

ROCÍO RIVERO LÓPEZ

# ME CUESTA ESTAR BIEN



*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

Rocío Rivero López

## ME CUESTA ESTAR BIEN

*Serendipity*

**Desclée De Brouwer**

© Rocío Rivero López, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 BILBAO

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

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3174-7

Depósito Legal: BI-0356-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

# ÍNDICE

Prólogo .....	11
1. ¿Qué es estar bien? .....	15
2. Las áreas de tu vida .....	19
3. ¿Qué se necesita para estar bien y cómo conseguirlo? ....	35
Una buena autoestima .....	39
Eliminar el sentimiento de culpa .....	51
No temer al miedo .....	59
Miedo a ser feliz .....	61
Miedo al cambio .....	67
Cómo gestionar el miedo al cambio .....	73
Háblate bien para sentirte bien. El poder de las palabras..	79
Cómo hablarme para sentirme mejor .....	85
Entrena la constancia .....	95
Cómo convertirme en una persona constante .....	99
Equilibra tu esfuerzo .....	107
Que tu esfuerzo no decaiga .....	109
La soledad en positivo .....	117

Cómo mantener una buena relación con la soledad . . . . .	119
Dos maneras de mirar: desde el amor y desde la verdad . .	127
Expresa tus emociones . . . . .	135
Sé agradecido . . . . .	143
Cierra ciclos para poder avanzar . . . . .	149
4. Conclusión . . . . .	153



## PRÓLOGO

Querido lector, querida lectora:

En primer lugar, quiero darte las gracias por dar este paso y animarte a leer este nuevo libro de la psicóloga Rocío Rivero López.

Seguramente has visto su portada y te ha llamado la atención, te has animado a ojear el índice porque quieres ver qué temas trata este libro, por curiosidad, o bien has visto el título porque buscas respuestas a una situación personal que estás viviendo tú o gente de tu entorno y deseas aprender para salir de eso que te preocupa tanto o para ayudar a los demás. También puedes ser un interesado o una interesada en estos temas y quieres profundizar más. Todas las opciones son muy válidas y muy lícitas, la verdad.

Por eso me gustaría que me acompañases en este prólogo y que descubras conmigo una pregunta que deseo hacerte porque yo también me la he hecho en numerosas ocasiones:

*¿Cómo te afecta lo que los demás piensan de ti?*

Desde la infancia los niños y las niñas quieren ser aceptados dentro de su entorno próximo (en la familia y en grupos de iguales) por



eso nos influye lo que piensan los demás de nosotros. Esto afecta a nuestro autoconcepto (la imagen que tenemos de nosotros mismos) para poder construir la autoestima (lo que nos queremos).

En la adolescencia la presión por pertenecer al grupo de amigos y de amigas influye por la necesidad de ser aceptados, de estar integrados y de ser parte de algo. Este deseo de sentirse parte de un grupo se convierte en una necesidad y un ejemplo de ello es la manera de vestir que tienen, el estilo de música que les gusta o su forma de hablar. Todo esto nos influye cuando somos adultos porque es nuestra historia personal y son nuestros “lastres o cadenas” que nos acompañarán para siempre si no lo trabajamos.

Por eso las personas que no tienen un buen autoconcepto y una buena autoestima se pueden paralizar y bloquear.

Yo te animo a leer este libro para destruir esos obstáculos que te están alejando de ese estado de bienestar que deseas. Obstáculos o trampas que vamos creando poco a poco y que con el paso de los años nos impiden continuar nuestro camino y no nos dejan ser felices.

Espero y deseo que disfrutes de esta aventura que ahora mismo estás empezando y recuerda que tú eres el dueño o la dueña de tu propia vida.

—Juan Miguel Venegas Bazán.



## PRÓLOGO

Cuentan por ahí que una vez el miedo tuvo forma humana, era una especie de sombra oscura que se ocultaba en los rincones de las casas y le gustaba asustar a los niños. Por eso, los niños, sobre todo los pequeños, tienen más miedo que los adultos: a la oscuridad, a los monstruos, a las serpientes, a las arañas, a quedarse solos, etc.

Cuanto más miedo producía la sombra, más grande se hacía. Quería ser poderosa y que solo hubiese oscuridad en la tierra porque no le gustaba la luz, le molestaba, la hacía pequeña, a veces hasta desaparecer.

Un día un pequeño llamado Helio la vio. Se acercó a ella y antes de que pudiera irse le preguntó: ¿por qué te gusta asustarnos? ¿Qué te hemos hecho? La sombra, es decir, el miedo, le respondió en verso:

“Yo era una niña como tú,  
llena de vida y de luz,  
mis papás me sobreprotegían  
y sus miedos me transmitían.  
No podía jugar con nadie,  
ni tampoco salir sola,  
ni en las tareas ayudar  
porque podía hacerlo mal.  
Y con tanto miedo en mi alma,  
en esto me he convertido,  
yo voy a asustarte siempre,  
hasta cuando estés dormido”.

Tras decir esto se marchó y Helio se quedó con la boca abierta, pero no porque le diera miedo sino por lo que le había contado. En el fondo le daba pena porque había sido antes una niña como él que, por la educación que había recibido de sus padres, quienes lo habían hecho de la mejor manera que sabían hacerlo, se había convertido en una sombra que no tenía amigos. Y como se sentía sola llamaba la atención transmitiendo miedos.





Así que decidió ayudarle y pensó que lo contrario de la sombra es la luz y él, como su nombre indicaba (Helio viene de Sol), era un ser de luz. Era una especie de guía que iluminaba el camino de aquellos niños que se perdían y tenían miedo.

La noche siguiente buscó a la sombra en su casa y la encontró escondida detrás de la puerta, preparándose para asustar a su querida hermana, pero antes de que lo hiciera la iluminó con su linterna recitando los siguientes versos:

“En sombra te convertiste,  
pero una vez luz fuiste,  
confía en ti misma  
y volverás a ser una niña”.

De repente, la sombra, iluminada por la luz y por los versos de Helio se fue desvaneciendo. Conforme su seguridad iba creciendo y su imagen real apareciendo. Era una niña de luz, que había aprendido la lección, a no tener miedos irracionales y confiar en su corazón.

—Lucía Venegas



# 1

## ¿QUÉ ES ESTAR BIEN?

“Me cuesta estar bien” es la frase que más he oído en consulta, junto con: “lo intento, de verdad que lo intento, pero me cuesta estar bien”.

Estar bien es estar conforme con uno mismo, requiere sentirnos en equilibrio con lo que nos rodea, con quienes nos acompañan, con las cosas que nos suceden y con cómo decidimos nosotros actuar ante ello. Por lo tanto, para sentirnos bien necesitamos que haya armonía en las diferentes áreas de nuestra vida (familia, pareja, amigos, trabajo, etc.).

Estar bien incluye vivir bien, pero ¿qué es vivir bien? Tener la vida resuelta, me responden a menudo, tener dinero, casa, coche, un buen trabajo o tener todo esto sin trabajar, aunque esto último ya sería tener suerte, según otros. Pero no, eso no es vivir bien. Está más que demostrado que cuando se tienen las necesidades básicas cubiertas, tener más dinero o más cosas materiales no te hace más feliz, no te lleva a vivir mejor porque vivir bien y estar bien es un estado mental que no depende de lo que tengas.

