

Entre el papel y la piel

Martina González

@martiinag

Entre el papel y la piel

Martina González
@martiinag

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Martina González (@martiinag), 2024

Diseño de interior: María Pitironte

Recursos de interior: María Pitironte, a partir de los originales de Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2024

Depósito legal: B. 21.822-2023

ISBN: 978-84-270-5200-0

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión y encuadernación: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



Índice

INTRODUCCIÓN

ENCUÉNTRATE 4

CAPÍTULO 1.

ARIES 6

CAPÍTULO 2.

ALAS 30

CAPÍTULO 3.

MUSIC 48

CAPÍTULO 4.

CORAZÓN 66

CAPÍTULO 5.

M DE MAMÁ 102

CAPÍTULO 6.

MARIPOSAS 120

CAPÍTULO 7.

LIFE IS ABOUT DETAILS 138

CAPÍTULO 8.

222 156

CAPÍTULO 9.

THANKFUL 184

AGRADECIMIENTOS, 206

CAPÍTULO 1



ARIES

¿QUIÉN SOY? Nos haremos esta pregunta tantas veces sin encontrar una respuesta definitiva... y es que la **identidad** depende de muchísimas cosas: nuestras vivencias (tanto positivas como negativas), nuestra cultura, la sociedad en la que vivimos, nuestros lazos familiares, nuestras relaciones cercanas, nuestros valores... Se trata de un conjunto de muchos bloques distintos. En definitiva, **la identidad es un proceso de constante cambio y evolución que nos hace únicos**. Su búsqueda y comprensión es un viaje continuo que nos empuja a explorar quién somos y a aceptarnos con todas nuestras complejidades. Te invito a viajar conmigo a través de mi experiencia, mis vivencias, mi historia. Espero que encuentres un poco de ti en todos los puntos en que yo me encontré. Empecemos con el primero, mi signo del zodiaco.

La primera vez que me preguntaron por los **signos del zodiaco** ni siquiera sabía cuál era el mío. Supongo que no es común conservar un recuerdo de una primera vez así, pero yo lo tengo. Recuerdo buscarlo emocionada y tener una sensación agrisulce al descubrir **Aries**. Por un lado, que el animal que me representaba fuera un carnero no era la mejor noticia, desde luego. Si por mí fuera, habría elegido algún animal como los peces de Piscis o el león de Leo. Sin embargo, la palabra liderazgo despertó mi curiosidad.

No soy alguien que habitualmente lea el horóscopo o se lo tome siempre al pie de la letra, al contrario, suelo hacer **una interpretación bastante personal de lo que representa mi**

signo. Aun así, siento una conexión fuerte con la idea que mezcla esos trazos del horóscopo y de mi propia cosecha. Algunas de las personas más importantes de mi vida son muy compatibles con mi signo, a veces incluso compartimos el mismo, y nunca he creído que fuera casualidad. Me gusta pensar que hay un poco de destino en esa aleatoriedad que nos deja a todos en el mundo un día cualquiera.

Esa es la razón por la que me tatué mi signo, lo he sentido siempre parte de mi personalidad. La independencia, el liderazgo, la impulsividad... son rasgos que han marcado mis pasos y las decisiones de mi vida. También han marcado mis relaciones, mis aciertos y mis errores. No podía haber una forma más acertada de dejar en mi piel una pequeña parte de mi identidad. Quién soy y qué me define

(aunque todavía me quede mucho por descubrir).

Te propongo

que escribas

sobre ti antes de adentrarte en este libro

LLENO DE REFLEXIÓN.

Cuéntate quién eres, quién fuiste, quién quieres ser. Cuestionate lo que te representa, lo que no. Y si no sabes responder a esta pregunta explícate por qué. Sé honesto contigo mismo y tómate tu tiempo. Haz de esta página un sitio al que puedas volver siempre que te pierdas.

QUIÉN FUISTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUIÉN ERES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUIÉN QUIERES SER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mira hacia dentro

En cada uno de nosotros **hay algo único que nos hace especiales**, que nos diferencia de los demás. Para mí, la identidad es como presentamos ese «algo», la imagen que tenemos de nosotros mismos y cómo nos percibimos y mostramos. Sin embargo, la identidad no es algo fijo y estático, sino que evoluciona con el tiempo y las experiencias que vivimos. Por eso es tan importante dedicar tiempo a la **reflexión y a la introspección**, para conocernos mejor y reforzarla.

*EL PRIMER PASO PARA ENCONTRAR
TU IDENTIDAD ES RECONOCER QUE
NUNCA VAS A DEJAR DE BUSCARLA.*

Estamos en constante evolución y afrontando cambios, por lo que nuestra identidad nunca se va a mantener en el mismo punto. Fortalecerla también implica aceptarnos tal y como somos, sin intentar adaptarnos a «lo que se espera de nosotros», aunque a veces sea una **tarea difícil**. A veces nos sumimos en un pozo lleno de inseguridades, miedos y estereotipos externos que nublan ese camino hacia encontrarnos. Tal vez el proceso no sea fácil pero sí gratificante, porque a medida que te conozcas, tendrás tus objetivos más

claros, tomarás decisiones más conscientes y serás más auténtico.

No se forma la identidad en un vacío,
sino que está condicionada por muchos factores.
Nuestra infancia, familia, educación y cultura
contribuyen a su formación.

Aun así, esto no significa que nuestra identidad esté completamente determinada por este entorno; **cada uno de nosotros tiene su historia** y su perspectiva, y somos libres de definirnos de manera única y auténtica.

Nadie debería tener
el poder de decidir
quién quieres ser.

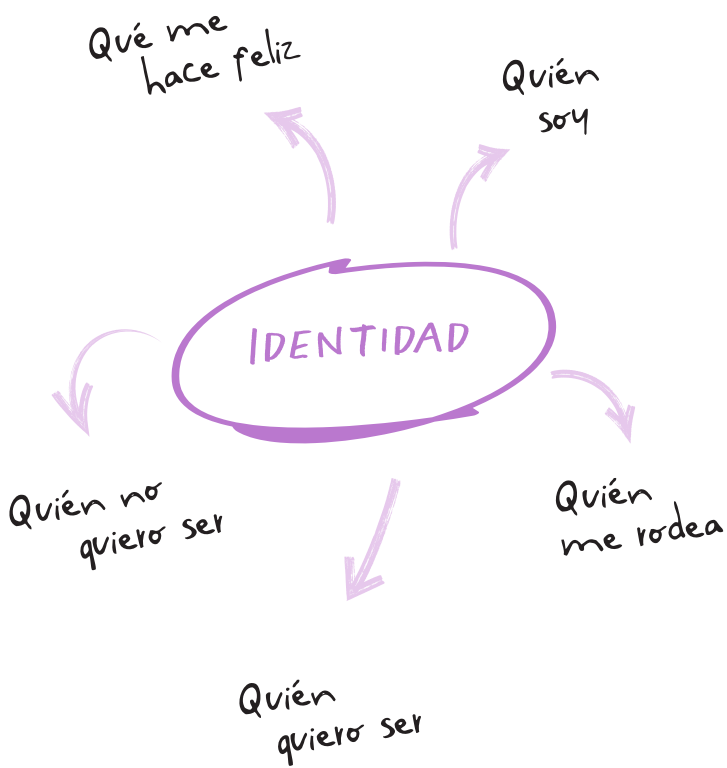
Precisamente ese es uno de los puntos más importantes del proceso: **se trata de un camino propio.** Cada uno vive el suyo, aunque no signifique necesariamente que sea una búsqueda en solitario. Hay partes muy importantes de tu

identidad que se verán influenciadas por **la gente de la que te rodees**. Es crucial seleccionar bien estas personas y buscar el apoyo de quien te acepte y te valore tal y cómo eres, te anime a seguir tus sueños y **se alegre honestamente por tus logros**.

Aunque el entorno sea un pilar decisivo, también es necesario aprender a establecer límites en nuestras relaciones interpersonales y no permitir que los demás o, más bien, sus opiniones, nos definan y nos menosprecien. Por eso tu percepción de ti mismo y tu mente juegan un papel tan importante.

CONOCER BIEN TUS DEFECTOS Y
VIRTUDES VA A SIGNIFICAR UNA
VENTAJA SIEMPRE.

APRENDERÁS A GESTIONAR
MEJOR TUS EMOCIONES Y
DECISIONES. A SER AUTOCRÍTICO
Y, POR TANTO, ESTARÁS EN UNA
MEJORA CONSTANTE.



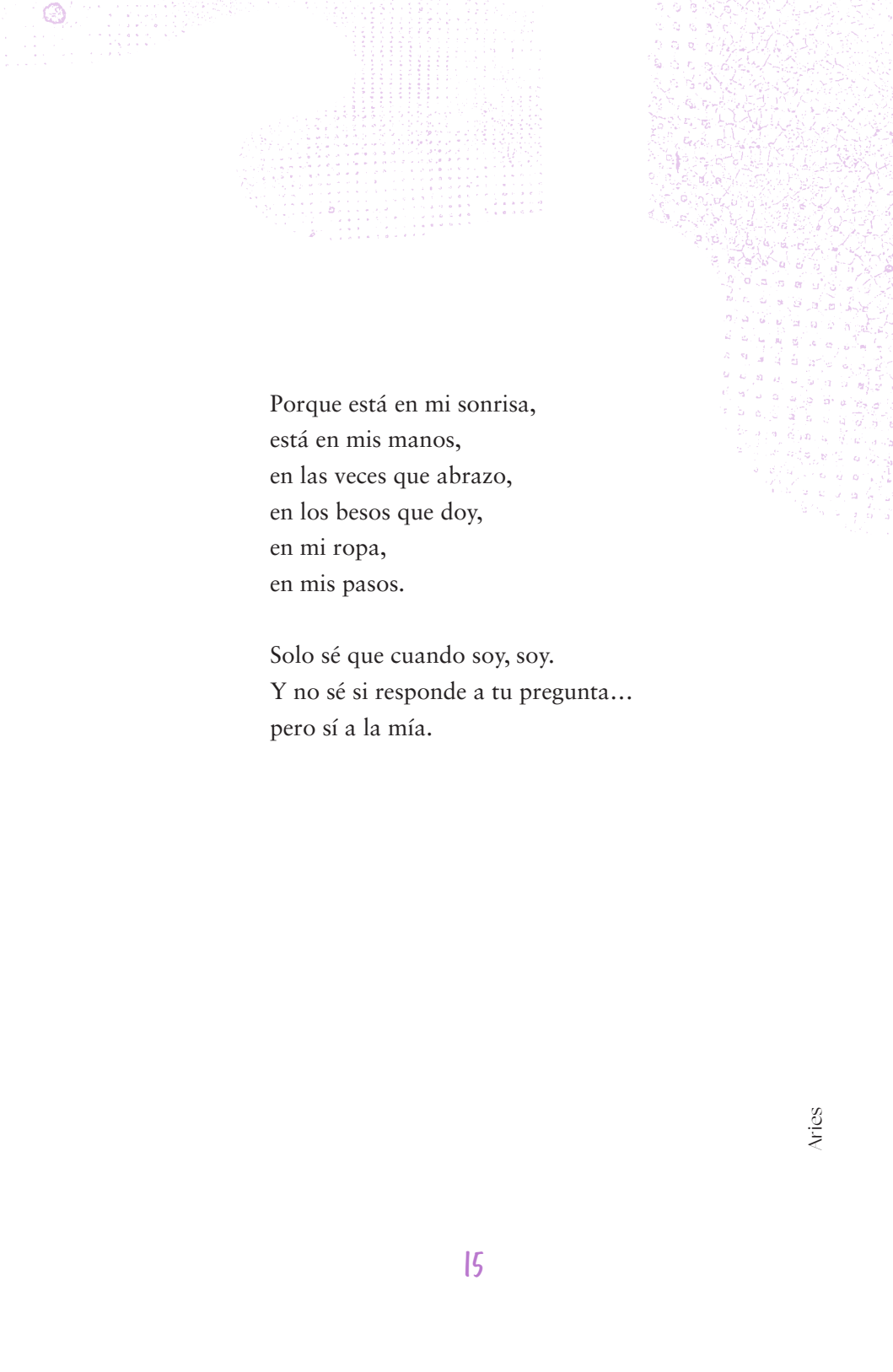
¿Quién eres?

Ya pensé muchas veces en cómo he llegado hasta aquí
sin tener respuesta,
y creo firmemente que no la hay,
tal vez esté en mí, pero no la encuentro todavía.

Solo sé que cuando soy, soy,
y nada me representa más que yo misma en este preciso
instante.

Puede que esa respuesta que tanto busco,
que tanto me atormenta si yo misma me pregunto,
aunque no de la misma forma
cuando lo hace alguien más,
sea yo misma,
mi persona,
mi ser.

Y tal vez eso sea lo bonito,
la única duda que siempre podré responder
con certeza absoluta:
quién soy,
y qué quiero ser.



Porque está en mi sonrisa,
está en mis manos,
en las veces que abrazo,
en los besos que doy,
en mi ropa,
en mis pasos.

Solo sé que cuando soy, soy.
Y no sé si responde a tu pregunta...
pero sí a la mía.

DO IT FOR YOUR FUTURE SELF

Encuéstrate en ti

Muchas veces cometemos el error de pensar que somos los únicos perdidos. Es mucho más normal de lo que creemos, dudar sobre nuestra identidad, nuestro futuro, nuestra razón de ser... A todos se nos presentan esas dudas alguna vez, tarde o temprano. Antes hemos repasado la importancia de la introspección y del conocimiento de nuestras virtudes y defectos, pero ¿cómo los identificamos?

Virtud: aquello que haces bien, que te llena, que te anima, que te hace sentir bien contigo.

Defecto: aquellas cosas en las que puedes mejorar, en las que todavía te queda por aprender.

Te propongo _____

que escribas una pequeña lista de aquellas cosas que consideras tus virtudes y aquellos aspectos en los que te gustaría mejorar. Te dejo un ejemplo por si te sirve de ayuda :)

MIS VIRTUDES:

Soy una persona positiva, amable e intensa. Me gusta escribir, hablar en público y dar consejos. Soy leal, constante y resolutiva.

MIS DEFECTOS:

Soy cabezona y me cuesta encajar las críticas de las personas que quiero. A veces puedo ser un poco perezosa e impaciente.

TUS VIRTUDES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

TUS DEFECTOS:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Trata de identificar esas virtudes o defectos que más te representan y **sé honesto contigo mismo**. Plásmalos sin miedo. Es importante que te asignes esas características desde el respeto y el amor hacia ti. **No te reproches ni te exijas demasiado**. Todos tenemos aspectos buenos y otros en los que mejorar, es exactamente ese equilibrio el que nos permite crecer y mejorar día a día.

Saber identificar qué nos gusta de nosotros es también un ejercicio de reflexión determinante para la formación de nuestra identidad. Uno de los aspectos que más he gozado en el recorrido del autoconocimiento que he hecho hasta ahora ha sido el disfrutar de **las partes de mí misma que más me gustan**. No hay ejercicio más gratificante que el descubrir en qué facetas te gustas más.

Respecto a esto, creo que hay **tres preguntas clave** que me ayudan a identificar si algo me gusta de mí misma o no: ¿me hace feliz?, ¿me representa?, ¿disfruto haciéndolo? La respuesta a estas tres cuestiones es una buena forma de empezar a definir si esa característica forma parte de aquellos aspectos que me gustan de mí. Preguntarte y cuestionarte este tipo de cosas es una muy buena manera de conocerte.

Perderte no puede significar nada más que **una nueva oportunidad para encontrarte**. Búscate en esa nueva etapa y conviértete en tu lugar seguro.

Tú eres tu refugio,
eres tu casa.
Quiérete con lo bueno
y con lo malo, más.



ESPEJO

Lo que me gusta de mí
tiene mucho que ver conmigo;
con mi forma de actuar
y mi forma de verme.

Lo que me gusta de mí
es cómo me quiero,
cómo me escucho,
cómo me permito,
cómo me caigo,
cómo me tiendo la mano a mí misma.

Lo que me gusta de mí
tiene mucho que ver conmigo
y con todas las cosas que dependen de mí
y que trabajé tanto
solo por mí y para gustarme.

Porque sé que no puedo gustar a todo el mundo,
pero a mí quiero gustarme mucho.

Críticas y más críticas

La parte más pesada y que a ninguno nos gusta de esta búsqueda de la propia identidad son **las críticas**. Sin duda la teoría es fácil de interiorizar, pero ¿cómo la aplicamos en la vida real?

EXISTEN DOS TIPOS DE CRÍTICAS
Y ES DE GRAN IMPORTANCIA
APRENDER A DISTINGUIRLAS.

- Por una parte, tenemos aquellas críticas que provienen de personas que nos desean el bien, que buscan nuestra mejora y están formuladas constructivamente.
- Por otro lado, tenemos aquellas críticas que provienen de personas que no nos desean el bien, que no conocen verdaderamente nuestra persona y suelen tener como objetivo hacernos sentir inseguros o inferiores.

Es importante que conviertas la primera clase de críticas en **tus aliadas**. Van a ser aquellos puntos de vista de las personas que realmente te conocen y quieren ayudarte a mejorar y a alcanzar tu mejor versión. Si las conviertes en un impulso para cambiar aspectos de ti y crecer personalmente,

serán una gran herramienta. Hay que percibir estas críticas de forma positiva, porque provienen de opiniones sinceras y están formuladas desde el respeto y el cariño. Las necesitamos para nuestro progreso y por tanto hay que saber escucharlas, interiorizarlas y usarlas en nuestro beneficio.

La segunda clase de críticas es un tanto más peculiar. Pueden provenir de un completo desconocido, de alguien cercano, incluso de un ser querido. Se caracterizan por ser comentarios destructivos y su propósito suele ser **herir o hacer sentir mal**. Creo que es todavía más determinante aprender a gestionar este tipo de críticas, precisamente porque son las que más pueden dominarte si dejas que se apoderen de tus pensamientos. La forma más efectiva de ignorarlas es convertirlas en **empoderamiento**. Entender que no te representan y que están lanzadas por alguien que no te desea el bien. Si dejas que, lejos de hundirte, estas críticas sean un motivo más para demostrar que esa persona se equivoca, su intención de herirte cada vez sonará más bajito en tu cabeza. No podemos gustarle a todo el mundo y, aunque a veces nos parezca que sí, gustarles a todos **no nos hará más válidos**.

*Tú decides tu valor. Tú decides
qué te define y qué no.*

La persona más importante a la que tienes que gustar es a ti mismo porque a partir de ese logro, las opiniones de los demás siempre van a ser secundarias.

Identidad y estilo, ¿se conocen?

Una de mis formas favoritas de expresarme es a través de la ropa que me pongo. A lo largo de los años, **mi estilo se ha convertido en un aliado muy importante para definir y mostrar mi identidad a los demás.** Siempre me ha gustado elegir mi ropa y, no os mentiré, no siempre lo he hecho con el mejor de los gustos. Aunque haya recibido burlas y comentarios negativos alguna vez, no me arrepiento, también me han hecho aprender. Siento que el estilo es algo que se forma, se construye y está en constante evolución, por lo que va muy de la mano con la búsqueda de la identidad.

*Como todo lo que
se crea y se construye,
formar tu propio estilo
conlleva un proceso.*

Y lo importante del proceso es aprender, no hacerlo todo bien. Si no hubiera recibido esas burlas y comentarios de la gente que se reía de mí por cómo me vestía, probablemente

ahora no me sentiría con tanta seguridad cuando elijo mi ropa y me pongo lo que me apetece.

La clave está en convertir toda esa negatividad en algo que te ayude a crecer, te haga más fuerte y te prepare mejor para la próxima vez que encajes un comentario así. Algo que puede ayudarte mucho a transformar los comentarios malos en algo positivo es recordarte que **no te definen**. No te define la opinión de alguien que no te quiere bien, que no pretende ayudarte ni hacerte sentir mejor contigo. No permitáis que esas burlas se conviertan en pensamientos intrusivos e influyan en vuestras decisiones, en vuestra percepción y en vuestro discurso interno.

¿Cómo convertir tu estilo en un aliado? En ocasiones puede resultar desesperante elegir qué nos va a representar ese día, es decir, qué vamos a ponernos. En mi caso, el estado de ánimo influye muchísimo en esa decisión. Hay prendas a las que asocio comodidad, personalidad, seguridad, calma...

PASO UNO. Conócete, investiga. Identifica cuáles son esas prendas que te gustan, que te hacen sentir bien. ¿Qué te gusta o te hace sentir a gusto? Sal de tu zona de confort y prueba cosas nuevas. Para conseguirlo, también es importante conocer tu cuerpo. Déjate aconsejar por alguien que te vea con buenos ojos y te quiera más allá de lo que llesves puesto.

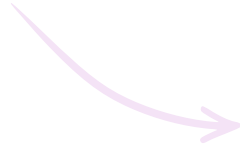
(Las madres siempre serán una buena opción).

PASO DOS. Inspírate. Es importante tener buenos referentes. Personas que admires, por cómo se visten y, sobre todo, por cómo son. Puedes encontrarlas en las revistas, en las redes e incluso entre tus amigos y conocidos. Cuanto más investigues y chafardees, más variedad de puntos de vista y de perspectivas aportarás a tu visión. Imagínate construyendo un collage, ¡cada recorte importa!

PASO TRES. Trabaja en tu actitud. No es la ropa, es cómo la llevas. Desprende lo que aquella prenda te transmita; seguridad, formalidad, elegancia, comodidad... ¡Tú eliges!

No olvides trabajar también
cómo afrontas las opiniones
y actitudes ajenas;

EL QUE DECIDE HASTA
QUÉ PUNTO PASAN A FORMAR
PARTE DE TUS PENSAMIENTOS
Y TU PERSPECTIVA ERES TÚ.



Me gusta en quién me estoy convirtiendo

Me gusta en quién me estoy convirtiendo

Me gusta en quién me estoy convirtiendo

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SER TÚ MISMO

sin dar importancia al qué dirán

1. Conócete.
.....
2. Aprende a decir *no* si algo no te interesa o no te hace feliz.
.....
3. Valora tus opiniones; merecen ser escuchadas.
.....
4. Rodéate de personas a las que admires.
.....
5. Evita compararte con los demás constantemente.
.....
6. Aprende a gestionar las críticas y a convertirlas en herramientas de mejora.
.....
7. Experimenta: explora tus intereses y nuevas facetas de ti mismo.
.....
8. Aprende a perdonarte por tus errores.
.....
9. Sé paciente contigo mismo; el proceso valdrá la pena.
10. No te exijas demasiado.
.....
11. Invierte tu tiempo en cosas y personas que te sumen.
.....
12. Ama tus defectos y tus virtudes.
.....
13. Háblate como hablarías a un amigo.
.....
14. Acepta tus diferencias.
.....
15. Trabaja en tu autoestima.
.....
16. Quiérete tal y como eres.
.....
17. Hazte oír.
.....
18. Respeta tus tiempos.
.....
19. Ignora los comentarios destructivos.
.....
20. Haz aquello que te haga feliz.

¡Descubre más en mi podcast *There She Is!*

