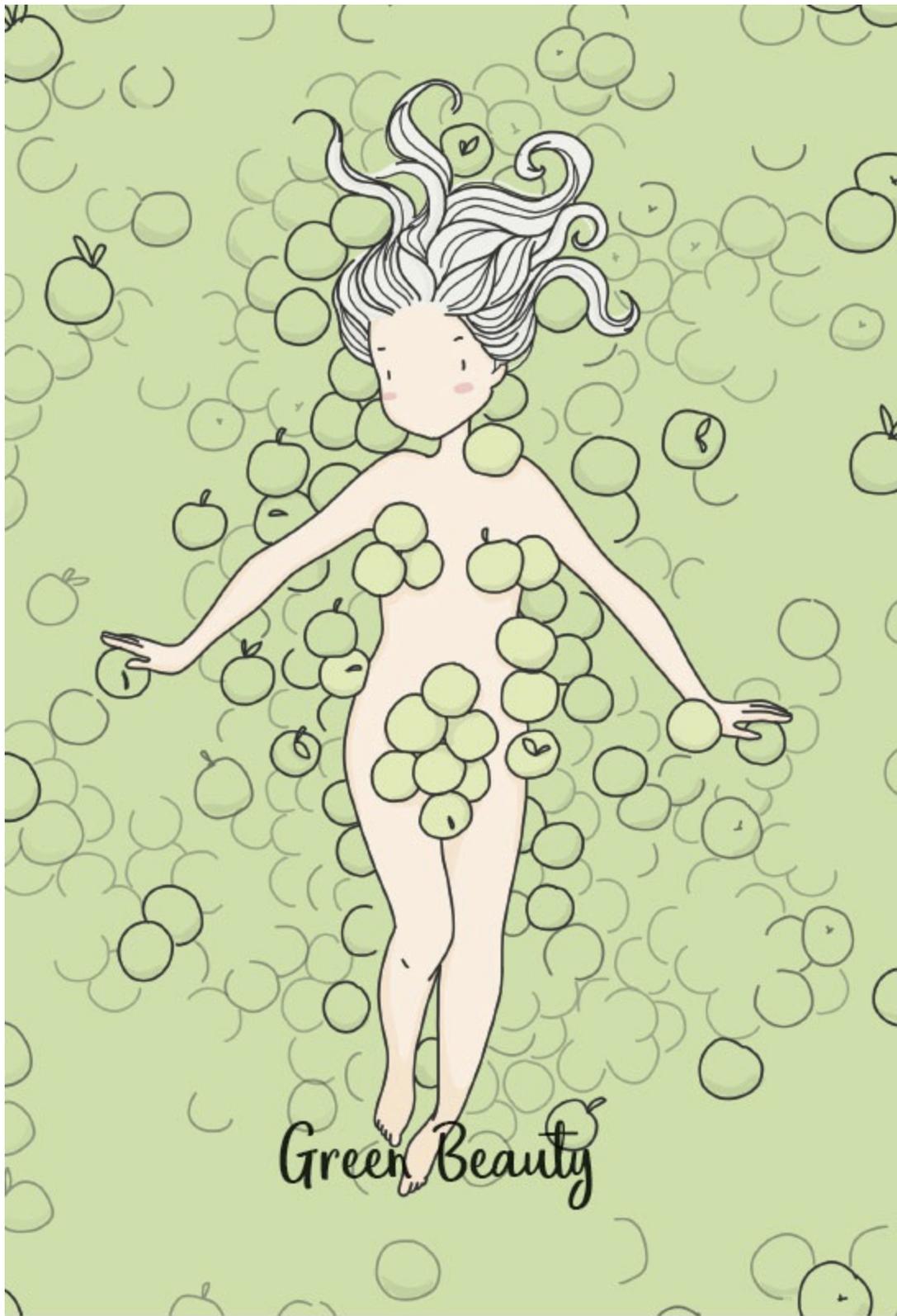
Cuidar tu cuerpo y sentirte a gusto contigo misma son dos cosas que van de la mano cual pareja acaramelada al salir del cine. No hay fórmulas mágicas ni milagros, pero sí dos premisas básicas infalibles para ponerlo a punto: alimentación sana y ejercicio.

### Cuida tu alimentación

Llevar una alimentación sana y equilibrada es más sencillo de lo que parece. Aquí tienes unos consejos:\*

- **Cinco comidas al día:** desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. No te saltes ninguna de ellas: comer algo cada tres horas mantiene activo tu metabolismo y evita que llegues con un hambre voraz a la comida o a la cena.
- **Hazlo con tiempo:** eres una chica con prisas y tu tiempo es oro, pero no sacrifiques la hora de comer. Evita hacerlo a contrarreloj o delante del ordenador. Opta por un menú equilibrado en un sitio cómodo y tranquilo.
- **Lleva una dieta variada:** claro que puedes preparar un tanque de pasta y llenar seis táperes, pero no te tires toda la semana comiendo lo mismo. Varía tu alimentación y procura incorporar alimentos diferentes en cada ingesta.
- **Más pescado azul, menos carne:** intenta consumir carne solo dos o tres veces por semana, y apuesta por el pescado azul. Contiene Omega-3, un ácido graso beneficioso para tu cerebro y que puede ayudarte a reducir el estrés.
- **Frutas y verduras sin moderación:** las hay para todos los gustos, colores y temporadas. Incorporálas en tus comidas, como acompañamiento, en postres o batidos.
- **Bebe agua:** sí, lo has oído mil veces, pero hay que hacerlo. El agua hidrata tu cuerpo, mejora tu digestión, te ayuda a perder peso y a recuperarte después del

ejercicio.



# Haz ejercicio

Ya, ya. Encontrar un hueco en tu agenda es más difícil que evitar un *spoiler* de *Juego de Tronos* un lunes por la tarde. Pero necesitas menos tiempo del que crees para mantener tu cuerpo en forma. Y una vez que empieces a ver los resultados, te será más fácil continuar con el hábito.

El deporte tiene múltiples beneficios para tu cuerpo y tu mente, así que solo es cuestión de encontrar el ideal para ti. Es normal saturarse cuando hay tantas opciones disponibles. La clave está en probar y encontrar lo que te gusta. Muchos centros y gimnasios te ofrecen una primera clase gratuita para que veas si es lo que buscas, así no te lanzas a la piscina —o a la sala de máquinas— a ciegas. Pruébalo y, si no es lo tuyo... busca otra cosa.\*

Hay vida más allá de la Zumba, el *spinning* y las clases dirigidas de siglas indescifrables. Te proponemos algunas ideas en las que tal vez no habías pensado:

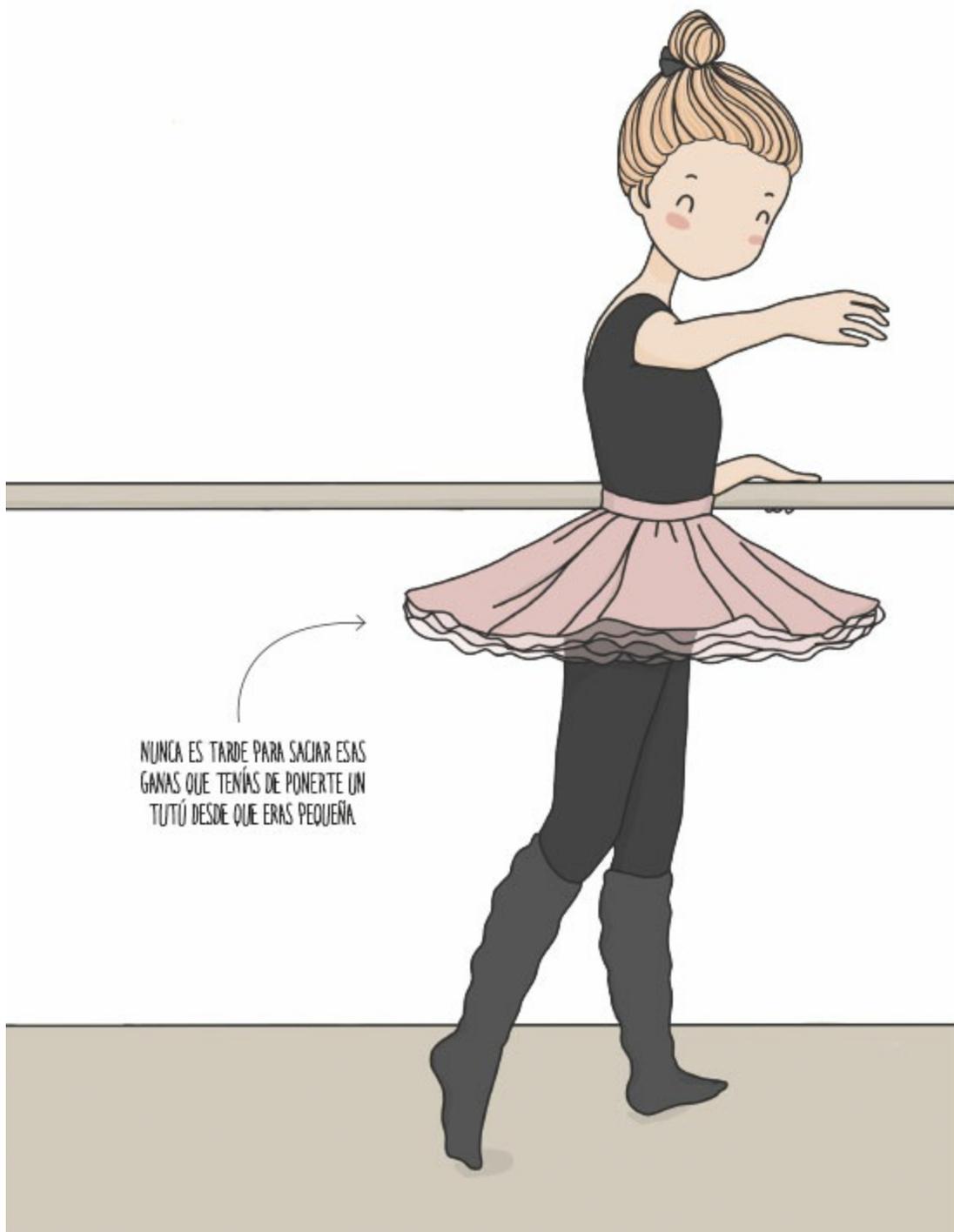
- **Yoga:** has oído hablar mucho de él, pero, ¿has pensado en practicarlo? De origen indio, el yoga no es estrictamente un deporte, sino una disciplina que tiene como objetivo purificar el cuerpo y la mente para alcanzar el equilibrio mediante la práctica de diferentes posturas o asanas. Practicado regularmente, refuerza la musculatura, aumenta la flexibilidad y te ayuda a conectar contigo misma.
- **Ballet:** tal vez lo practicaste de pequeña, tal vez te quedaste con ganas de hacerlo. El ballet es un excelente ejercicio para tonificar todo tu cuerpo mientras te diviertes aprendiendo pasos de baile. Además, te ayudará a mejorar tu concentración.
- **Boxeo:** si sientes que un día de estos vas a explotar y necesitas liberar el estrés urgentemente, el boxeo puede ser tu aliado. Trabajarás todo tu cuerpo, aliviarás tensiones y ganarás confianza en ti misma.
- **Pole dance:** sí, sí, bailar en una de estas barras no solo puede ser muy divertido, también es un ejercicio completo con el que trabajarás todo el cuerpo. Su práctica

regular te ayudará a eliminar toxinas, estimular tu creatividad y producir endorfinas, con lo que reducirás el estrés y te sentirás más contenta.



## Beneficios del ejercicio

- Refuerza la musculatura.
- Ayuda a mantener la densidad ósea.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Aumenta la autoestima.
- Mejora tu productividad.
- Ayuda a dormir mejor.



NUNCA ES TARDE PARA SACIAR ESAS  
GANAS QUE TENÍAS DE PONERTE UN  
TUTÚ DESDE QUE ERAS PEQUEÑA.



MINISESIÓN DE YOGA  
para tonificar, estirar, relajarte y llenarte de  
energía.

Necesitarás: ropa cómoda, una esterilla y un mínimo de 10 minutos.

Aguanta de 15 a 20 segundos en cada postura si eres principiante.

Si ya tienes práctica, puedes aumentar el tiempo a tu gusto.

Escucha a tu cuerpo: llega hasta donde te sientas cómoda, sin forzar, ya irás llegando más lejos con la práctica.

Sé consciente: haz cada movimiento prestando atención a todas las partes del cuerpo implicadas. No te olvides de respirar profundamente con cada cambio de posición.

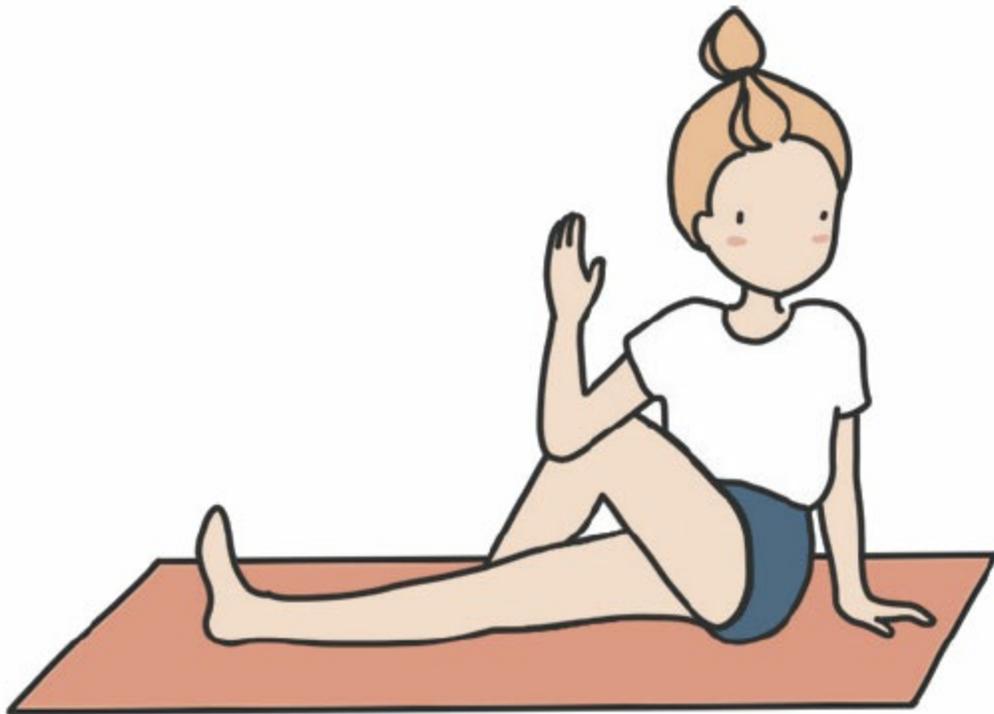


### **01. ¡Empezamos!**

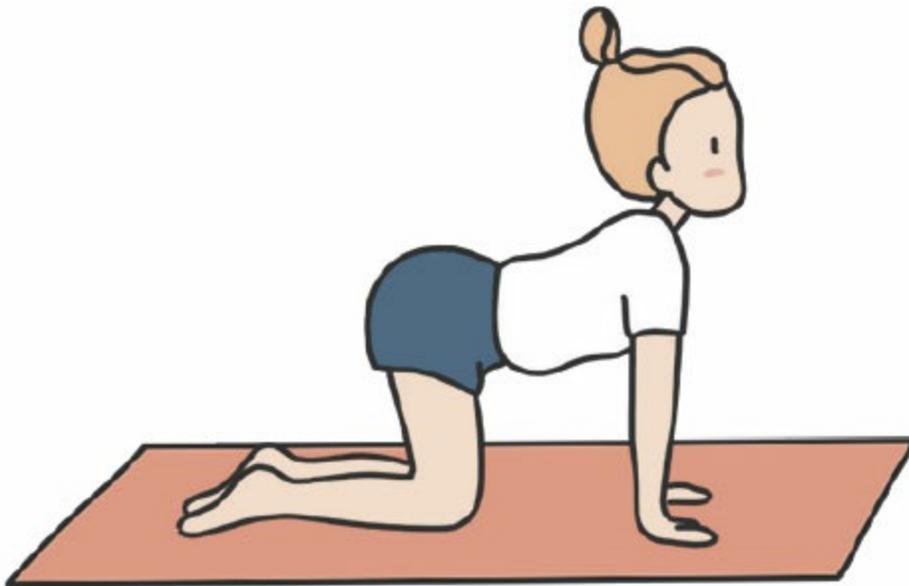
Sentada con las piernas cruzadas, coloca tus manos sobre las rodillas. Cierra los ojos y observa tu cuerpo. Haz tres respiraciones profundas.



**02.** Abre los ojos y coloca las piernas juntas y estiradas por delante de tu cuerpo. Eleva los brazos, estirados, sobre tu cabeza. Desde el coxis, baja lentamente hasta tocarte los pies. Si no llegas, dobla un poco las piernas e intenta llegar un poquito más lejos cada vez. Aprovecha la espiración para vaciarte de aire y alcanzar un poquito más allá.

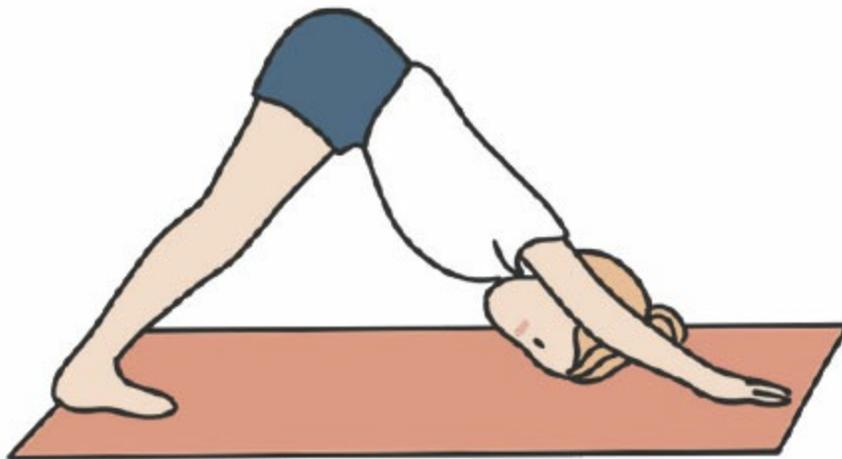


**03.** Sube de nuevo el torso. Pasa el pie izquierdo sobre tu pierna derecha, formando un triángulo. Haz una pequeña torsión del cuerpo, empujando tu rodilla izquierda con el brazo derecho. Mírate el hombro izquierdo. Haz lo mismo con la otra pierna.



**04.** Ponte de rodillas y apoya las manos en el suelo. Pasa de gato a vaca: curvando y arqueando tu espalda. Haz movimientos lentos, notando como se estiran y encogen todas tus vértebras.

**Secuencia perro boca abajo-guerreros-plancha-perro boca arriba:**  
repetir dos veces



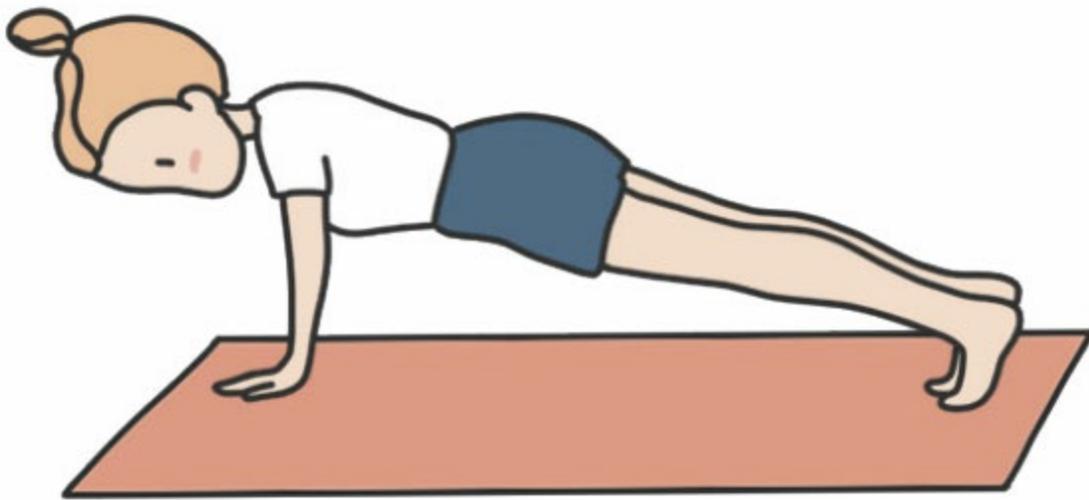
**05. Perro boca abajo:** despegas las rodillas del suelo y estiras las piernas, formando un triángulo con el suelo. Abre bien las manos y empuja fuerte con ellas hacia atrás.



**06. Guerrero 2:** da un gran paso hacia delante con la pierna izquierda, colocando el pie entre tus manos. Despega las manos del suelo y lleva el brazo izquierdo hacia delante y el derecho hacia atrás, completamente estirados y con las palmas mirando hacia el suelo. El pie de atrás está perpendicular al de delante.



**07. Guerrero invertido:** desde donde estás, apoya la mano derecha sobre la pierna derecha y eleva el brazo izquierdo, estirándolo al máximo. Lleva la cabeza hacia atrás.



**08. Plancha:** apoya las manos en el suelo y lleva el pie izquierdo atrás. Apoya los pies sobre los metatarsos. Tu cuerpo debe formar una diagonal.



**09. Perro mirando arriba:** apoya las rodillas y lentamente baja el torso. Cuando no puedas más, elévalo y llévalo hacia delante, con la cabeza mirando hacia atrás. Ve a perro mirando abajo y repite esta misma secuencia con la otra pierna.



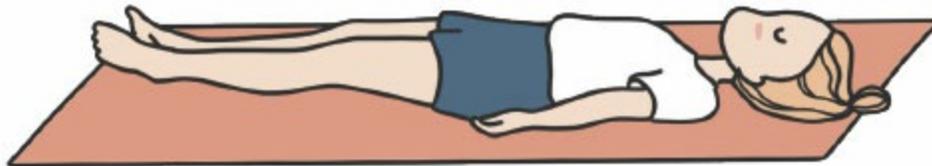
**10.** Cuando hayas repetido esta secuencia un total de cuatro veces (dos con cada pierna, alternando), da un gran salto con las dos piernas y coloca los pies detrás de las manos. Siéntate en el suelo.



**11. La vela:** impúlsate desde las lumbares y forma una línea recta con las piernas, como si quisieras tocar el techo. Apoya los codos y sujétate las lumbares con las manos.



**12. El arado:** desde la vela, baja lentamente las piernas, estiradas, por detrás de la cabeza, hasta llegar al suelo. Lleva los brazos hacia delante, apoyados en el suelo. Si te sientes cómoda, puedes probar la postura del sordo, doblando las rodillas y tapando las orejas con ellas.



**13. El cadáver:** despega las piernas del suelo y llévalas hacia delante hasta tumbarte completamente boca arriba. Cierra los ojos y observa las sensaciones de tu cuerpo. Quédate un par de minutos en esta posición, tratando de dejar la mente en blanco. Observa tus pensamientos sin juzgarlos y disfruta de este estado de relajación.



LA MENTE:  
conoce y domina a esa gran desconocida

**Tú... CHAN... no... CHAN CHAN... eres... CHAN CHAN CHAN... tu mente.**  
CHAN CHAN CHAN CHAN.

Además, el bebé que espera María Fernanda no es de Gabriel Luciano, sino de Manuel

Alberto: su mayor enemigo... y su hermano.

CHAN CHAN CHAN CHAN CHAN.

Menuda revelación, ¿cómo te has quedado?

Respira hondo y, cuando te sientas preparada, sigue leyendo.

¿Y SI ENTRENO  
MUCHO LA MENTE PODRÉ  
MOVER COSAS CON ELLA?



## ¿Qué es eso de que tú no eres tu mente?

La mente es un fantástico instrumento que puede ser de gran utilidad cuando se utiliza correctamente. No obstante, las personas tendemos a identificarnos con nuestra propia mente; no la consideramos como algo que tenemos, como otra parte de nosotros que cumple una función dentro del organismo, sino como eso que nos hace ser lo que somos, lo que nos define e identifica. Y esto suele complicarnos bastante la existencia. ¿Por qué?

**Porque nos identificamos con nuestros pensamientos, cuando estos son, muchas veces, involuntarios e inútiles.** Nuestra mente no deja de pensar, aunque lo intentemos. Como consecuencia, se genera un ruido mental constante, lleno de culpas, miedos o preocupaciones por situaciones futuras que tal vez nunca lleguen a darse. No somos nosotros los que utilizamos la mente: **es ella la que nos utiliza a nosotros.**

## ¿Cómo liberarte de tu mente?

No es algo que se consiga de un día para otro. De hecho, es casi imposible conseguirlo por completo, pero puedes reducir el ruido mental con una sencilla técnica: la observación. En lugar de identificarte con tu mente, empieza a ser testigo de ella.

¿Cómo? Presta atención a tu cabeza y déjala hablar. Escucha todo lo que pasa por ella: hechos inconexos del pasado, teorías sin fundamento sobre el futuro, buenas y malas noticias recibidas, juicios, quejas, sentimientos de culpabilidad... Déjala fluir y no juzgues esos pensamientos ni las emociones que conllevan. Escúchala como si escucharas a otra persona, como si lo que pensaras no te perteneciera. Lo cierto es que no te pertenece. *Boom.*

Empezar a ser consciente de esta realidad es el primer paso para liberarte de tu mente. Tal vez al principio no te resulte muy sencillo hacer este ejercicio de observación, pero poco a poco irás notando el cambio.

## Mindfulness: atención plena

Lo explicado anteriormente está íntimamente relacionado con el mindfulness, una palabreja que tal vez lleves tiempo escuchando por todas partes. Pero ¿qué es? Es la atención plena o atención consciente hacia el momento presente, y tiene como objetivo que llegues a conectar con tu yo interior. **Es vivir aquí y ahora, sin lamentarte por el pasado ni preocuparte por el futuro.** No suena mal, ¿verdad?

PONLO EN PRÁCTICA

---

Estos dos ejercicios te ayudarán a iniciarte en el mindfulness. Recuerda:

**01.** Prácticalos en un lugar tranquilo y sin ruidos.

Si quieres, puedes poner música suave.

**02.** Ponte ropa cómoda.

**03.** Empieza practicando durante un minuto y aumenta el tiempo progresivamente.

**04.** ¡No te duermas!

## **EJERCICIO 1**

Siéntate en una superficie firme y cómoda, con las piernas cruzadas y las manos sobre ellas. Cierra los ojos y céntrate en tu respiración. Si tu mente se distrae o aparecen pensamientos, centra de nuevo tu atención en ella.

## **EJERCICIO 2**

Túmbate boca arriba en una superficie firme y cómoda. Cierra los ojos, respira y siente cómo entras en tu cuerpo. Focaliza tu atención en las diferentes partes de tu cuerpo: piernas, brazos, abdomen, pecho y espalda. Centra tu atención en cada una de ellas durante unos segundos. Luego, deja que tu atención te recorra todo el cuerpo, como si fueran las olas del mar en una playa. Mantén esa sensación todo el tiempo que puedas.



## **Beneficios del mindfulness**

- Controla el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a combatir el insomnio.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Estimula la creatividad.
- Desarrolla la inteligencia emocional.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Previene el envejecimiento.



Es que no tengo tiempo para esto del mindful...  
¡Mentira!

Puedes practicar mindfulness en cualquier momento del día y en cualquier lugar.  
Aprovecha estas actividades cotidianas y gana en paz mental sin perder un minuto.

- **Mientras viajas en transporte público:** aparta la pantalla del móvil y observa qué sucede a tu alrededor. No pienses en qué harás de cenar. No planifiques los mails

que tienes que enviar. Deja descansar a tu mente un rato. Abúrrete.

- **Mientras te duchas:** concéntrate en las sensaciones agradables (o desagradables), como la temperatura del agua, el olor del champú, el contacto del jabón con tu cuerpo...
- **En la cola del súper:** ¿Cómo te sientes? ¿Tus piernas están cansadas después de todo el día? ¿Tal vez odias un poco a la mujer que lleva mil cosas y no te ha dejado pasar aunque solo lleves un triste paquete de garbanzos? No juzgues tus pensamientos, déjalos ir y simplemente estate presente mientras esperas tu turno.

No hagas dos cosas a la vez. Mientras comes, saborea la comida; no sujetes el tenedor con una mano mientras con la otra envías WhatsApps. Si estás viendo una peli, no te montes la tuya propia en tu cabeza con lo que te dijo nosequién y lo que deberías haberle contestado. Haz lo que estés haciendo y ya te ocuparás del resto luego.







## **LAS EMOCIONES**

---

### Breve manual de instrucciones

Las emociones pueden convertirse en grandes aliadas si aprendes a gestionarlas.

Como ese mechón rebelde que amenaza con arruinar tu peinado, las emociones pueden llegar a jugarte más de una mala pasada. Tal vez pienses que no hay nada que hacer, que ellas mandan y que no hay forma de controlarlas. Error: sí, con un poco de práctica puedes aprender a gestionar tus emociones.

Y no, no vas a convertirte en un robot frío y calculador por ello. Seguramente te has arrepentido alguna vez de haber reaccionado de forma desproporcionada en alguna situación, dejándote llevar por la emoción del momento. Pero ¿es posible aprender a gestionar las emociones? Desmontemos primero algunas **falsas creencias**.

## Los hechos externos desencadenan las emociones

### FALSA CREENCIA N.º 1

No, no existe una relación directa de causa y efecto entre un hecho externo y la emoción que sientes. Hay un paso intermedio: el pensamiento.

HECHO EXTERNO → PENSAMIENTO → EMOCIÓN

Veámoslo con este ejemplo:

MI PAREJA ME HA DEJADO → VOY A CONVERTIRME EN LA LOCA DE LOS GATOS Y MORIRÉ SOLA → DEPRESIÓN/ANSIEDAD

MI PAREJA ME HA DEJADO → AHORA PODRÉ DEDICARME MÁS TIEMPO. YA ENCONTRARÉ A OTRA PERSONA → ILUSIÓN/TRANQUILIDAD

Como ves, un mismo suceso puede provocar diferentes emociones, dependiendo de cómo lo interpretes.



# Es imposible controlar las emociones

## FALSA CREENCIA N.º 2

Falso. Como hemos visto, las emociones tienen su origen en los pensamientos. Y tú puedes decidir qué pensamientos tener. Si en lugar de elegir los pensamientos más catastróficos te decantas por pensamientos más optimistas, tus emociones irán en consonancia con ellos y te amargarás un poco menos la vida.

## Lo que yo siento es lo correcto porque no puedo controlarlo

## FALSA CREENCIA N.º 3

Existe la creencia de que cada uno tiene su forma de sentir, que nuestros sentimientos son algo incuestionable y que tenemos derecho a tenerlos, independientemente de la gravedad de lo que nos haya ocurrido. No obstante, **muchas veces esos sentimientos son ilógicos o desproporcionados**. Sí, puedes estar fatal porque la persona que conociste hace tres semanas no ha vuelto a escribirte, o porque no te entra ningún *short* del verano pasado; pero, objetivamente, no es el fin del mundo. La clave está en darle a cada situación y a cada problema la importancia real que tiene. Hablaremos sobre este tema más adelante.

¡MAARCHANDO UNA DE OPTIMISMO!





## TOMA LAS RIENDAS

Y... ¿cómo puedes aprender a gestionar las emociones?

Estas técnicas pueden ayudarte:

### **Identifica la emoción**

No pienses en términos de bien o mal cuando pienses en cómo te sientes. Existen seis emociones principales: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, asco e ira. Mira hacia dentro y etiqueta tu emoción de la forma más precisa posible.

### **Encuentra el origen**

Una vez identificada la emoción, pregúntate dónde está la verdadera causa. Tal vez estés pagando con una persona algo que te ha enfurecido previamente y que no tiene nada que ver con ella.

### **Pospón la reacción**

En lugar de reaccionar de forma inmediata, date un tiempo. La emoción habrá reducido su intensidad y lo verás todo desde otra perspectiva.

### **Desapégate**

Pon en práctica los ejercicios planteados previamente. Obsérvate como un espectador externo y evita identificarte con la emoción. Verás que, visto desde fuera, el asunto no es tan grave.



## ¿Y CUANDO DE VERDAD ES GRAVE?

Todas tenemos una pequeña *drama queen* en nuestro interior que tiende a exagerar y a darle demasiada importancia a los pequeños contratiempos del día a día. No obstante, a veces nos toca enfrentarnos a situaciones objetivamente más graves, como la enfermedad o la pérdida de un ser querido, una ruptura sentimental traumática o un despido en el peor momento posible.

En momentos así, es complicado gestionar las emociones y tratar de sobrellevar la situación de una manera racional. Cada persona es diferente y no existen fórmulas perfectas y universales para hacer frente a este tipo de situaciones, pero estos consejos pueden ayudarte:

### **Acepta lo que sientes**

No trates de reprimir tus sentimientos ni de evitar el tema. Habla sobre ello con alguien de confianza y desahógate.

### **No te eches la culpa**

No pierdas el tiempo pensando en qué podrías haber hecho o qué podrías haber evitado hacer para que no sucediera. Ya ha ocurrido: tener este tipo de pensamientos solo aumentará tu frustración.

### **Tómate tu tiempo**

No te fuerces a estar bien si no lo estás. Deja que la situación evolucione de forma natural y ten paciencia contigo misma.

No a todo el mundo le afectan las cosas por igual.

### **Recupera tu rutina**

No pierdas tus hábitos ni tus horarios, eso solo aumentará la sensación de desorden en tu vida. Aprovecha tu tiempo libre para hacer cosas que te gusten, ya sea sola o en compañía de tus amigos o de tu familia.

Si estas herramientas no te ayudan, busca ayuda profesional.





## CAPÍTULO 04

# **ORDENA TU ESPACIO Y TU MENTE**

---

## Y dile adiós al caos definitivamente

Basta de creer que lo de la organización no es lo tuyo, amiga. Puedes encontrarle un lugar a cada cosa, incluso a tus pensamientos.

Ropa que viaja de la silla a la cama, pilas de libros y trabajos sobre la mesa del escritorio, bufandas, bolsos y complementos varios colonizando cualquier superficie horizontal... Es prácticamente imposible poner orden en tu cabeza si por tu habitación parece haber pasado un ejército de zombis hambrientos. La parte buena es que todo esto tiene remedio. La mala, que te va a tocar pringar un poco.

Tal vez esa creciente torre de folios te impide ver la realidad, pero debes saber que el desorden perjudica tu estado de ánimo, además de dar —y hacer que tú misma tengas— una mala imagen de ti. De hecho, se trata de aspectos que se retroalimentan, creando un bucle sin fin, más dañino que golpearse el dedo meñique con la pata de tu revuelta mesilla de noche.

«Qué pereza», dirás. Eso no hay quien lo discuta. Pero imagina lo agradable que sería volver a casa después de un día estresante y sumergirte en un oasis de relax solo para ti. Suena bien, ¿verdad? Pues aparca la vagancia y ponte manos a la obra. Es menos doloroso de lo que crees y el resultado merecerá el esfuerzo.

## Tu habitación, tu reino

Deja de concebir tu habitación como el lugar donde acumulas ropa, trastos y duermes unas horitas al día, y empieza a verla como tu reino particular. Un lugar en el que sentirte a gusto, refugiarte en los días menos buenos y hacer lo que más te apetezca.

Para convertirla en tu refugio de paz, evita las estridencias y adecúa la decoración a tu etapa vital. Eso no significa que debas renunciar a tu espíritu juvenil, pero sí a los pósteres de dudoso gusto pegados con celo a la pared, adornitos étnicos de tu época *hippie* o *souvenirs* varios recopilados en las alocadas noches de fiesta de tu Erasmus.

### Truco

Opta por colores neutros y dale el toque personal con tus colores favoritos.

¿El secreto para una decoración equilibrada? Utiliza solo tres colores y combínalos entre sí.



## PON ORDEN EN TU ARMARIO

Lo utilizamos a diario y es fácil que se desordene, pero hay que reaccionar antes de que sea demasiado tarde. Si tu armario está a punto de ser declarado zona catastrófica, respira hondo, pon tu música favorita y entra en el campo de batalla dispuesta a vencer al enemigo.

Deshazte de lo que no necesitas: es el primer paso antes de ponerte a ordenar. Vacía las perchas, los estantes y los cajones y haz una criba sin piedad. Si hace un año que no te lo pones, no te lo vas a volver a poner. Si ni siquiera te acordabas de que seguía ahí, no lo necesitas. No tienes por qué tirar la ropa: puedes venderla o donarla a alguien que la necesite y así darle una nueva vida.

Asigna un lugar a cada tipo de prenda y evita la *sobrepoblación*. Si en ese estante no te caben todas las camisetas, no necesitas más estantes: te sobran camisetas.\*

## SEPARA AMBIENTES

Utilizar la cama como centro de operaciones para absolutamente todo puede perjudicar tu sueño. Se trata del insomnio aprendido.

Si utilizas tu cama solo para dormir, tu cerebro la asociará con un lugar de descanso.

Si la utilizas para estudiar, cotillear en redes sociales o ver series, tu cerebro entenderá que la cama es un lugar donde debe mantenerse alerta, de modo que te resultará más difícil quedarte dormida.

Si la necesitas, crea una zona de estudio: procura que esté despejada, sin elementos que te distraigan y con una buena iluminación.



Buenas noches

Ir a dormir con el móvil en la mano para enviar unos últimos WhatsApps y ver qué hacen tus archienemigos en Instagram no es la mejor manera de conciliar el sueño.

Deja descansar el móvil un rato antes de irte a la cama y dedica unos minutos a hacer algo relajante: lee, haz un poco de meditación escuchando música suave o saca tu lado artístico pintando mandalas.



Tú tienes el poder (de la organización)

Te faltan horas y tienes la sensación de ir siempre con la lengua fuera. Tal vez hayas llegado a pensar que vives en una realidad paralela donde el tiempo se consume a doble velocidad. No te apures: solo necesitas aprender a gestionar un poco mejor tu valioso tiempo.

Los días de la gente normal tienen veinticuatro horas. Los de las chicas con prisas parecen durar menos que el telediario. El trabajo, las clases, la vida social y tooodas esas cosas que no te apetece hacer ni en broma saturan tu día a día y, al final, parece que no consigues hacer nada. ¿Cómo poner remedio a eso? Fácil. Aprende a organizarte: lleva un control de tu día a día y establece plazos realistas para cada tarea. Para ello, sigue estos consejos:

### **SÉ REALISTA**

No te propongas ir al gimnasio, ordenar tu habitación, quedar con esa amiga a la que nunca ves y ganar el premio Nobel de la Paz el mismo día. Pon los pies en la tierra y piensa: ¿qué te da tiempo a hacer hoy? Establece un plan que puedas cumplir, piensa en cuánto tiempo necesitas para hacer cada cosa y evitarás frustrarte por no conseguir lo imposible.

### **DESCANSA ENTRE UNA ACTIVIDAD Y OTRA**

Eres una chica con prisas y lo natural es tratar de exprimir el tiempo al máximo, haciendo dos —o tres, o diecisiete— cosas a la vez. Pero, sorpresa: no es la forma más óptima de proceder. Ocúpate de tus tareas una por una y descansa entre una actividad y otra. Tu mente estará más concentrada y serás más eficiente.

### **DELEGA SI ES POSIBLE**

No tienes por qué hacerte cargo de reservar el local, comprar los regalos y preparar la lista de música para la fiesta sorpresa del cumpleaños de tu amiga. ¿Acaso no hay más invitados? No te obligues a asumir todo el trabajo y delega algunas tareas en los demás. Nadie te está pidiendo que seas Wonder Woman: ahórrate tiempo y dolores de cabeza.

Información importante:

«Un momento» no cuenta como unidad de tiempo válida.





## DEJA DE PROCRASTINAR

La procrastinación es esa mala —y extendidísima— costumbre de dejarlo todo para el último día, aun sabiendo que las consecuencias no van a ser buenas. Dejarse llevar por ella es tentador, pero puedes aprender a vencerla. ¿Cómo? Aquí tienes algunas ideas.

### **Ponte una fecha límite**

Prometerte que ya lo harás cuando tengas tiempo es mentirte a ti misma. Establece una fecha tope para alcanzar tu objetivo y comprométete a cumplir con el *deadline*.

### **Divide y vencerás**

A nadie le apetece embarcarse en tareas faraónicas. Si necesitas resolver un asunto que requiera de un gran esfuerzo, divide el objetivo en tareas más sencillas y cumple cada día con una.

### **Hazlo visual**

Si te has propuesto cumplir con un hábito, ten a mano un calendario y marca una X por cada día que lo hayas hecho. Esto te ayudará a que sea más difícil que te saltes un día y a ser consciente de tus logros.

### **Evita distracciones**

Mantente alejada de las tentaciones que te hacen perder la concentración. Véase el móvil, la nevera o esa mosca que no logra escapar por la ventana y que se choca una y otra vez con el cristal.

### **Recompénsate**

¿Lo has conseguido? Celébralo. Cómprate ese caprichito que lleva rondándote por la cabeza desde hace días o pasa la tarde haciendo algo que te guste. El refuerzo positivo te animará a seguir logrando objetivos.



## Las listas son tus amigas

Los recados por hacer, informes y trabajos por entregar, las series que te han recomendado y que por nada del mundo quieres perderte... Las listas pueden ser tus grandes aliadas para no olvidar nada y saber qué tienes que hacer cada día. Puedes hacerlas en el móvil o en una libreta. Al escribir lo que tienes pendiente, tu cabeza ya no necesitará memorizarlo, lo que será un gran alivio y te permitirá centrarte en lo que estás haciendo en cada momento.

### PÓNTELO FÁCIL

---

Anótalo absolutamente todo y libera espacio en tu mente:

- **Cosas por hacer:** trabajos, recados, gestiones...

- **La compra:** cada vez que se te acabe algo, apúntalo.
- **Pelis, series, libros...** No pierdas tiempo pensando qué hacer en tu tiempo libre. Apúntate todas esas recomendaciones y siempre tendrás algo por descubrir.
- **Bares y restaurantes:** ese del que tanto te han hablado, ese por el que pasas cada día y nunca piensas en ir a la hora de la verdad... anótalos en tu lista y no volverás a quedarte sin ideas un sábado por la noche.

Ponte alarmas con tiempo para evitar que los *deadlines* te pillen por sorpresa: nada de hacer cosas a última hora.

No te mientas: si algo lleva un tiempo considerable en tu lista y aún no lo has hecho, bórralo y deja de sentirte culpable. Tal vez no era tan importante.

Usa códigos para saber qué es lo prioritario. Aquí tienes un ejemplo para organizar tu agenda. Puedes adaptarlo a tu gusto y necesidades. ¡Añade colores si te ayudan!

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nueva tarea                 | <input checked="" type="checkbox"/> Tarea cancelada |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tarea empezada   | <input checked="" type="checkbox"/> Tarea pospuesta |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tarea completada | <input checked="" type="checkbox"/> Fecha límite    |



**PEQUEÑOS  
(Y PODEROSOS)  
CAMBIOS DE ACTITUD**

---

Técnicas para aplicar a diario

Estás a punto de descubrir tu poder de mejorar drásticamente tu día a día.



## CULPA VS. RESPONSABILIDAD: no a la autocompasión

Frente a una situación problemática, puedes adoptar una de estas dos posturas: la de la culpa o la de la responsabilidad. Una te servirá básicamente para hacerte sentir mal. La otra, para asumir que tienes que pasar a la acción y salir de la situación. ¿Con cuál te quedas?

Sentirte mal por cosas taaan trascendentales como no haber ido al gimnasio esta semana o haberte echado una siesta más larga de lo que marcaba tu agenda son cosas que van incluidas como regalo con tu carné de mujer. ¿El motivo? En el cerebro femenino hay más conexiones en los centros de comunicación y en las áreas responsables de procesar las emociones que en el masculino. Esto se traduce en una mayor capacidad de empatizar con los demás, una mejor inteligencia emocional... y un mayor sentimiento de culpa.

A la genética hay que añadir la educación recibida. A las mujeres se nos prepara, enseña y recuerda constantemente que debemos ser capaces de trabajar, cuidar de la familia, de la casa y de la pareja, además de estar estupendas desde que despegamos el primer ojo por la mañana. Y, si no conseguimos salir airoas de semejante ejercicio de malabarismo, es que algo falla. Y la culpa, claro, es nuestra.

El primer paso para desterrar la culpabilidad es asumir que no eres una superheroína llegada de otro planeta y que no tienes por qué *cumplir* con todos esos requisitos (que a veces tú misma te autoimpones).

El segundo paso es cambiar tu actitud y dejar de autocompadecerte: es hora de que la culpa deje paso a la responsabilidad.



## La culpa

Optar por sentirte culpable cuando te ha ocurrido algo malo o has cometido un error es casi un acto reflejo. No solo por tu condición femenina y la educación recibida, también porque se trata de la posición más cómoda ante una situación complicada o incómoda. La culpa no te exige nada más que eso: sentirte mal por algo. Pero es un sentimiento poco productivo.

La culpa mira hacia el pasado: se centra en lo sucedido, aquello que ya no puedes cambiar. En consecuencia, te hace sentir frustrada e impotente. Se enfoca en el problema, haciéndote darle mil y una vueltas sobre lo que podrías haber hecho y no hiciste.

Además, sintiéndote culpable asumes que el error está en ti, en tu manera de ser. No es que hayas actuado mal, es que eres un desastre. Este tipo de pensamientos son muy peligrosos: además de no ser ciertos, minan tu autoestima y tu autoconfianza y te hacen sentir peor.

## La responsabilidad

Antes de hablar sobre la conveniencia de actuar de manera responsable ante una situación, aclaremos algo. Ser responsable no significa que tú seas SIEMPRE la causa del problema, sino que te corresponde a ti tomar partido y solucionarlo. Tú no eres la causa de que llueva —a menos que seas una divinidad pagana que ha decidido vivir entre nosotros—, pero te toca a ti abrir el paraguas para no mojarte.

Actuar con responsabilidad implica tomar las riendas de la situación. Asume que te has equivocado (si es que has tenido algo que ver con lo ocurrido), perdónate por el error y disponte a solucionar el problema. Esta actitud mira hacia el presente y el futuro: vale, no estás en la mejor situación ahora mismo, pero lo arreglarás. El foco está en la solución en lugar de en el problema; en lo que puedes hacer por mejorarla, no en lo que ya no está en tu mano cambiar o evitar.

Teniendo una actitud responsable te darás cuenta de que el error no está en ti. Simplemente, has tenido mala suerte o no has obrado todo lo bien que podrías. Eres un

ser humano y, como tal, te equivocas de vez en cuando. Y no pasa absolutamente nada. Lo mejor: aprenderás de la situación, resolverás el problema y podrás seguir avanzando sin sentirte mal contigo misma.



CULPA	RESPONSABILIDAD
Actitud pasiva	Actitud proactiva
Foco en el pasado	Foco en el presente y el futuro
Se centra en el problema	Se centra en la solución
El error es intrínseco a ti	El error está en tu conducta (o en factores externos)



## FOMENTA EL OPTIMISMO

La vida no se parece demasiado a esos anuncios de compresas en los que un grupo de chicas salta, ríe y hace el pino en un mundo de colores pastel donde no parecen existir los problemas ni los dolores menstruales. La realidad es que es imposible estar contenta todo el tiempo. Pero también es verdad que, muchas veces, dramatizamos más de la cuenta, entrando en un estado que nos lleva a ver grandes problemas donde solo hay pequeños contratiempos.

La clave está en encontrar el equilibrio: ni hay que ignorar las cosas malas que nos ocurren ni hay que verlo todo negro. Y es que, muchas veces, nos dejamos llevar por los pensamientos negativos, complicándonos la vida más de lo necesario. ¿Qué puedes hacer tú? Mucho: **el optimismo es algo que puede aprenderse.**

### **EL PODER DE LOS FILTROS**

Una ensalada puede ser solo una ensalada, pero con el filtro de Instagram apropiado, puede convertirse en el más apetitoso de los manjares. Con las cosas que te pasan sucede algo similar. Pueden ser horribles, un poco malas, buenas o geniales, dependiendo del *filtro* que les apliques, es decir, de cómo las interpretes. Como explicábamos antes, un hecho externo no es la causa directa de tus emociones. En medio están tus pensamientos, y ahí es donde entras tú.

### **CÉNTRATE EN LO BUENO**

A veces somos tan agonías que conseguimos ver la parte mala hasta de las cosas buenas que nos pasan. ¿Que has conseguido unas prácticas para este verano? Seguro que en septiembre te vas a la calle. ¿Que has conocido a alguien que te gustaba este fin de semana? Seguro que en dos días pasa de ti. Claro que esas *profecías* pueden cumplirse, pero, mientras tanto, céntrate en lo bueno, aprende y disfruta de la situación. Mañana ya se verá qué ocurre.

### **NO TE QUITES EL MÉRITO**

Un pensamiento típico de las personas pesimistas es negarse el mérito por haber conseguido algo, atribuyendo ese logro a causas externas, casualidades o alineaciones

mágicas de planetas. ¿Eres una de ellas? Em- pieza a cambiar tu forma de ver las cosas y créetelo un poquito más: si has conseguido eso que tanto querías, es porque tienes el talento necesario y te has esforzado por conseguirlo.

### **RÍETE DE LA SITUACIÓN**

Hay situaciones en las que es prácticamente imposible ver el lado bueno. Como cuando la nevera de la era paleolítica del piso que compartes se estropea, obligándote a tirar comida día sí, día también. En estas situaciones, trata de darle la vuelta al asunto hasta un nivel absurdo. No es que se haya estropeado la nevera, es que tienes la fantástica oportunidad de vivir como un *amish* durante una semanita, y exprimir tu creatividad conservando alimentos. El humor es una poderosa arma y, aunque no te va a ayudar a que la leche deje de agriarse o a que el técnico llegue antes, sí le quitará un poco de hierro al asunto y rebajará tu mal humor.

### **CHUTE EXPRÉS DE ENDORFINAS: EL PODER DE LAS SONRISAS FALSAS**

¿Estás teniendo un día horrible? Sonríe. Sí. Aunque no tengas ganas. ¿Por qué? Porque tu cerebro no distingue entre una sonrisa real de una falsa. Los movimientos musculares de la cara le darán a entender que estás contenta por algo, lo que le hará liberar endorfinas, unas sustancias químicas responsables de hacernos sentir felices y de reducir los niveles de estrés.

¿HAS PROBADO EL NUEVO  
FILTRO DE INSTAGRAM DÍA DE  
LLUVIA?

SÍ, Y MI DÍA PASÓ  
DE ESTUPENDO A GRIS.





## NO TE VENGAS ABAJO CUANDO FALLES

Es perfectamente normal que te entre el bajón al suspender uno de esos exámenes en los que te jugabas tanto. O al ver que ese proyecto en el que habías invertido tanto tiempo y esfuerzo no le ha gustado del todo a tu jefe. Pero es que eres humana, y eso incluye cosas como suspender exámenes, cometer errores en el trabajo o no conseguir igualar el *eyeliner*.

Regla número uno en estos casos: no te fustigues por no haber conseguido eso que tanto querías y en lo que tanto esfuerzo has invertido. Echarte la culpa o pensar que no eres tan buena como creías solo te llevará a minar tu autoestima y autoconfianza. Para evitarlo, no queda otra que hacer frente a la situación.

¿NO TE HA QUEDADO UN POCO  
DESIGUAL EL EYELINER?

NO PASA NADA,  
MAÑANA SALDRÁ MEJOR.



PONLO EN PRÁCTICA

---

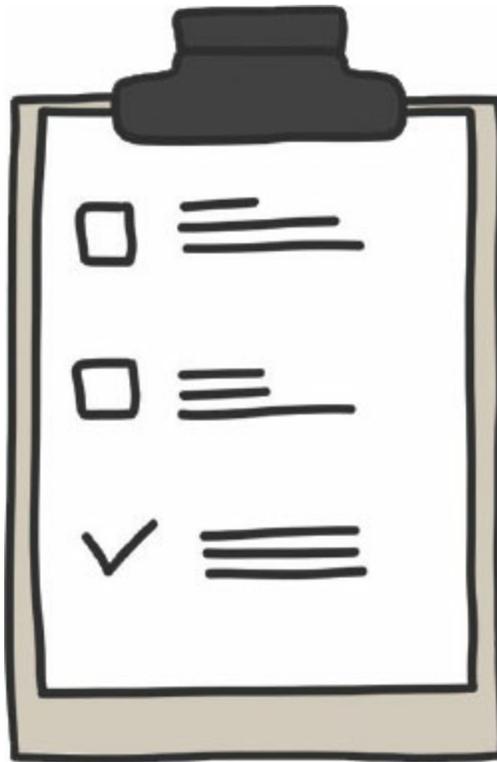
01 **Acepta lo ocurrido:** no mires para otro lado, eso no va a cambiar nada. Acepta que la situación no es la que esperabas, pero sé consciente también de que saldrás de ella.



02 **Analiza:** dedica unos minutos de tu ajetreada vida a comprender qué ha pasado y por qué. Piensa en las cosas que podrías haber evitado o que deberías haber hecho de otra forma. Tampoco te olvides de las cosas que sí hiciste bien. Porque sí: también hiciste cosas bien, aunque el resultado no fuera el esperado.



**03 Prepara un plan de acción:** seguramente, en el futuro volverás a encontrarte con una situación similar. En tu mano está que no te pille desprevenida. Piensa en lo que puedes hacer, elabora un plan con acciones concretas y, llegado el momento, ponlo en marcha.



### **EL FRACASO TAMBIÉN ES ÚTIL**

Si ya no puedes hacer nada por evitarlo, tómate ese pequeño fracaso como algo de lo que puedes aprender. Tal vez a ese le siga otro, y otro y otro, pero no desesperes: considéralos como los escalones que tienes que subir para conseguir llegar a donde quieres.



## ¿ERES UNA DRAMA QUEEN?

¿Qué haces ante estas situaciones?

### 01 **Te quedas sin ir al cine porque tu amiga llega tarde:**

1. Bueno, ya irás otro día.
  2. Te enfadas un poco, pero se te pasa rápido.
  3. Da igual lo que se disculpe tu amiga, no hay quien te quite
  4. el cabreo.
- 

### 02 **Hace días que sientes un dolor extraño:**

1. Seguro que no es nada, ya se pasará solo.
  2. Pides cita en el médico para quedarte tranquila.
  3. Según Google te quedan pocos días de vida.
  4. Empiezas a escribir tu testamento.
- 

### 03 **Tu último ligue te ha dejado en visto desde hace días:**

1. No haces nada: si quiere algo, ya sabe dónde estás.
  2. Te sientes algo molesta y le escribes tú.
  3. Te enfureces, borras su número y abres Tinder.
- 

### 04 **La has liado en el trabajo y estás retrasando al equipo:**

1. No pasa nada, un fallo lo tiene cualquiera.
  2. Pides disculpas y lo intentas arreglar lo antes posible.
  3. Te sientes fatal, te bloqueas y piensas que te van a echar.
-

## 05 Tu móvil se ha roto y tienes que pasar un par de días sin él:

1. Sabes que será raro, pero igual no está tan mal desconectar un poco.
  2. Te agobias a ratos, pero lo llevas lo mejor posible.
  3. Te sientes aislada, desnuda, la ansiedad te invade.
- 

### Suma los puntos.

#### Resultados:

##### De 7 a 10 puntos

Eres la envidia de cualquiera. Nunca te enfadas, ni te agobias ni nunca te preocupas demasiado por nada. Tu nivel de paz interior está por las nubes, pero cuidado, tal vez deberías estar un poquito más alerta en alguna que otra ocasión. En las próximas páginas verás cómo darle a cada situación su importancia.

##### De 11 a 15 puntos

Has logrado alcanzar ese equilibrio mágico entre vivir sin demasiado agobio y tener los pies en la tierra. Sabes darle a cada situación la importancia que tiene y no dejas que el mal humor te invada. Para esas situaciones que se te van un poco de las manos, los siguientes consejos te ayudarán.

##### De 16 a 21 puntos

Y el Óscar a la mejor actriz dramática es para... BASTA. Por favor. Ahora. Por tu salud mental y la de los que te rodean. La vida real no es una telenovela llena de drama. Bájate de esa montaña rusa emocional, intenta ver las cosas con más calma y no te dejes guiar por el primer impulso que se te pase por la cabeza. En las próximas páginas verás cómo.

---

## Técnicas para relativizar los problemas

Si algo tienen en común las cosas buenas y las cosas malas es que ambas son pasajeras. Seguramente estás acostumbrada a escuchar que tienes que aprovechar los buenos

momentos porque pasan demasiado rápido (y solo duran veinticuatro horas en *stories*). Pero pocas veces te dicen que los malos rollos y los problemas también pasan igual de rápido y que, por lo general, no tienen una gran trascendencia en tu vida.

Es inevitable sentir rabia cuando las puertas del metro se cierran en tu cara. O cuando te quedas sin batería al comienzo de la noche y no puedes hacer ni un mísero *boomerang* del fiestón al que te han invitado. Pero no debes dejar que este tipo de contratiempos afecten a tu estado de ánimo. ¿Cómo lograrlo? La clave está en relativizar, es decir, poner todas esas cosas en perspectiva y darles la importancia que realmente tienen. Para ello, puedes aplicar alguna de estas técnicas.

### ¿PUEDES SOBREVIVIR SIN ESO?

---

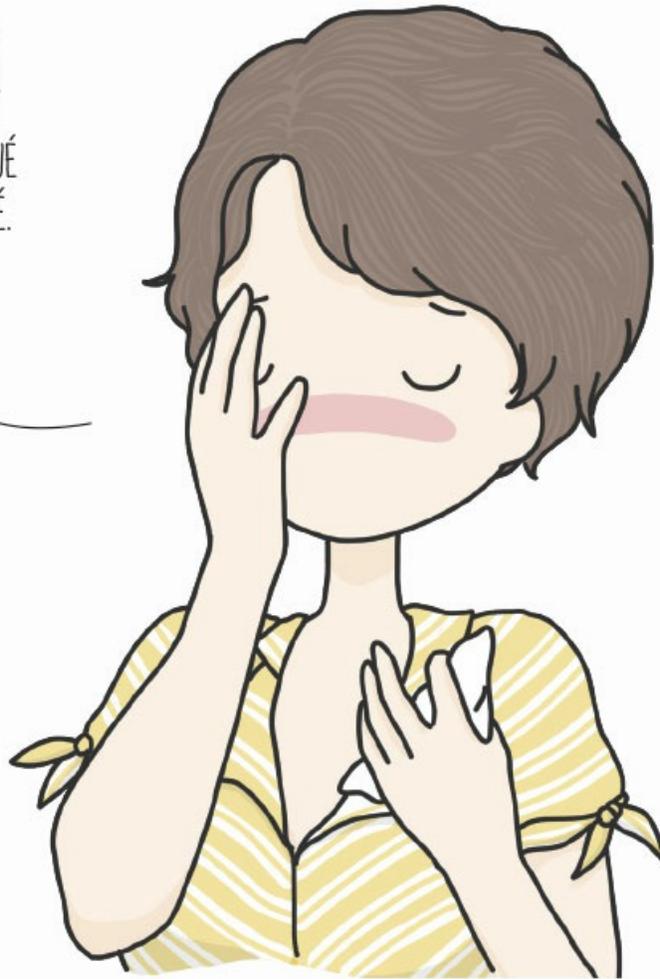
Acabas de aterrizar en tu destino de vacaciones y al deshacer la maleta... ¡horror! Te has dejado en casa ese vestido que te compraste especialmente para la ocasión. Tampoco encuentras por ninguna parte la base de maquillaje. Y por la noche, en un bar de copas, no tienen tu ginebra favorita. ¿Puede pasarte algo más?

Antes de empezar a pensar que el mundo está en tu contra, respira y reflexiona. ¿Son esas cosas absolutamente necesarias e irremplazables? ¿Algo grave va a ocurrirte por no poder tenerlas en ese momento? Seguramente no. En lugar de lamentarte por ello, tómalo como una oportunidad de probar cosas nuevas. Tal vez encuentres una nueva forma de combinar tus prendas y crear un *outfit* superfavorecedor. O te des cuenta de que con un poco menos de maquillaje sigues estando estupenda. O descubras un delicioso cóctel que nunca hubieras llegado a probar.

### FIRST WORLD PROBLEM

---

ANOCHÉ ME DORMÍ  
VIENDO NETFLIX Y  
AHORA NO SÉ EN QUÉ  
CAPÍTULO ME QUEDÉ.



¿Es tu problema un *first world problem*? Seguramente conoces este popular meme que circula por internet desde hace años. El meme *first world problems* ironiza sobre esos pequeños contratiempos que vivimos a diario en los países desarrollados y que en otras partes del mundo jamás llegarían a entender.

La próxima vez que te choques de frente con una situación que te cause malestar, pregúntate: ¿podría explicarle esta cosa tan terrible que me ha pasado a una tribu indígena que habita en medio de la selva? Si la respuesta es no, seguramente la situación no es tan grave como te lo parece en ese momento.

## LA CADENA DE FATALIDADES

---

## ¿Qué es lo peor que puede pasarte?

Tu convenio de prácticas terminó y, milagrosamente, decidieron contratarte. Has estado dos años dándolo todo a cambio de un sueldo de risa. Y un viernes a última hora de la tarde te comunican, sin ningún tipo de anestesia, que no es necesario que vuelvas el lunes. Despedida. ¡Estás despedida!

Empezar a sentirte agobiada y perdida en una situación así es prácticamente un acto reflejo. Tranquila. Una vez superado el *shock* inicial, hay algo que puedes hacer para quitarle un poco de hierro al asunto. Se trata de llevar la situación a un extremo absurdo, donde una serie de fatalidades te conducen a un final desastroso.

Imaginemos. Te has quedado sin trabajo. Los días pasan y, a pesar de haber mandado currículums hasta para ser astronauta en la NASA —igual aquí te pasaste de optimista—, no consigues que nadie te llame para una entrevista.

Te vas quedando sin dinero. Nadie, ni siquiera tus padres, están dispuestos a ayudarte económicamente. Empiezas a barajar alternativas. Te haces vendedora de cosméticos milagrosos en una empresa piramidal. Pero ninguno de tus amigos quiere seguirte el rollo y unirse. No vendes nada. Un día, alguien te propone un negocio un poco más lucrativo: ser su mano derecha en el tráfico local de heroína.

Temerosa, pero mucho más desesperada, aceptas. Poco a poco vas ganando dinerito y te vas haciendo un nombre en el mundillo. Has empezado a llamar la atención. Demasiado. Ya no solo despiertas simpatías, también te vas ganando enemigos. Enemigos muy chungos. Un día, alguien que tú creías de tu confianza te delata a la policía. Hay una persecución frenética por la N-II, y solo tienes dos opciones: entregarte y pasar veinte añitos a la sombra, o precipitarte al vacío con tu descapotable —ya podrías haber sido más discreta— y acabar con todo.

¿Cuáles son las probabilidades de que algo así ocurra? Probablemente tantas como de que te toque la lotería esta semana. Así que bájate del descapotable y pon de nuevo los pies en la tierra. Sí, estás pasando por una situación complicada y vas a tardar un poco en poner orden en tu vida, pero lo harás. Date tiempo y aprovéchalo para aprender cosas

nuevas o hacer alguna de las que tienes en tu empolvada lista de pendientes. Ya verás que, con un poco de tiempo, esfuerzo y paciencia, todo vuelve a encauzarse.

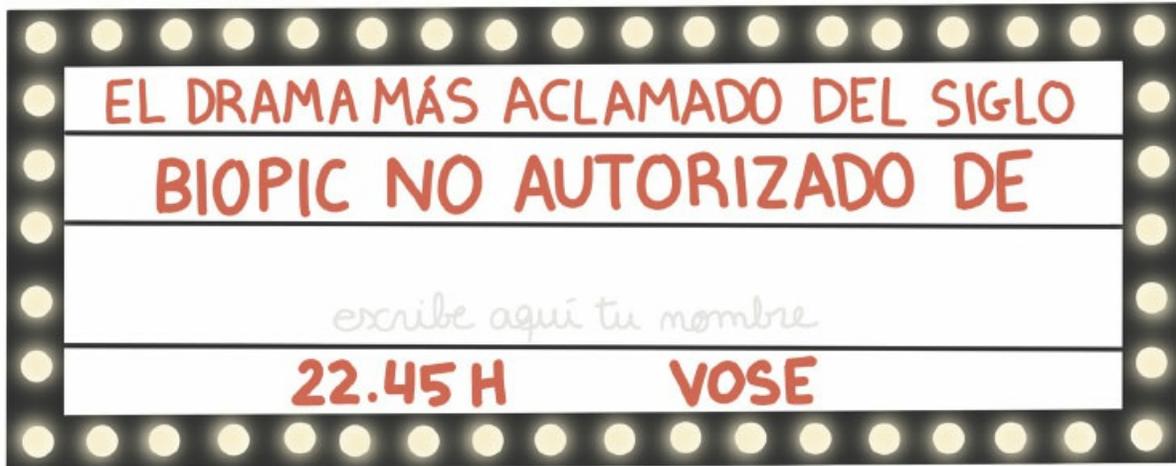


### EL *BIOPIC*

---

## ¿Saldría esto en tu película?

Imagina que tienes que llevar tu vida a la gran pantalla y resumirla en un *biopic* de apenas dos horas. ¿Qué incluirías en él? ¿Cuando te robaron la cartera y tuviste que volver a hacerte todas las tarjetas? ¿Esa asignatura maldita de la carrera en la que tuviste que repetir el examen tres veces para aprobar? Es inevitable que situaciones como estas te afecten, ¡lo extraño sería que no lo hicieran! Pero no dejes que el negativismo te domine. Recuerda que «esto también pasará» y que, dentro de un tiempo, verás que no fue para tanto.





## TÚ Y LOS DEMÁS

---

### Cómo tener relaciones libres de malos rollos

Las personas venimos sin manual de instrucciones y eso a veces complica nuestra forma de relacionarnos. Ser la hija, la novia y la amiga ideal es prácticamente una misión imposible para una chica con prisas, pero no desesperes. Aquí está la receta infalible para que tus relaciones sean sanas y libres de malos rollos.

# Ingredientes para cultivar y mantener relaciones sanas

## 01 Reciprocidad

Es un error hacer las cosas esperando siempre algo a cambio. Pero para que una relación, del tipo que sea, funcione, debe haber un equilibrio entre lo que das y lo que recibes. Si te desvives por los demás y cuando necesitas ayuda la gente desaparece, algo falla. Si, por el contrario, esperas que los demás estén para ti siempre y, cuando requieren de tu ayuda, haces oídos sordos, tienes que cambiar inmediatamente de actitud.

## 02 Confianza

Es la red de seguridad que toda relación necesita, un pilar básico sobre el que construirla. Para crearla y hacerla crecer es necesario actuar siempre desde la sinceridad y la transparencia. Es fundamental también hacerle saber y mostrarle a la otra persona que estarás ahí cuando te necesite. Eso sí, sin perder tu individualidad. ¡Tú también necesitas tus momentos!

## 03 Empatía

Tan fácil y tan difícil como ponerse en la piel de la otra persona. ¿Cómo se siente? ¿Qué piensa? ¿Qué le hace actuar así? Cultivar la empatía es fundamental para entender a la otra persona —especialmente cuando está pasando un mal momento— y tratarla como te gustaría que te trataran a ti.

## 04 Escucha activa

¿Cuándo fue la última vez que, estando en un bar con una amiga, tu móvil estaba castigado en el bolso sin poder salir? Si no lo recuerdas —o nunca ha sucedido hasta el momento—, es hora de que cambies ligeramente tus hábitos. En lugar de estar pendiente de cuatro grupos de WhatsApp cuando tu amiga te está contando sus problemas, practica la escucha activa. Mantén el contacto visual con la persona que te está hablando, evita las distracciones y muéstrale que la estás escuchando haciéndole preguntas y reformulando las cosas que te explica para asegurarte de que la estás entendiendo. Verás cómo mejora la calidad del tiempo que dedicas a los demás.

## **05 Comunicación asertiva**

Ser buena con los demás no significa que debas renunciar a lo que tú quieres en favor del resto. Trata con respeto a los otros, pero haz también que te respeten. ¿Cómo? Poniendo en práctica la comunicación asertiva. Escucha a los demás y trata de comprender su postura. Si hay algo con lo que no estás de acuerdo, dilo de manera educada y serena, sin faltar al respeto a la otra persona. Si quieres que alguien cambie su actitud o haga algo por ti, fórmalo como una petición, nunca como una exigencia: obtendrás mejores resultados.



## TUS PADRES

Ni tú los elegiste a ellos ni ellos te eligieron a ti. Pero serán tus padres toda la vida, así que mejor llevarse bien, ¿no? Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte a mejorar tu relación con ellos.

### **ENTIÉNDELO: SON PERSONAS**

Tus padres no son un hotel de cinco estrellas con servicio de habitaciones que tiene que estar siempre dispuesto para ti. Además de ser padres, son personas, igual que tú. Tienen sus propios problemas y miedos, no son perfectos y cometen errores. Acéptalos como son y valora todos los esfuerzos que hacen por ti, en lugar de pensar que nunca es suficiente.

### **DEDÍCALES TIEMPO**

Es un bien escaso en tu día a día, pero basta con tener pequeños detalles. Pregúntales qué tal les ha ido el día, llámales si no vives con ellos y, de vez en cuando, organiza una pequeña actividad para hacer juntos.

### **COMPARTE TUS INQUIETUDES**

A veces tendemos a pensar que nuestros padres, que pertenecen a otra generación, son las últimas personas del mundo capaces de comprendernos. En la mayoría de los casos no es así. Todo eso que estás viviendo, ellos ya lo han vivido. Todos esos problemas que se te hacen un mundo ahora, ellos los han sufrido también. Comparte con ellos tus preocupaciones y pídeles ayuda cuando te sientas perdida; todos lo agradeceréis.

### **SEGURAMENTE TIENEN RAZÓN: HAZLES CASO**

Estás empezando a tomar las riendas de tu vida y cada día eres un poquito más independiente. Pero eso no significa que no necesites consejos ni advertencias, y de eso tus padres saben un poco. Por lo general, tus padres no disfrutan discutiendo contigo ni hacen las cosas para perjudicarte. Escucha lo que tienen que decirte y hazles caso: la mayoría de las veces tienen razón.

ESCRIBE AQUÍ LA FRASE QUE MÁS  
TE DECÍA TU MADRE:

---

---

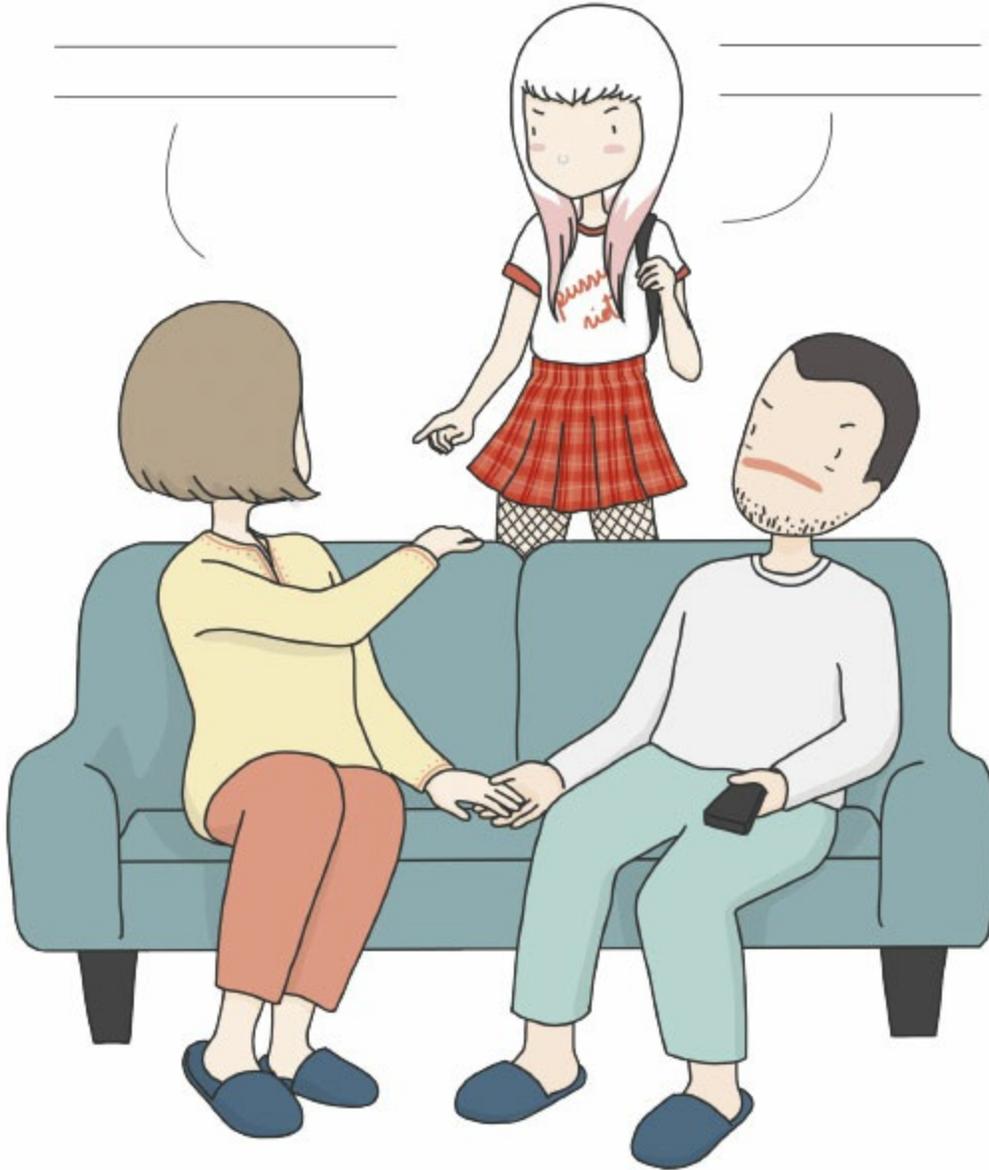
---

ESCRIBE AQUÍ TU RÉPLICA  
MÁS ABSURDA:

---

---

---





## TU PAREJA

Qué complicadas son a veces las relaciones de pareja, con lo fáciles que podrían ser. Las relaciones de pareja pueden llegar a ser una gran fuente de preocupación y malos rollos. Estos consejos te ayudarán a hacerlas un poco más simples y enriquecedoras.

### **MANTÉN TU INDEPENDENCIA**

No te conviertas en la sombra de la otra persona. Busca tiempo para hacer planes por tu cuenta y, por encima de todo, no dejes de lado a tus amigas.

### **NO SEAS UN *ESCAPE ROOM***

No digas que sí cuando es que no. No digas que no te pasa nada cuando te pasa algo. No seas un jeroglífico humano que hay que estar resolviendo constantemente. ¡Qué agotador! Usa un lenguaje claro y simple. Tal vez eso que para ti es tan obvio no lo sea para la otra persona. Explícale por qué te sientes molesta y dale a la otra parte la oportunidad de explicarse (y de disculparse si es necesario).

### **NO EXIJAS, AGRADECE**

«Es que tenía que salir de ti». Confiesa: ¿alguna vez has pronunciado esta frase? Si es así, reflexiona: ¿de verdad era algo de suma importancia o, simplemente, tú querías que lo hiciera para que demostrara que le importas? Las relaciones deben nacer desde la libertad, de la voluntad sincera de hacer feliz a la otra persona, no de forzarla a hacer cosas que tal vez no le apetezcan. No exijas, agradece eso que hace por ti y, si para ti no es suficiente, tal vez no sea la persona más indicada.

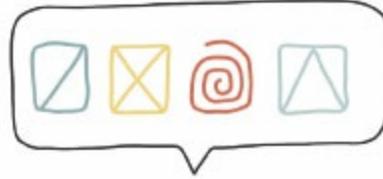
### **DESMITIFICA**

Las películas de viajes al aeropuerto para declararse amor eterno y evitar que la otra persona tome un avión a China tienen poco que ver con la realidad. Aterrizas y asumes que la vida real es otra cosa. No todo va a ser perfecto; es imposible por el simple hecho de que ninguna persona lo es. Valora las cosas buenas y no conviertas un pequeño malentendido o un despiste en la tercera guerra mundial.

### **VALÓRATE**

Nunca te olvides de esto. No empieces una relación para suplir tus carencias. Quiérete primero a ti misma y empieza luego a querer a los demás. Recuerda que una relación de pareja debe ser algo que sume a tu vida, que te aporte cosas buenas y que te permita ser siempre tú misma. Si alguien no te hace sentir a gusto, te culpabiliza constantemente y sientes que coarta tu libertad... dile adiós lo más rápido que puedas.

¿TE HE OFENDIDO?





## TUS AMIGOS

Cultivar una amistad sana y fuerte requiere de tiempo, generosidad y pequeños gestos. Hacerla fluir no es tan difícil si ambas partes ponen un poco de empeño en ello. Estos son algunos consejos que puedes poner en práctica.

### **ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD**

Un básico indispensable de la amistad. Cuando una amiga te cuente algo, no lo vayas aireando por ahí. No importa que no te lo pida. Si quiere contarlo, ya se encargará ella. Mantén a salvo su intimidad, escúchala y ofrécele tu ayuda en caso de que la necesite.

### **APRENDE A CEDER**

No quieras tener siempre la razón o ser tú la que decida qué vais a hacer este finde. Propón y expón tus opiniones, pero escucha a los demás y asume que, a veces, hay que ceder.

### **PERDONA ESOS PEQUEÑOS FALLOS**

No esperes que sea el primero en felicitarte ese que no se acuerda ni del cumpleaños de su madre. O puntualidad absoluta de la que vive en su propia zona horaria. Todos cometemos errores, está en nuestra naturaleza humana. Es posible que tus amigos no siempre se comporten como esperas, igual que tú tampoco puedes ser la amiga perfecta todo el tiempo. Ponte en su lugar, acéptalos y aprende a perdonar esos pequeños fallos, tú también los cometes.

### **PIENSA EN TUS AMIGOS COMO UN *PACK***

Piensa en tus amigos como un conjunto en el que cada uno te aporta algo, pero no esperes lo mismo de todos. Te ahorrarás muchas decepciones.

### **MÁS RESPETO, MENOS JUICIOS**

Ser la amiga de alguien no significa que tengáis que coincidir absolutamente en todo. Es precisamente en las diferencias y en el poder para superarlas donde reside la fortaleza de una amistad. No hace falta que os guste la misma música, que tengáis el mismo estilo ni que opinéis lo mismo sobre el último corte de pelo Cara Delevingne. Simplemente,

respetar la opinión y los gustos de la otra persona y no los juzgues, igual que no quieres que juzguen los tuyos.

# INTERVENCIÓN

QUEREMOS QUE SEPAS QUE ANTE TODO TE APOYAMOS Y NUNCA VAMOS A DEJAR DE ESTAR A TU LADO.

PERO CREEMOS QUE YA VA SIENDO HORA DE QUE PASES PÁGINA CON TU EX.





## TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO

Pueden convertirse en tus mejores amigos o en tu peor pesadilla. Los compañeros de trabajo son una auténtica lotería y, si vuestros caracteres chocan, todo se vuelve complicado, lo que puede afectar a tu productividad y a tu estado de ánimo. No existen fórmulas perfectas para lograr la armonía en el trabajo (o en el Máster, la universidad o la empresa en la que estés haciendo prácticas), pero que no se diga que no lo intentas.

### **APARCA EL EGO**

Propón tus ideas y defiéndelas, pero dejando el ego a un lado y buscando el bien del equipo y el proyecto. Reconoce las buenas ideas de los demás y aprende de aquellos que saben más que tú. No te atribuyas el mérito de algo cuando ha sido fruto del trabajo hecho entre todos.

### **RECONOCE LOS LOGROS DE LOS DEMÁS**

Aunque se trate de ese compi con el que no te llevas muy bien, sé objetiva y reconoce cuando alguien ha hecho un buen trabajo. Aprende a separar tus opiniones y preferencias personales de los hechos objetivos.

### **NO PAGUES UN MAL DÍA CON LOS DEMÁS**

Entre los exámenes, trabajos en grupo y las prácticas llevas una semana horrible. Apenas levantas la vista del ordenador y tu mesa se ha convertido también en tu comedor particular. Ante un panorama así de estresante, es complicado poner buena cara y ser amable con los demás, pero recuerda: ellos no tienen la culpa, no lo llesves al terreno personal. Explícales tu situación si te has sobrepasado y pide disculpas.

### **DA LAS GRACIAS**

Cómo nos cuesta a veces pronunciar esta palabra y qué efecto tan positivo tiene en los demás. Agradece siempre la ayuda de los otros, aunque lo que hayan hecho forme parte de sus obligaciones. Y, por supuesto, ofrécete abiertamente para cuando ellos puedan necesitarte. Contribuirás a crear un buen clima y a que la gente se muestre dispuesta a ayudarte.

## **ACEPTA LAS CRÍTICAS**

No todos los días van a ser geniales ni vas a estar a tope. También cometerás equivocaciones de vez en cuando. En esos momentos, no trates de ponerte a la defensiva. Expón tus argumentos, pero reconoce que podrías haber hecho las cosas de otra manera.



Pequeño laboratorio de I+D de relaciones

¿En qué punto están tus relaciones? Con este minilaboratorio de I+D podrás investigar en qué puntos flaquean tus relaciones e implementar formas de mejorarlas. Establece fechas límite y revisa si has cumplido con tu objetivo.

Por ejemplo, quizá piensas que te gustaría ver a tus amigos más a menudo. Ese sería tu objetivo y el plan de acción consistiría en establecer un día fijo a la semana para quedar con ellos. Tal vez con tu pareja tu intención sea no caer en la rutina. El plan de acción pasaría por buscar nuevas actividades para hacer juntos. Así como si quieres mejorar la comunicación con tus padres, deberías plantearte llamarles más a menudo y si quieres mejorar el ambiente de trabajo con tus compañeros, quizá debas ser más amable y ofrecer tu ayuda.

¿CON QUIÉN QUIERO MEJORAR? _____	
OBJETIVO	
PLAN DE ACCIÓN	
FECHA DE REVISIÓN 1	
¿CONSEGUIDO?	
PLAN DE ACCIÓN	
FECHA DE REVISIÓN 2	
¿CONSEGUIDO?	



## **PERSONAS TÓXICAS: GUÍA EXPRES PARA LIDIAR CON ELLAS**

---

### **Es difícil, pero no imposible**

Absorben tu energía y hacen complicada hasta la situación más sencilla. Cuando no puedes apartarlas de tu vida, no queda otra que hacer tu relación con ellas más llevadera.

No hay que olvidar que, pese a todo, ellas también sufren.

Aunque tal vez no sabías que lo era, seguramente te habrás cruzado con alguna en algún momento (o la estás sufriendo ahora mismo). Esa persona con la que todo es un problema, discutes por las cosas más insignificantes y te deja agotada cuando te despides de ella, como si hubiera absorbido tu energía cual vampiro en una noche de luna llena. Son las llamadas personas tóxicas y, aunque no es lo más fácil del mundo, puedes aprender a que tu relación con ellas no sea un drama constante.



## ¿CÓMO DETECTARLAS?

Están ahí, pero no lo llevan escrito en la frente. Estas pistas pueden ayudarte a identificarlas.

### **Egocentrismo excesivo**

Hablan demasiado de sí mismas y, cuando parecen interesarse por cómo te sientes o qué te pasa, acaban desviando la conversación hacia ellas de nuevo.

### **Pesimismo**

Viven con el filtro «noche oscura con truenos y relámpagos» puesto todo el día. Se quejan constantemente y son capaces de ver la parte mala hasta de que les toque la lotería.

### **Victimismo**

Acaparan el rol de víctima en cualquier situación, buscando ser el centro de atención continuamente.

### **Envidia**

Sienten envidia de los demás, de lo que poseen o de los logros que consiguen. Es difícil que se alegren de las buenas cosas que les pasan a los otros.

### **Infelicidad**

Con el cúmulo de pensamientos y juicios negativos que tienen en la cabeza, es imposible que sean felices. Hacen sufrir a los demás, pero ellas también sufren.

SE ACERCA EL INVIERNO...



PUES TRANQUILO,  
QUE VA PARA LARGO.





## Efectos secundarios de relacionarte con una persona tóxica

Autoestima resentida

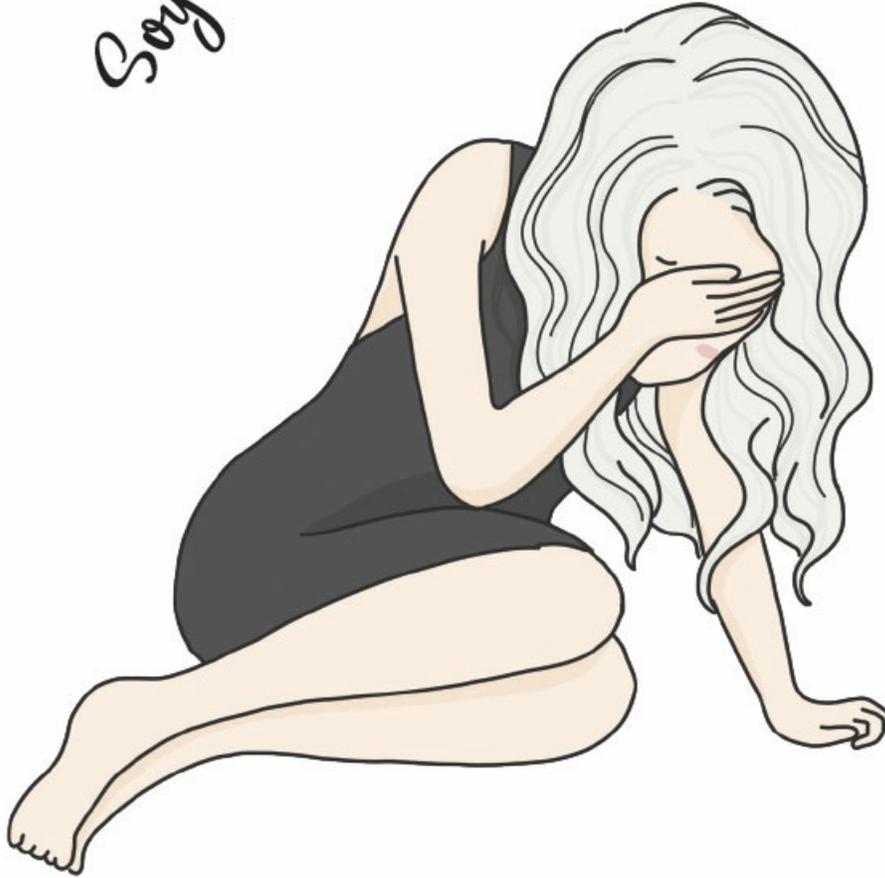
Agotamiento mental

Pérdida de tiempo por discusiones inútiles

Tensión e incomodidad

Robo de tu energía y optimismo

*Soy una victima de mi propia vida*



*firmado: Drama Queen*



## CÓMO TRATAR CON PERSONAS TÓXICAS

Una persona tóxica difícilmente reconocerá que lo es y que necesita cambiar, ya que se necesita mucha autocrítica para ello y no es fácil para nadie hacer ese ejercicio. Pero puedes evitar que su forma de ser te afecte más de lo necesario aplicando estos consejos.

### **NO TE LO TOMES COMO ALGO PERSONAL**

El principal problema de las personas tóxicas no son los demás: son ellas mismas. No es que quieran meterse contigo porque tú seas tú, sino porque es su pauta de actuación con las personas en general. Hoy se enfadan contigo por algo, pero mañana se enfadan con otra persona por otro motivo. No le des tanta importancia a eso que te han dicho o hecho, no es nada personal, es su patrón de comportamiento.

### **NO LES SIGAS EL JUEGO**

Una persona tóxica busca constantemente la confrontación, creando bucles de discusión absurdos que seguramente te hagan decir: «Sí, vale, lo que tú digas». Regalarles esa *victoria* para no alargar la pelea es un error, ya que es lo que buscan y seguirán comportándose así contigo en ocasiones posteriores. Es difícil, pero lo ideal es mantener la calma y exponer tus opiniones de manera clara, sin rodeos ni indirectas. Si les haces saber que, en tu opinión, se están comportando mal y que no tienen razón, puedes llegar a *desarmarlas*. O, al menos, sabrán que contigo no pueden jugar.

### **NO DEJES QUE TE FALTEN AL RESPETO**

La manipulación y la anulación de las otras personas son dos especialidades de las personas tóxicas, y hay que ir con cuidado para no caer en ellas. Cuando alguien constantemente te está haciendo sentir culpable, te critica abiertamente o te falta al respeto (en público o en privado)... no emplees ni un minuto en analizar si tiene razón o no. Dile adiós cuanto antes.

### **DETÉN EL DRAMA**

Las personas tóxicas tienden a dramatizar y a convertir su vida en un culebrón en el que son la única víctima. Cuando te encuentres con alguien que solo habla de sus infinitos problemas y la gravísima situación en la que se encuentra, frénala. Escúchala, sí, pero

sugierele formas de hacer frente a esa inmensísima montaña de problemas. Hazle ver que, si no hace nada por cambiar su situación, la culpable de sus problemas es ella misma. Ofrécele tu ayuda si puedes contribuir a mejorar su situación.



## ¿Y SI LA PERSONA TÓXICA SOY YO?

Tranquila, todos cometemos errores y tenemos nuestros más y nuestros menos con la gente que nos rodea. Tener una pelea de vez en cuando o sentir cierta envidia al ver los *stories* de tu amiga en Menorca no te convierten en una persona tóxica. El problema aparece cuando ese tipo de situaciones se generalizan y se repiten día a día.

### **PISTAS PARA SABER SI ERES UNA PERSONA TÓXICA**

- Sientes que la vida es injusta contigo, que todo está en tu contra.
- No eres capaz de aceptar las críticas.
- Te enfadas fácilmente con cualquiera.
- Te cuesta reconocer el mérito de los demás.

¿Hasta qué punto te sientes identificada? Sé honesta. Reconocer que tu comportamiento es tóxico es difícil, requiere una gran autocrítica y dejar el ego a un lado. Pero es fundamental para mejorar tus relaciones con tu entorno. ¿Crees que puedes ser una persona tóxica? Tranquila: es algo que puede controlarse. Puedes empezar siguiendo estos consejos para gestionar tus pensamientos y actos, y así mejorar tus relaciones.

### **ENCUENTRA LA CAUSA**

Los comportamientos tóxicos tienen su origen en tus creencias, pensamientos y emociones. Haz un análisis de tu comportamiento e indaga de dónde crees que proviene. ¿Por qué tienes envidia de la gente? ¿Por qué te molesta tanto que te digan que has hecho algo mal? Sé sincera contigo y profundiza hasta llegar al origen.

### **PASO A PASO**

Una vez identificadas las causas de tu comportamiento, establece un plan de acción para modificarlo. Tal vez hayas descubierto que si te molestan las críticas es porque te hacen sentir insegura, así que toca mejorar tu autoconfianza y autoestima (en este libro te

hemos dado varias ideas para mejorarla). Elige las acciones que quieres seguir y ve incorporándolas a tu vida de forma progresiva. Verás cómo empiezas a notar el cambio.

### **ESCUCHA ANTES DE HABLAR**

No contestes lo primero que se te pase por la cabeza cuando alguien te diga algo que no te gusta. Dale la oportunidad de explicarse, hazle preguntas y analiza si tiene razón. No reacciones en caliente, eso nunca acaba bien.

### **ÁBRETE UN POCO MÁS**

Tal vez seas demasiado estricta contigo y con los demás. Intenta despreocuparte un poco y no pretendas que todo se haga como tú dices. Puedes probar a cambiar pequeños hábitos cotidianos, verás que no tiene consecuencias graves hacer las cosas de otra manera.

PUES YO LO ESTOY PASANDO FATAL,  
NO ENTIENDO POR QUÉ ME PASAN ESTAS COSAS  
SIEMPRE A MÍ, TENGO TAN MALA SUERTE..

PUES YO ME  
CONFORMARÍA CON QUE  
DEJASES DE QUEJARTE..





¡Tachán! Ya has llegado al final del libro. Espero que te hayas divertido y que hayas aprendido nuevas técnicas con las que hacer frente a esos malos rollos que siempre andan merodeando.

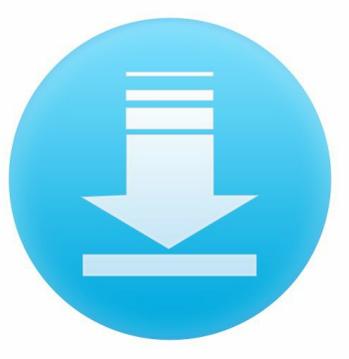
En estas páginas te he dado ideas para aumentar tu autoestima, aprovechar al máximo tu escaso tiempo, gestionar de manera correcta tus emociones y aprender a llevarte mejor con los demás. Consejos y estrategias para que combatas los malos rollos, vengan desde dentro o desde fuera. Pero el trabajo de verdad empieza ahora. Lo siento, no era tan fácil: no solo se trataba de conocer la teoría, también hay que ponerla en práctica.

Tranquila, muchas de las propuestas no te robarán ni un minuto y te ayudarán a mejorar poco a poco tu vida. Empieza aplicando las que menos pereza te den y no te agobies: no se trata de cambiar de vida de un día para otro, sino de ir introduciendo pequeños cambios para que te sientas mejor contigo misma y con los demás.

Siempre que lo necesites, puedes volver aquí para encontrar consejos que tal vez te habían pasado desapercibidos o que no estabas preparada para aplicar. Recuerda que tu vida no va a ser perfecta ni tus problemas van a desaparecer por arte de magia, pero ahora ya conoces nuevas formas de hacerles frente. ¡Hasta siempre, chica con prisas!

# Extra:

Recortables para colgar en tu pared y tener siempre presente cómo librarte de los malos rollos.





## DIEZ COSAS BUENAS QUE PUEDES HACER POR TI EN UN MINUTO

01  
VARIAS RESPIRACIONES PROFUNDAS

02  
BEBER UN VASO DE AGUA

03  
UNA PLANCHA PARA TONIFICAR  
TODO TU CUERPO (Y VER CÓMO SE  
DETIENE EL TIEMPO)

04  
¿QUÉ TAL UN AUTOMASAJE  
DE CERVICALES?

05  
MINISESIÓN DE MEDITACIÓN:  
CIERRA LOS OJOS Y OBSERVA TUS  
PENSAMIENTOS

06  
COMER UNA PIEZA DE FRUTA

07  
ESTIRAMIENTOS DE TORSO, ESPALDA,  
BRAZOS Y PIERNAS

08  
SESIÓN EXPRÉS DE SENTADILLAS

09  
RELAJAR LA VISTA: DIRIGE TU MIRADA  
LEJOS, LUEGO CERCA. VE ALTERNANDO

10  
REÍRTE MUY FUERTE Y FALSAMENTE  
PARA LIBERAR ENDORFINAS







## PIRÁMIDE NUTRICIONAL PARA ALEJAR LOS MALOS ROLLOS

### A DIARIO

CAMINAR  
(aunque sean  
15 minutos)

COMER FRUTA  
Y VERDURA  
(al menos cinco piezas)

REÍRTE  
De lo que sea,  
con quien sea

### 3-4 VECES POR SEMANA

PRACTICAR  
EJERCICIO FÍSICO

HACER MINISESIONES  
DE MEDITACIÓN  
(con 5 minutos vale)

TENER UN POCO  
DE VIDA SOCIAL

### UNA VEZ A LA SEMANA

PLANIFICAR TU  
LISTA DE COSAS  
POR HACER

HACER QUE TU  
HABITACIÓN SEA HA-  
BITABLE

DEDICARTE  
UN RATO SOLO  
PARA TI

### CONSUMO RESTRINGIDO / EVITAR

DEJAR QUE  
UNA TONTERÍA TE  
AMARGUE EL DÍA

ACTUAR  
IMPULSIVAMENTE

CRITICARTE

- PARA CHICAS CON PRISAS -





**Georgina Gerónimo** (Barcelona, 1993) es amante de los gatos, pero como de eso no se come, estudió Gráfica publicitaria en la Escola Massana e Ilustración en BAU. En 2015 fue la ganadora de la Beca Connecta't al còmic y publicó su primer libro: *Miniblogger*, cuyas ilustraciones contienen un 100% de sarcasmo y son libres de aceite de palma. En 2016 recibió una mención especial por la obra *Micromachismos Cuotidianos*, presentada en el Premi Jove de Còmic Sant Martí. Todo suena muy glamuroso, pero nos consta que diseña en pijama.

 [@minibloggers](#)

**Irene Ballestar** (Lérida —en su pueblo, Fraga, no hay hospital—, 1988) nació para ser millonaria. Desafortunadamente, su destino se truncó cuando decidió estudiar Periodismo en la Universidad Autónoma de Barcelona y, para añadirle más diplomas y más drama a su vida, el Máster de Guion para Cine y TV del Taller de Guionistas y la Universidad de Barcelona. Como ningún productor de Hollywood quiso saber de ella (sigue sin entenderlo), buscó un plan B como redactora de contenidos. Su camino la ha llevado por una pequeña editorial de revistas y por varias empresas con nombres en inglés donde ha podido aprender de su *know-how*, hacer mucho *team building* y comer *dougnuts* de las máquinas de *vending*. Sigue escuchando ofertas para lo de Hollywood.

 [@irene.ballestar](#)

# Notas

\* Encontrarás más trucos para llevar una dieta equilibrada en *Comida sana para chicas con prisas*.

\* Encontrarás más ideas y ejemplos de entrenamiento en *En forma para chicas con prisas*.

\* Si necesitas más consejos sobre cómo ordenar tu armario y cuidar tus prendas, consulta el libro *Guía de estilo para chicas con prisas*.

*Fuera malos rollos para chicas con prisas*

Georgina Gerónimo e Irene Ballestar

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 éste 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

© Georgina Gerónimo, 2018

Texto de Irene Ballestar

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2018

ISBN: 978-84-08-19477-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

# BIENESTAR

---



¡Síguenos en redes sociales!







# Índice

Sinopsis	3
Portadilla	4
Dedicatoria	5
Prólogo	6
1. 'Bye, Bye', malos rollos	7
El estrés. Ese enemigo inseparable al que combatir	10
Test de diagnóstico previo	13
2. Tú y solamente tú	16
Aprende a quererte de una vez	22
Querida mente: quiero que sepas que soy genial	24
Cinco pasos para incorporar un nuevo hábito	29
Reconcílate con tu cuerpo	34
La mente: conoce y domina a esa gran desconocida	55
3. Las emociones: breve manual de instrucciones	63
4. Ordena tu espacio y tu mente	74
Tu habitación, tu reino	76
Tú tienes el poder (de la organización)	80
5. Pequeños (y poderosos) cambios de actitud	87
Culpa vs. responsabilidad: no a la autocompasión	90
Fomenta el optimismo	96
Test: ¿Eres una 'drama queen'?	105
Técnicas para relativizar los problemas	106
6. Tú y los demás: cómo tener relaciones libres de malos rollos	112
Ingredientes para cultivar y mantener relaciones sanas	114
Tus padres	117
Tu pareja	120
Tus amigos	124
Tus compañeros de trabajo	127
Pequeño laboratorio de I+D de relaciones	129
7. Personas tóxicas: guía exprés para lidiar con ellas	132
¿Y si la persona tóxica soy yo?	144

Epílogo	148
Extra	149
Sobre las autoras	155
Notas	156
Créditos	159
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	160