A ti, que alguna vez miraste a las demás pensando que ellas sí sabían cómo ser.
Ojalá estas páginas te ayuden a descubrir que nunca necesitaste ser otra para tener valor.

Y, en especial, a mi hija Dominga, que me ha permitido volver a mirar la adolescencia con otros ojos y recordar algo que a veces los adultos olvidamos: lo importante que es sentir que alguien cree en ti mientras todavía estás aprendiendo a creer en ti misma.

Quiero que siempre sepas que no necesitas convertirte en nadie más para ser profundamente valiosa.

Este libro también nació pensando en ti.

Índice

Nota de la autora 12



parte 1

¿Qué me está pasando?

La felicidad no es un destino 28
Puedes sentirte mal y aun así estar bien contigo 33
Tu mente vive viajando en el tiempo 38
La calma también se entrena 42
No de todo lo malo hay que sacar una lección 48
Sentirte rara y no saber por qué 54
No siempre tienes que saber qué te pasa 60
Pensar demasiado y no poder parar 62
Compararte con otras 69

parte 2

¿Por qué me siento así?

Tu voz interna (y por qué a veces es tan dura) 95
Creencias que potencian, creencias que limitan 102
Historias que te cuentas sobre ti 114
Pensamiento positivo (no positividad tóxica) 121

parte 3

¿Quién soy yo realmente?

¿Nacemos con autoestima? 138
Amor propio y egoísmo 145
Mi cuerpo, mi hogar 151
Sentirte insegura (y pensar que eres la única) 160

parte 4

¿Con quién quiero estar?

Los límites 174
Amistades: lo lindo y lo difícil 182
Cómo manejar las peleas con las amigas 186
Gustarle a alguien / Querer gustar 190
Aprender a estar sola 195
Cuando sientes que te están dejando fuera 201
Cuando pertenecer empieza a costarte demasiado 206
Cuando tienes miedo de que alguien ocupe tu lugar 211

parte 5

¿Y ahora qué?

Tomar acción 220
Creando hábitos 225
La responsabilidad 231
No tienes que tener todo claro 237

El poder de quererte 244



NOTA DE LA AUTORA



Querida tú:

Me emociona profundamente que tengas este libro en tus manos. No te imaginas lo mucho que me habría gustado tenerlo a tu edad, en especial cuando pensaba que había algo malo en mí, cuando no entendía qué me ocurría o las incontables veces en que creí que no era lo suficientemente inteligente, bonita, talentosa o lo que sea. Por largo tiempo sentí que algo me faltaba.

Cuando tenía 13 años (no creas que fue hace mucho, no soy tan vieja) recién partía internet. El acceso a la información no estaba tan al alcance de la mano como hoy y la manera de comunicarse era muy distinta (por supuesto, no había TikTok, Instagram ni WhatsApp). Con mis amigas hablaba por el teléfono fijo de la casa, pero había que hacer turno, ya que solo lo podía usar una persona a la vez. Luego, si mal no recuerdo, en 1996 apareció ICQ, uno de los primeros programas de mensajería instantánea, que inauguró una nueva manera de relacionarse y de pertenecer al mundo (después del colegio)

cuando alguien te hablaba. Pero con esta maravilla de la modernidad apareció también la sensación de sentirme excluida cuando pasaba tiempo *online* y nadie me escribía. Más de una vez me pregunté si no era lo suficientemente interesante o divertida.

En ese entonces, si quería aprender algo, pero no quería conversarlo con otras personas, no tenía más opción que acercarme a los maravillosos libros o enciclopedias. (Debo confesarte algo: no te imaginas cuánto busqué un libro que me acompañara —como el que tienes hoy junto a ti—, pero nunca di con él).

Quizás pienses que nuestras adolescencias fueron muy distintas, porque efectivamente hay años de diferencia, pero déjame decirte algo no como psicóloga, no como mamá de tres niños y entre ellos una hija adolescente, no como la «experta», sino como la niña y hoy mujer que ya pasó por esa etapa. La gran mayoría atravesamos cambios similares, sentimos casi las mismas inseguridades, experimentamos el rechazo, la ansiedad de agradar a otros, dudamos de nosotras, nos sentimos incomprendidas y tantas otras cosas que me permitieron sacar algunas lecciones que quiero compartir contigo.

Por eso escribí este libro: porque lo busqué y no lo encontré, y porque quiero que te acompañe a disfrutar esta etapa (que sí, tiene días complicados, pero también maravillosos). Quiero ayudarte a conocerte mejor, a comprenderte, a desarrollar más confianza en ti misma y a fortalecer tu amor propio (que es tuyo y no depende de nada ni de nadie). También

quiero que mi hija mayor, Dominga, que tiene 14 años, pueda recurrir a él todas las veces que sea necesario. Ella ha sido mi principal inspiración y mi primera lectora.

Si pudiera volver el tiempo atrás y tener enfrente a mi «yo» adolescente, me encantaría decirle tantas cosas… ¿la primera?

«Creo que fui muy injusta contigo, María Paz».

No fui una adolescente segura de mí misma, pero creo que lo ocultaba muy bien. Para el resto siempre fui una niña con mucha autoconfianza y que tenía las cosas claras, «madura para la edad», decían, pero no creo que haya sido tan así. Por ejemplo, me costó mucho aceptar distintas partes de mi cuerpo. Peleaba constantemente con mi pelo, desde el color hasta la textura (en mi viaje de estudios me lo teñí rojo con unas compañeras en el baño de una bencinera ¡solo para dejar de tener el pelo negro!). Me cargaban mis piernas flacas, mis espinillas en la espalda, mis peleas con la cera depilatoria para sacarme el «bigote» (una vez intenté teñírmelos con *blondor*, un decolorante, y el resultado fue terrible: parecía un durazno peludo).

En lo emocional, ahora que lo veo con la perspectiva que solo el tiempo puede regalarte, creo que me costó aún más. Mi papá se fue de la casa de un día para otro, sin avisar, cuando yo apenas tenía 9 años. Si bien nunca sentí una herida punzante, sé que gatilló múltiples inseguridades en mí. Crecí pensando: «Uno no abandona lo que ama», y esa idea marcó mi adolescencia. Al comienzo me refugié en

ser la niña responsable, la que no daba problemas, la que tenía los cuadernos ordenados y se sacaba buenas notas. Hoy comprendo que era mi manera de buscar aprobación porque pensaba que así sería digna de ser amada y nadie me volvería a dejar. Pero luego pasé por etapas de mucha rebeldía; más de una vez le contesté mal a algún profesor, me expulsaron de clase y pasaba extenuantes jornadas en el pasillo del colegio. Recuerdo también mi brillante idea de ponerme un aro en la nariz en una feria artesanal (por supuesto, sin permiso), lo que no solo provocó que me suspendieran, sino también una infección que me llevó a acomplejarme de mi nariz por meses.

Si solo hubiera sabido que ya era suficiente y valiosa por ser cómo era y que no tenía que hacer nada para merecer amor, creo que hubiera tenido mejores días, hubiera sido más amable conmigo y también habría tomado mejores decisiones.

Ser adolescente no es fácil, menos en la época en que estás tú. En mis tiempos, si no me invitaban a una junta me enteraba porque era la conversación en el recreo al día siguiente. En cambio, para ti es como si te lo refregaran en la cara; se vive todo prácticamente en vivo a través de las historias de Instagram, donde puedes ver desde cómo se arreglan antes hasta qué están comiendo… y, por supuesto, eso puede doler más. Por eso, hoy más que nunca considero crucial trabajar en tu amor propio. Lo vas a necesitar siempre.

Te agradezco por tener este libro en tus manos, porque gracias a ti sé que todo el cariño que he puesto en estas páginas ha valido la pena. Por regalarte tiempo para ti, por dejar al lado el celular y permitirte conectar con tu interior. Es importante llevarse bien con una misma, con tu mente, y esa es una relación que se cultiva día a día. Te felicito por estar dando ese paso ahora, es importante. La lectura puede ser un refugio maravilloso. Si crees que no eres «buena lectora», te desafío. Te apuesto que después de leer este libro se despertará tu amor por la lectura. ¿Apostamos?

Sé que no es casualidad que tengas este libro en tus manos hoy. Como sea que haya llegado a tu vida, llegó por una razón y debes confiar en que las casualidades no existen. Habrá páginas que quizás amarás y otras que querrás pasar de largo. Está bien, no hay un manual para leer mis libros; de hecho, puedes comenzar por el capítulo que quieras, pero déjame hacerte una breve recomendación: esas cosas que más desagrado o malestar te provoque leer son las que revelan las áreas de tu vida a las que tienes que poner más cariño y atención. Una herida no sana cuando la dejas ahí y le haces el quite; al contrario, sana cuando la limpias, la cuidas, la proteges y estás atenta a que cicatrice bien. Esa misma metáfora aplícala contigo.

Quiero que te apropies de este libro. Ráyalo, escríbele notas, haz los ejercicios, responde las preguntas y subraya las frases que resuenan en ti. Si al

terminar de leerlo tienes más dudas que respuestas, ¡está perfecto!, quiero que aprendas a escucharte y a reconocer que muchas de las respuestas que buscas afuera en ocasiones están contigo, solo que, ante tanto ruido exterior, cuesta escuchar esa voz.

Si al terminarlo me quieres escribir y contarme qué te pareció, estaré feliz y agradecida de leerte. Puedes acompañarme en mi Instagram @mpblanco o enviarme un correo a mariapaz@mpblanco.com

Disfruta este viaje, que es tuyo y no tiene otro destino más que regresar a ti.

Con profundo amor y admiración por la niña que eres,

María Paz



Parte 1

¿QUÉ ME ESTA PASANDO?

Hay días en que te despiertas y algo se siente raro. No es que haya pasado algo grave. No peleaste con tus padres, no con tus amigas, no te sacaste una mala nota, no ocurrió nada concreto que puedas señalar con el dedo o marcar con el lápiz. Pero igual hay algo que pesa. Algo que se siente distinto, incómodo, fuera de lugar. Como si llevaras una piedra en el bolsillo sin saber cuándo ni dónde la recogiste.

Cuando alguien te pregunta qué te pasa, lo más honesto que puedes responder es: «No sé». O quizás dices «nada», simplemente porque todavía no sabes cómo ponerlo en palabras. Y eso también puede frustrarte.

Esto es mucho más común de lo que parece, y también más frustrante. Porque vivimos en una época en la que pareciera que siempre debemos tener respuestas. ¡Respuestas para todo! Que deberíamos saber quiénes somos, qué queremos y cómo nos sentimos en todo momento. Que si algo nos duele

tenemos que ser capaces de explicarlo. Llevarlo al lenguaje o encontrar las palabras precisas. Pero no siempre funciona así. A veces te sientes triste y no sabes por qué. A veces estás enojada, cansada o confundida sin que exista una razón evidente. Y la sensación de no entender lo que te pasa puede llegar a ser muy solitaria (aunque el mundo diga que ahora estamos todas tan conectadas).

Quizás te ha ocurrido alguna vez: estar rodeada de gente en alguna fiesta o actividad escolar y sentirte completamente sola. Reírte en una conversación mientras por dentro no tienes ánimo ni para escuchar esa canción que tanto te gusta. Tener personas que te quieren, una rutina que funciona, planes para el fin de semana y un WhatsApp o Snapchat lleno de mensajes, pero aun así sentir que algo falta. Como si hubiera una pieza fuera de lugar en un rompecabezas que nadie más parece notar.