

ANABEL VALERA IBÁÑEZ

MI LÍDER SOY YO

CLAVES PARA EDUCAR EN EL
LIDERAZGO A TUS HIJOS Y ALUMNOS



PIRÁMIDE

PRÓLOGO:
Silvia Álava
Sordo

MI LÍDER SOY YO

*CLAVES PARA EDUCAR EN EL
LIDERAZGO A TUS HIJOS Y ALUMNOS*

ANABEL VALERA IBÁÑEZ

MI LÍDER SOY YO

CLAVES PARA EDUCAR EN EL
LIDERAZGO A TUS HIJOS Y ALUMNOS

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Director:

Francisco J. Labrador

Catedrático de Modificación de Conducta
de la Universidad Complutense de Madrid

Diseño de cubierta: Anaí Miguel

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete
con el medio ambiente reduciendo
la huella de carbono de sus libros.



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

© Anabel Valera Ibáñez

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2024
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

Depósito legal: M. 4.484-2024

ISBN: 978-84-368-4950-9

Printed in Spain

*A ti, papá, el gran líder de mi vida.
A ti, mamá, por ser ejemplo de resiliencia, superación y fortaleza.
Gracias a los dos: por tanto. Por todo.
A María, Ignacio, Álvaro y Victoria: mis maestros de vida.*

Índice

Prólogo	11
Introducción: quien la persigue la consigue	15
Te cuento un poco sobre mí	19
1. La felicidad	25
1.1. ¿Qué significa ser feliz?	26
1.1.1. La relación entre el placer y la felicidad auténtica	28
1.1.2. Felicidad, amor y alegría: triduo inseparable	30
1.1.3. El arte de vivir el presente	31
1.2. Espejismos, trampantojos y otros sucedáneos de felicidad	35
1.2.1. ESPEJISMO 1: El <i>buenrollismo</i> y el optimismo edulcorado como idea de felicidad	38
1.2.2. ESPEJISMO 2: La esclavitud del culto al cuerpo	48
1.2.3. ESPEJISMO 3: Las redes sociales y otros escaparates de «vidas perfectas»	56
1.2.4. ESPEJISMO 4: El «critiqueo» y el «quejismo». Distorsiones de la realidad	69
1.2.5. ESPEJISMO 5: La fugaz «felicidad» del consumismo	79
1.2.6. ESPEJISMO 6: El «borreguismo» o la atadura a la «normalidad»	89
1.2.7. ESPEJISMO 7: La <i>profesionalitis</i> y otros «ruidos» para evitar sentir	97
1.2.8. ESPEJISMO 8: ¿Salir de mi zona de confort?	112
1.2.9. ESPEJISMO 9: La gran patraña del perfeccionismo o la alergia al error	119
2. La libertad interior, la de verdad	129
2.1. Frenos para la libertad	129
2.1.1. FRENO 1: Las heridas de infancia	130
2.1.2. FRENO 2: El rencor	140
2.1.3. FRENO 3: Las etiquetas	149
2.1.4. FRENO 4: El verde monstruo de la envidia	155

2.1.5.	FRENO 5: El miedo	158
2.1.6.	FRENO 6: El egoísmo o «yoísmo»	167
3.	Conviértete en un líder	175
3.1.	Algunas reflexiones sobre liderazgo	175
3.1.1.	¿Por qué existen los líderes?	175
3.1.2.	¿El líder nace o se hace?	177
3.1.3.	¿Y de dónde surge el concepto de liderazgo?	179
3.2.	¿Por qué has de aspirar a ser tu propio líder?	179
3.2.1.	Mi padre: mi líder	181
3.2.2.	Cincela y esculpe el líder que llevas dentro	182
3.3.	Facilitadores para ser tu propio líder	184
3.3.1.	Autoconocimiento	184
3.3.2.	Metacognición	188
3.3.3.	Autoaceptación	190
3.3.4.	Autoestima	191
3.3.5.	El diálogo interno	191
3.3.6.	Aprender a decir que no	193
3.3.7.	Autocuidado	195
3.3.8.	Actitud	197
4.	Una petición para concluir: sonríe y baila la vida	201
	Referencias bibliográficas	203

Prólogo

Reconozco que cuando Anabel me pidió que escribiese el prólogo del libro que estaba haciendo sobre liderazgo educativo me sentí muy honrada. Como psicóloga educativa, creo que la educación es la única arma que puede ayudar a cambiar el mundo, y además pensé, ¡qué valiente hay que ser para escribir un libro sobre educación en la actualidad! Y es que, seguro que hemos oído comentar en muchas ocasiones, que los niños de hoy en día no son como los de antes, y que las instituciones educativas siguen enseñando de la misma forma que «en el siglo pasado» y, por tanto, que...:

«Debemos cambiar la educación»

Seguro que hemos escuchado esa frase en multitud de ocasiones, sin embargo, no es del todo cierta. Lo que ha cambiado es la sociedad en la que vivimos, el famoso concepto «VUCA», creado por Johansen en 2007, que explicaba con acierto cómo nuestro entorno se ha vuelto cada vez más volátil, con más incertidumbre, más complejo y más ambiguo (acrónimo del inglés *volatility*, *uncertainty*, *complexity* y *ambiguity*).

¿Y cómo afecta este cambio del entorno a la educación?

En muchas cosas, ya que educar en un entorno así se vuelve, evidentemente, más complejo. Nos creemos que los niños han cambiado mucho en estos últimos años y no es así. Su desarrollo madurativo, cognitivo y emocional no ha cambiado en absoluto. Pensamos que por tener acceso a más tecnología son más capaces de asimilar más información y más compleja, y eso hace que les estemos sometiendo a situaciones que muchas veces no se encuentran preparados para digerir.

Por otro lado, si nos centramos en lo que concierne al aula, se suceden los cambios en los sistemas educativos, cambios que no siempre se prueban de manera lo suficientemente fiable, lo que, en ocasiones, genera protocolos y dinámicas de aprendizaje que no han sido testados lo suficiente, o que carecen de validez científica necesaria, o se hacen más por tendencias o modas que por criterios educativos.

¿En qué necesita mejorar la escuela actual?

La escuela suspende porque «el papel lo sostiene todo», las leyes educativas no siempre las desarrollan las personas que están en los centros educativos, sino gente que cree que con escribirlo en un papel será suficiente. Además, sin llegar a que un modelo se consolide, ya se cambia por otro, con el consiguiente aumento de trabajo burocrático que ello implica, tanto para los docentes como para los centros educativos.

Cada vez se exige más a los profesores, pero esa exigencia, no siempre está acompañada de la dotación de recursos y de la formación necesaria, lo que afecta a la calidad de la enseñanza e incluso su estado de ánimo y salud mental.

Todo esto complica el trabajo en su día a día, de hecho, por los datos recogidos del observatorio que hemos creado para cuidar la salud mental de los docentes, llamado *animoprofes.es*, sabemos que los profesores refieren que la carga administrativa y los cambios de leyes son lo que más les afecta negativamente en su trabajo, incluso siendo un factor de riesgo para desarrollar un trastorno del estado de ánimo.

A todo esto, se le añaden los problemas de salud mental de los alumnos. Así, la Sociedad Española de Pediatría afirma que la pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47% en los trastornos de salud mental de los menores. Y, por supuesto, la salud mental de los profesores en este periodo también se ha visto resentida. En este momento los datos del observatorio *animoprofes.es* han encontrado que el 38,4% de los docentes cumpliría criterios diagnósticos para la depresión, y un 37% tendría una depresión leve. Es decir, prácticamente el 75% de los docentes está afectado emocionalmente. Y esto es de especial relevancia porque los profesores no trabajan con cajas o con objetos inertes. Trabajan con niños, con personas a las que han de formar. El cerebro, en concreto el «lóbulo prefrontal», que es el encargado de regular las emociones, no termina de madurar hasta los 25 años; hay autores que incluso mencionan que un poco más. ¿Esto qué significa? Que tanto los niños como los adolescentes necesitan que sus adultos de referencia, que principalmente son sus padres y sus profesores, les ayuden a «corregular» sus emociones. Que les expliquen lo que les está ocurriendo, qué emoción sienten, por qué se sienten así y que les puedan ofrecer estrategias para regular todo eso que sienten.

Y es muy complicado poder corregular a los alumnos si uno mismo no se está emocionalmente bien. Por eso, entre otras muchas cosas, es tan importante que cuidemos a los docentes. La labor de un profesor no

es solo transmitir conocimiento, sino que también acompañen emocionalmente a sus alumnos en el proceso de aprendizaje.

¿En qué «saca nota» la escuela actual?

No todo es malo, la escuela aprueba y consigue sacar a los alumnos adelante por los profesores. Por los excelentes profesionales que la forman, que son los que cada día se esfuerzan por sacar lo mejor de cada alumno. El 80% de los docentes ha elegido su trabajo por vocación, y eso se nota. Por eso debemos cuidarlos, preguntarles qué podemos hacer por ellos, que sientan la relevancia que realmente tienen en la sociedad y que les mostremos agradecimiento por su gran labor.

Es necesario que reserven tiempo para trabajar el autocuidado, dotarles de esas herramientas necesarias para enfrentarse con éxito a su trabajo, y eso no sólo incluye gestión de aula, conocimientos sobre las necesidades educativas especiales, gestión emocional del aula..., sino también autocuidado, y autocompasión. Anabel, de una forma muy personal, nos ofrece en este libro herramientas para mejorar el bienestar de los docentes, para que puedan enfrentarse con éxito a su día a día.

Pocas personas tienen el poder de cambiar el mundo. Nosotros, los adultos, no vamos a poder cambiarlo, nuestro turno ya pasó, les toca a las nuevas generaciones: aquellos que ahora están en los colegios e institutos. Sin embargo, sin una correcta educación, sin inculcarles los valores necesarios, no van a ser capaces de hacerlo, y para eso, necesitan a sus familias, maestros y maestras.

Necesitamos que os cuidéis, que seáis capaces de liderar vuestras vidas, para que podáis liderar a vuestros hijos y alumnos, y de esa forma, que ellos puedan cambiar el mundo.

Tenéis la llave del cambio, ¡usadla con sabiduría!

SILVIA ÁLAVA SORDO

Doctora en psicología clínica y de la salud.
Psicóloga sanitaria y educativa

Introducción: quien la persigue la consigue

El libro que tienes en tus manos es fruto de muchos intentos. En más de tres ocasiones he empezado a escribir, aunque el resultado nunca ha acabado de convencerme. Pero..., ¿no es cierto que vivir es un ejercicio en el que intentar, errar, caerse, levantarse y volverlo a intentar es una constante? De cada una de esas pruebas y ensayos he aprendido mucho hasta aterrizar en un tema. Así que este libro es un claro ejemplo de vida: un ejercicio de ensayo-error.

Cada uno de esos intentos me ha aportado mucho a nivel personal. En primer lugar, **paz**, porque escribir se convierte en un bálsamo. Y es que escribir es algo mágico: ayuda a ordenar los pensamientos e ideas, le da sentido al caos y viste de objetividad a las emociones que a veces nos pueden desbordar. A lo largo de la vida han sido infinidad los momentos en los que me he refugiado en la escritura, sobre todo en momentos convulsos y de dolor, en los que escribir se ha convertido en mi válvula de escape y mi terapia. Más adelante, hablaré un poco más del poder terapéutico de la escritura.

Otro de los grandes aprendizajes que me ha aportado escribir este libro ha sido **conocerme mejor**. He podido escarbar en mi historia personal, ordenarla en mi cabeza, desvestirla de emoción y subjetividad y entender los *cómos* y los *porqués* de las decisiones que he ido tomando a lo largo de mi vida, con más o menos acierto. El camino hacia el autoconocimiento es un recorrido que todos deberíamos transitar. Un camino del que hablaremos más adelante en un capítulo del libro y que es tan difícil como gratificante.

Uno de los efectos secundarios lógicos cuando uno hace una inmersión en las profundidades de su vida es el de **descubrir los errores cometidos. Y esto nos da la oportunidad de reflexionarlos y de aprender de ellos**. El error es oportunidad, es clave para el crecimiento personal y es por ello por lo que le dedico también un capítulo en este libro. El error es el gran incomprendido, está infravalorado a nivel social. Se castiga, se esconde y es causa de vergüenzas y mentiras. Y eso es porque se nos ha educado para esconder nuestra vulnerabilidad,

cuando en realidad es la gran maestra de la vida y la más fiel compañera de camino. Nuestra vulnerabilidad es nuestro Sancho Panza.

Te confieso que a ese gran maestro, al error, lo quise mantener alejado de mí durante mucho tiempo. Hasta hace unos años, cuando me equivocaba, me fustigaba, me *castigaba* a mí misma con chatarra lingüística, me hablaba de unas maneras en las que nunca hablaría a nadie, conocido o desconocido. Pero sí a mí: la persona más importante de mi vida, la única que estará a mi lado hasta el final. Hasta que entendí que ese perfeccionismo y esa intolerancia a mis errores era una respuesta traumática derivada de haberme sentido humillada en mi infancia al cometer errores y que daba de forma inconsciente.

Fue una psicóloga la que un día me abrió los ojos cuando, estando en terapia, me dijo: «Anabel, cambia la palabra *culpa* por la de *responsabilidad*. Verás cómo cambia todo». Y así fue. Aquel día inicié un camino hacia la autocompasión que me invitó a recorrer el del autoconocimiento, hacia la construcción de un autoconcepto más real y de mi autoestima. Camino que, hoy en día, sigo recorriendo.

¡Que me desvió! Verás que de repente la mente se me escapa y divago un poco. Discúlpame. Intentaré reconducirte de nuevo a la lectura.

Como te iba diciendo, han sido varios los intentos de escribir este libro que tienes entre manos. Pero no me ha importado: me apasiona tanto escribir como leer.

Y no solo escribir y leer. En general, soy una mujer apasionada, enamorada de la vida, de exprimirla, vivirla y disfrutarla. Sí, lo confieso, soy una *disfrutona*. Y entre mis grandes pasiones está la de APRENDER. Y esta pasión ha sido precisamente el mayor obstáculo.

Pero, ¿por qué una pasión como el aprendizaje puede ser un impedimento? Pues porque son múltiples los temas que ocupan mi cabeza y mi corazón, que me enamoran, que despiertan mi interés y me motivan a escribir. Soy una persona muy curiosa y una aprendiz nata. Descubrir nuevas áreas de conocimiento, leer sobre temas poco explorados por mí e investigar cuando no encuentro la solución a algún reto que la vida me pone por delante han sido mis principales vías de aprendizaje.

Así que, pese a la frustración que me ha generado empezar varios borradores, al final lo que se destila de todos ellos es que la vida es demasiado interesante como para cerrarme a un solo tema.

Y te estarás preguntando, ¿pero qué temas son esos que tanto te han hecho dudar? Te cuento: el liderazgo humanizado, la disciplina positiva, la adolescencia, la escuela como lugar de encuentro y acompañamiento, la educación, la familia..., ¿cómo renunciar a uno de ellos?

Y aunque vivir implica escoger y, por tanto, renunciar, soy bastante terca (ahora mi madre añadiría: ¿solo un poco?). Así que me negué a descartar ningún tema, y como buena testaruda, me puse a pensar qué tenían todos estos temas en común para que todos me atrajeran tanto. Y ahí es donde di con EL TEMA de este libro: LA PERSONA.

Lo que realmente me apasiona es llegar a la persona, descubrirla, saber qué necesita para ser feliz, qué camino debe recorrer desde su infancia hasta su adultez. Y, sobre todo, cómo acompañar a las personas, y cómo acompañarme a mí misma, en mi camino vital y profesional, para tener una vida plena y feliz.

Soy consciente que abordar un tema tan complejo como es la PERSONA comporta una enorme responsabilidad. Pero no solo eso, también una dosis de autoconocimiento importante. El camino del autoconocimiento empieza cuando naces y finaliza cuando mueres: no paramos nunca de conocernos a nosotros mismos. Es un camino difícil de recorrer, en ocasiones sumamente pantanoso e inhóspito y en el que a veces necesitamos ayuda profesional para superar exitosamente algunos tramos.

Tal y como reza el título, *Mi líder soy yo*, el hilo conductor del libro es el liderazgo. La bibliografía sobre este tema es muy extensa y son muchos los autores que lo han abordado, algunos de ellos magistralmente.

Pero yo no quería un libro más de liderazgo, quería algo único, muy personal. Así que decidí partir del concepto de **autoliderazgo**. El autoliderazgo es esa capacidad que tenemos todos de tomar las riendas de nuestra vida para buscar la tan ansiada felicidad, para después trasladarla a nuestra relación con los demás. Y para abordar este concepto te iré abriendo mi corazón, compartiendo parte de mi proceso personal.

Este fue, precisamente, un aspecto al que le di muchas vueltas: ¿es necesario «desnudar algunos recovecos de mi alma» y destapar algunos capítulos de mi vida para abordar este tema? Quizá no es necesario, estoy convencida de que es posible hablar de autoliderazgo sin necesidad de emplear la primera persona. Pero, entonces, este libro no sería tan mío como lo siento ahora: escribirlo ha sido muy importante en mi proceso de crecimiento personal, porque me ha ayudado a tomar conciencia de muchos tramos de mi camino, de mis luchas, errores y aciertos.

He tratado de alejarme de la mítica idea de líder entendido como esa persona carismática e inalcanzable que arrastra con sus dotes oratorias a miles de personas. Con este libro quiero acercarte al líder cotidiano, un líder de diario, de batín y zapatillas, un líder de «estar por casa». Una persona que inspira no solo en su ámbito profesional, sino, sobre todo,

en el personal, en el doméstico, entre los amigos y en la escalera de vecinos. Que ayuda a sus amigos, que sabe escuchar sin dar consejos ni emitir juicios, que sabe ver más allá del caparazón o la coraza de las personas.

Ese tipo de líder es por el que trabajo día a día, al que aspiro a convertirme. Y ese líder es también alguien que quiere dejar estela en los demás. Como madre, y como maestra, uno de mis grandes objetivos en la vida es el de dejar una huella indeleble en mis hijos, alumnos y compañeros de trabajo. Pero no una huella cualquiera. Quiero dejar una huella de amor, de vínculo, de conexión. Quiero que se sientan comprendidos por mí, empujados, retados a ser mejores. Quiero dejar en ellos la semilla del autoliderazgo, ayudarles a conocerse a sí mismos y a amarse. Siempre he pensado que la mayor empresa de nuestra vida es educar a nuestros hijos, pero, paradójicamente, es para la que menos nos preparamos. Así que en este libro he querido compartir contigo algunos de mis aprendizajes como madre y como maestra en los capítulos *EDUQUEMOS*.

Que haya escrito para ayudarte en tu tarea educativa no significa que todo lo que he escrito yo lo haga bien: me equivoco a diario, mil veces. Pero amo demasiado a mis hijos y alumnos como para conformarme con un «yo soy así». Ellos se merecen una madre y una maestra inconformista que no deje de formarse, que sepa equivocarse y pedir perdón, reparar y recomenzar. Así que me gustaría que leyeras estos *EDUQUEMOS* desde la visión de lucha y crecimiento compartido, no como una lección de una experta que todo lo hace bien (nada más lejos de la realidad).

Al inicio verás que comienzo hablando muy ampliamente de la FELICIDAD y la LIBERTAD. No es que me haya desviado de mi objetivo, el autoliderazgo. Al contrario, creo que, para poder encontrarte a ti mismo y ser guía de tu propia vida, es fundamental ser conscientes de todo aquello que te impide alcanzar tus objetivos, aquellos engaños y frenos que tanto la sociedad como tú mismo te pones y te impiden crecer.

Así que, sin más preámbulos, te dejo con este quinto hijo mío: mi primer libro, mi bebé. Deseo que disfrutes tanto leyéndolo como yo escribiéndolo. Ojalá. Y que te acompañe en tu camino hacia ti mismo y te ayude con algunas reflexiones tanto como me ha ayudado a mí. Y sobre todo que te guíe en tu camino de convertirte en tu propio líder, ese LÍDER en MAYÚSCULAS, y en un LÍDER para tus hijos y alumnos (si los tienes).

Finalmente, quiero comentar que no he utilizado un lenguaje inclusivo para que la lectura te sea más llana y ágil, en ningún caso para discriminar a nadie.

Te cuento un poco sobre mí

Pues, si te parece, me gustaría, antes de entrar en materia, presentarme.

Soy una chica de Barcelona, afincada recientemente en Madrid. Madre de cuatro hijos y una enamorada de mi familia y mi profesión. Una mujer normal y corriente. Cuando camino por la calle nadie se gira. No hay nada en mí que, *a priori*, llame la atención.

Soy la segunda hija de una numerosa familia de siete hermanos. Durante mi niñez, adolescencia y juventud nunca destaqué por nada en particular, ni en casa ni en el colegio, excepto por mi fuerte carácter, que hacía que mis hermanas en alguna ocasión cariñosamente me llamaran *Grumpy* (en honor al enanito gruñón de Blancanieves, al que siempre he tenido un enorme cariño porque tras esa máscara de enfado se escondía un instinto de protección inmenso hacia Blancanieves, personaje que personificaba la vulnerabilidad).

Crecí sin tener conocimiento ni conciencia alguna de cuáles eran mis talentos, pero sí de mis defectos (algunos de los cuales eran etiquetas infundadas), que me pesaron mucho y me dinamitaron internamente. En el colegio aprendí que el *triunfador*, el *exitoso*, era quien tenía más memoria. Y, para bien o para mal, yo no he estado dotada de una buena memoria (de ahí que tome notas de todo, levante actas de cualquier reunión y mi agenda esté organizada por colores y categorías, práctica que me ha ayudado muchísimo en mi labor docente y directiva).

Mi trayectoria académica en el colegio y en la universidad no fue brillante. Es cierto que fui una estudiante trabajadora y disciplinada (sobre todo en los últimos años), pese a que después los resultados no lucían en comparación con la cantidad de tiempo que invertía en el estudio y preparación de los exámenes.

Así que crecí pensando que, a diferencia de mis hermanas (qué malas son las comparaciones y los celos ¿verdad?), no podría aspirar alto, que mis aptitudes eran justas y más bien limitadas. Mi vocecilla interior, ese diálogo interno que mantenía conmigo misma, era *chatarrero* y limitante.

Tampoco fui una chica *popular* en el colegio, más bien al contrario. No tenía muchas amigas y siempre me sentí como *la rara*, la diferente.

Mi carácter fuerte e impulsivo me hacía ser poco adecuada pero a la vez muy complaciente: deseaba agradar, pertenecer, ser querida, estar integrada en el grupo. Parecía que iba con el corazón en la mano a la espera que alguien lo comprara para sentirme *parte de*. Desarrollé un carácter apocado e inseguro y me autoetiqueté de *friki*, hasta el punto de que fui incapaz de asistir a las reuniones de exalumnas del colegio durante 25 años. Hace tan solo un año decidí plantarles cara a mis miedos y asistir a la reunión quinquenal: esa era la única manera de demostrarme a mí misma que yo era *normal*, que había sido una niña más de la clase y que no tenía nada de qué avergonzarme ni temer. Y así fue. Me encontré con un grupo de mujeres que me recibieron con total normalidad e incluso con cierto cariño.

Mis etiquetas de niñez y adolescencia me impidieron descubrir mi auténtico yo. Etiquetas como *gruñona*, *terca*, *impulsiva*, *rebelde*, *llorona*, *tonta*, *repelente*... me pesaron muchísimo. Esto unido a que no era una estudiante brillante, por no ser buena memorizando ni con los números, y a un gran miedo a quedarme sola en el futuro debido a mi fuerte carácter, hicieron de mí una persona sumamente miedosa, insegura, sumisa y dependiente de la aprobación externa.

Pero nunca descubrí...

...que mi carácter mal etiquetado de **gruñón** es un carácter fuerte y arrollador que me ha empujado a abrirme puertas y a no escuchar a aquellas voces que me decían que no podría.

...que ser **terca**, aunque me ha hecho equivocarme muchas veces, también me ha empujado a no rendirme y a definir lo que quiero y lo que no.

...que ser **llorona** no es sinónimo de debilidad. Que las lágrimas no me hacen *débil* ni floja. Que llorar no significa caer en la auto-compasión ni el victimismo, al contrario, llorar es mi manera de expresar la tristeza y canalizarla, pero en ningún caso las lágrimas me impiden avanzar. Es más, soy una persona fuerte, sumamente resiliente y muy vital. Tengo una fuerza que no conocía hasta que la vida me ha dado un par de golpes muy duros de los que aún me estoy recuperando.

...que quizá no soy buena con los números, pero eso no me hace **ser tonta**. Que soy una buena comunicadora, que lo de escribir no se me da mal (lo que me generaba auténtico pánico en el colegio) y que me embelesa leer y aprender.

...que la **dependencia** y la **sumisión** me llevaron a tomar decisiones erróneas (una de ellas muy importante) de las que aprendí a través del

dolor. Pero de cada caída he salido más fuerte aprendiendo a ser libre para escoger las personas de las que rodearme.

Este camino de autodescubrimiento ha sido, ante todo, un trabajo interior. Un camino de introspección y lucha interna. Un camino de rosas y espinas. Un camino de enfrentarme a mis miedos, a mis inseguridades, a mis creencias limitantes.

Un camino de aprendizaje personal, de autoconocimiento y aceptación, un trabajo de *pico y pala* en el que sigo trabajando día a día. Que sigo caminando y que finalizará el último de los días de mi vida.

Poco a poco voy conociendo mis talentos, que tan ocultos pasaron en mi infancia, adolescencia y juventud, y también voy desarrollando otros. He descubierto que **la voluntad** (esa maravillosa capacidad para posponer la recompensa y que tan poco de moda está hoy en día) **me hace llegar más lejos que la inteligencia. La voluntad, pero también la humildad.**

Y para pedir ayuda hay que ser humilde. Y también para admitir un error, pedir perdón, buscar soluciones, rectificar el rumbo. Todo ello requiere de humildad y sencillez.

1. LA MATERNIDAD, MI GRAN MAESTRA

Si tuviera que señalar quién ha sido mi gran maestra de vida, la que más me ha ayudado a conocerme, esta es, sin lugar a duda, la **maternidad**. Ella ha sido la gran catalizadora de todo este proceso personal y profesional. Mis hijos son mis principales mentores y yo su humilde aprendiz. Con ellos, ese camino hacia el autoconocimiento y la aceptación personal se ha hecho aún más profundo.

La p-maternidad es una aventura maravillosa, seguramente la más increíble que vayas a vivir jamás en tu vida. Además, no acaba nunca, cada día aprendes, te enfrentas a nuevos retos que te obligan a dar lo mejor de ti, a autoevaluarte, a tomar conciencia de ti mismo, a conocerte mejor y a entender por qué eres como eres.

La p-maternidad es un ejercicio constante de autoconocimiento, si te prestas a ello. Repito: si te prestas a ello. De ti depende ponerte en juego, dejarte ser, estar dispuesto a enfrentarte a tus miedos e inseguridades, a tus heridas de niñez, esas que tus hijos destaparán...

La otra opción es parapetarte en patrones aprendidos, en excusas y argumentos obsoletos en los que te sientes cómodo, cómodos por ser

conocidos y familiares, no porque sean fáciles. Pero esa comodidad es caduca, no deja de ser una falacia basada en el «si les funcionó a mis padres conmigo, ¿por qué no me va a servir a mí con mis hijos?».

Los hijos son la espuela que me empuja a caminar siempre hacia adelante, mirando atrás únicamente para aprender y para tomar impulso, no para revolcarme y embarrarme en un pasado que ya no puedo cambiar. Ellos son el acicate que me invita a seguir avanzando, a ver el presente con vistas de oportunidad, pese a los envites diarios, y a mirar al futuro con esperanza. Son mi fuerza, pero también mi debilidad.

Ellos me han hecho descubrir que el amor es lo único que marca la diferencia entre un maestro y un profesor a secas. Ellos fueron los que me empujaron a certificarme en disciplina positiva, porque veía que «el como se había hecho siempre» no servía. Necesitaba aprender a relacionarme con ellos de otra manera. Y la disciplina positiva me mostró que el respeto mutuo y la conexión eran las únicas vías para crear un apego seguro. Pero esta manera de relacionarme con mis hijos no podía quedarse en casa. Me resistía a pensar que en la escuela se debía seguir castigando, amenazando, premiando... como formas para controlar al alumnado. Y decidí certificarme en disciplina positiva de aula.

Los éxitos obtenidos, pero, sobre todo, mis fracasos y caídas me han ido mostrando a lo largo de estos años cuáles son mis capacidades, aquello que me hace brillar. Pero también aquello que me hace tambalear, lo que me debilita y cuándo necesito pedir ayuda (uno de los grandes aprendizajes que he hecho en la vida... ¡qué importante es saber pedir ayuda!).

2. MIRO ATRÁS...

En más de una ocasión, he mirado atrás y me he planteado:

- ⇨ ¿Cómo habría sido mi vida a nivel personal si mi diálogo interior hubiera estado basado en el respeto a mí misma, en vez de ser chatarra lingüística?
- ⇨ ¿Y si en vez de recibir el mensaje de ser una niña «con mal carácter, testaruda y llorona» hubiera recibido el mensaje de «carácter fuerte, ideas claras, empuje vital y sensible»?
- ⇨ ¿Cómo habría sido mi vida si la escuela me hubiera ayudado a descubrir y potenciar mis talentos?

⇨ ¿Qué habría pasado si en el colegio hubiera experimentado el éxito?

⇨ ¿Qué...?

Pero no voy a adelantarme. Ahora que ya me conoces un poco más, vamos a entrar en materia e ir contestando a estas y otras preguntas, ¿te parece?

Pues vamos a ello.

1. LA FELICIDAD

«La felicidad no puede ser obtenida queriendo ser feliz. Tiene que aparecer como consecuencia no buscada de perseguir una meta mayor que uno mismo.»

VIKTOR FRANKL

Psiquiatra austriaco superviviente de nazismo

Si te pregunto si quieres ser feliz seguro que tu respuesta es rotunda: ¡SÍ, QUIERO SER FELIZ! La felicidad es el sueño que persigue todo ser humano, es el anhelo que compartimos todos como especie. Aún no he conocido a nadie que me diga: «quiero vivir amargado» o «no quiero ser feliz» o «por favor, hazme sentir mal, que lo necesito».

La felicidad es una vocación universal, compartida por todos los seres humanos, y todo lo que hacemos está enfocado en su búsqueda. Además, los seres humanos tenemos una capacidad innata para mejorar nuestra vida, para modificar aquello que no nos convence o nos agrada.

Pero Anabel, ¿este no era un libro de autoliderazgo? ¿Por qué sacas el tema de la felicidad?

Pues fíjate que son dos conceptos que están estrechamente relacionados, por algo que me parece obvio y que Marian Rojas Estapé nos señala: «La felicidad está íntimamente relacionada con el sentido que damos a nuestra vida, es decir, quien no conoce en qué se quiere convertir, quien no encuentra sentido a su vida, no puede ser feliz» (Rojas Estapé, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, 2018). Y encontrar sentido a nuestra vida está sujeto a nuestro propio conocimiento, aceptación y autoestima, bases para el autoliderazgo.

Somos felices cuando tomamos las riendas de nuestra vida, cuando tenemos un propósito y le damos sentido a nuestra vida. Incluso el sistema inmunológico se ve fortalecido. **Esta es la base del autoliderazgo: hacer las cosas con un sentido.** Es importante tomar conciencia de por qué estamos aquí, huir del automatismo y trabajar en una actitud proactiva que nos empuje a caminar por la vida sin dejarnos arrastrar

por los instintos, a levantarnos cada mañana con un propósito. Y eso nos hace felices: tener un por qué y un para qué.

Así que, en esta primera parte del libro, querría ahondar en el auténtico sentido de la felicidad, esa felicidad que no depende de circunstancias o sucesos concretos que en ocasiones nos hacen zozobrar. Un concepto de felicidad alejado de todos aquellos espejismos que nos confunden y quieren hacernos creer en un sucedáneo de felicidad.

Porque la felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa y, por ende, cómo lo vivimos. Y, sobre todo, la felicidad es determinante en nuestra salud mental, física y emocional.

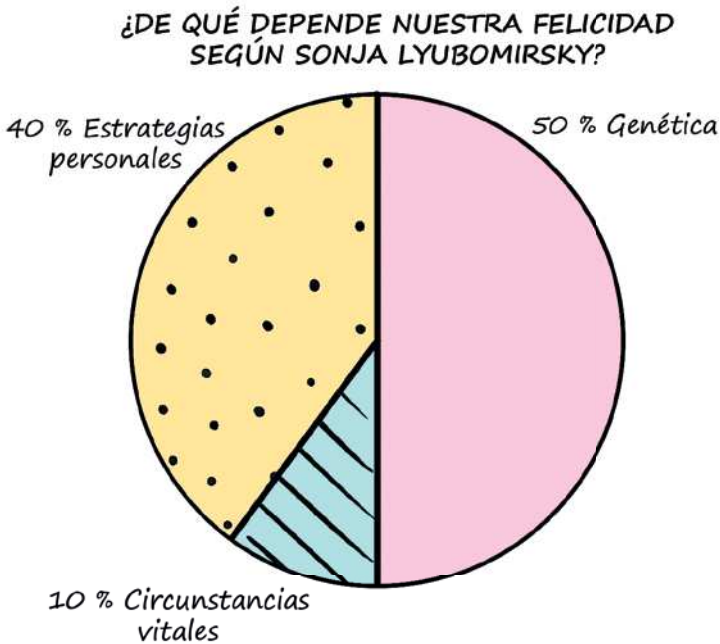
1.1. ¿QUÉ SIGNIFICA SER FELIZ?

«La felicidad es amor, no otra cosa. El que sabe amar es feliz.»

HERMANN HESSE
Escritor alemán

Felicidad ha sido una de las palabras que más se han llegado a definir a lo largo de la historia. En primer lugar, creo que es importante distinguir el concepto de felicidad de la emoción de la alegría. La felicidad no implica estar siempre alegres, es decir, la felicidad es un estado en el que caben tanto las emociones agradables como las desagradables, es un estado de «bienestar emocional», de paz interior, de homeostasis (una tendencia que tenemos los humanos para poder adaptarnos a las nuevas condiciones y encontrar el equilibrio a pesar de los cambios).

Sonja Lyubomirsky, psicóloga investigadora y profesora de psicología de la Universidad de California, expone (Lyubomirsky, 2021) lo que los investigadores de la ciencia de la felicidad han descubierto en sus investigaciones empíricas. Según estas investigaciones, el 50% de la felicidad depende de la genética de cada persona, el 10% de las circunstancias vitales que nos toquen vivir y el 40% restante se atribuiría a lo que hacemos y pensamos, es decir, a las estrategias personales. **Este 40% nos abre una ventana de oportunidad enorme, ya que supone la posibilidad de aumentar nuestro índice de felicidad si modificamos nuestra forma de actuar y pensar.**



FUENTE: elaboración propia.

Figura 1.1. *Condicionantes de la felicidad según Sonja Lyubomirsky.*

Este tipo de felicidad, la auténtica, es a la que hace referencia el doctor Martin Seligman (Seligman, 2011), la cual entiende que se basa en el bienestar psicológico, en aquellos aspectos que nos permiten disfrutar, ser más generosos, empáticos u optimistas. Es esa felicidad que surge de la profundidad de nuestra alma, fruto de valorar el momento presente, de disfrutar de las cosas pequeñas, de aprender a agradecer los dones recibidos, así como también de la satisfacción de estar haciendo el bien enfocados en nuestro propósito vital.

Otro ingrediente fundamental para ser felices es la calidad de las relaciones humanas que establecemos. Este es el indicador más importante para predecir cómo vamos a envejecer según el estudio más longevo que la Universidad de Harvard ha estado realizando sobre la felicidad. Pero no solo tienen en cuenta la longevidad, sino las probabilidades de envejecer bien (memoria, salud física...). Y es que las relaciones sociales implican que nos cuidamos mejor, que tenemos ganas de vivir y que tratamos de dar lo mejor de nosotros mismos a los demás.

