


Rocio Camacho 

---

ESTOS VALORES  
NO SE VENDEN

 Quitate peso a  
tu mochila emocional 

---

---

Rocío Camacho

ESTOS VALORES  
NO SE VENDEN

Quitale peso a  
tu mochila emocional

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 seguir desempeñando su labor.  
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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.

© Rocío Camacho, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

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

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

Diseño de la cubierta: © Sophie Güet

Primera edición: mayo de 2024

ISBN: 978-84-270-5168-3

Depósito Legal: B. 7.198-2024

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A

*Printed in Spain* - Impreso en España



# ÍNDICE

EL SOL DE ENERO .....	11
1. APRENDER A SOLTAR .....	15
COSAS QUE NO APRENDÍ EN EL COLEGIO .....	25
2. SOBREVIVIR A LOS «CASI ALGO» .....	29
3. ADIÓS PRESIÓN SOCIAL .....	41
COSAS QUE NO ME CONTARON EN EL INSTI- TUTO .....	52
4. CUIDAR LA SALUD MENTAL .....	57
5. LAS AMISTADES CAMBIAN .....	69

6. EL AMOR ES SANO Y FÁCIL .....	79
COSAS QUE NO ME ENSEÑARON EN LA UNI- VERSIDAD .....	93
7. TENER SUERTE .....	97
8. VALORAR LA FAMILIA .....	107
9. APRENDER A DECIR «NO» .....	119
10. FRACASAR DA MIEDO .....	131
COSAS QUE NO ME CONTARON DE SER ADULTA .....	142
11. DATE MÁS LAS GRACIAS .....	147
12. MÁS PERSONAS VITAMINA .....	157
13. SANAR NO ES LINEAL .....	167
14. AMAR DE MANERA INCONDICIONAL .....	177
15. ¿EXISTE EL AMOR VERDADERO? .....	189
EPÍLOGO .....	203
AGRADECIMIENTOS .....	207

---

1

APRENDER  
A SOLTAR



A todos nos enseñan a luchar por lo que queremos, ¿no? Pero... ¿y si, cuando ya tengo lo que quería, no me hace feliz? Me da miedo dejarlo, arrepentirme, pero me da más miedo aún renunciar a lo que merezco por retener lo que ya tengo.

Aprender a soltar no significa que debemos olvidar, ni bloquearnos, ni buscar culpables, sino que tenemos que fluir. Por ejemplo, hemos de entender que algunas personas tienen que salir de nuestras vidas para que podamos escribir nuevas historias. Y claro, nos da terror decir hasta nunca a alguien que formaba parte de nosotros, pero tenemos que dejar que se vaya lo que en realidad ya se ha ido.

La cruda realidad es que para ser felices a veces hay que tomar decisiones difíciles. Y decidir implica renunciar, rechazar el amor que otros no se atrevieron a valorar, dejar de justificar el daño que nos causan o de abrazar los sentimientos que nos están impidiendo avanzar. Tampoco pasa nada si ese trabajo que nos motivaba se volvió una desilusión.

Todo puede formar parte de mi historia, pero no tiene por qué ser mi destino final. Me niego a lidiar con personas que me hagan dudar de si valgo la pena, a malgastar más tiempo con quien nunca hizo nada por merecerlo, y a vivir una vida que ya no me pertenece. Así que me voy y lo hago sin avisar. No es de cobardes; lo hago porque mi madre me dijo que las personas que se van avisando en realidad no quieren irse, quieren que las detengan porque tienen miedo y necesitan amor. Me voy, entendiendo que uno nunca se va de donde lo quieren y le hacen feliz. Es posible que soltar lastre me cause miedo, inseguridad e incertidumbre por empezar una nueva etapa, pero solo con las manos vacías se puede recibir. Hay que tener claro que a veces se deja ir y otras, se aprende a irse. No quiero acostumbrarme al conformismo, quiero soltar a tiempo y vivir el presente. Y es que creo que soy muy valiente al comprender que soltar es dejar atrás todo eso que me impedía avanzar hacia mi felicidad.

Que levante la mano quien haya sentido miedo de tomar una decisión por temor a que las cosas no salgan



como espera. Correcto, todo el mundo hemos pasado por eso. ¡Tachán!

Hablemos claro: la vida es maravillosa, pero no es siempre un camino de rosas. Es una evolución continua en la que a veces nos sentimos perdidos, aturdidos, sorprendidos y, por qué no, con miedo. Y déjame decirte que es algo normal. Da miedo abandonar la rutina por experimentar una nueva aventura.



Verás... Varias veces he alargado amistades que en realidad no me aportaban porque me creía mala persona por querer salir de ahí —hala, ya lo he dicho—, por sentir que no me complementaban, que no me daban lo que creo que debe dar la amistad. Que, además de compartir valores, creo que también hay que compartir, en cierto modo, el camino. No me refiero a los kilómetros que se registran en la app del móvil, sino a que para mí las amistades tienen que ser sagradas e incondicionales. Personas a las que siento que puedo contarle mis mayores cagadas sin miedo a ser juzga-

da, con las que pueda ser yo sin temor a críticas, que me feliciten cuando haga algo bueno, sí, pero que también tengan la confianza suficiente para recriminarme cuando he hecho algo mal. Con las que tenga tal conexión como para llamarlas a las tres de la madrugada buscando palabras que me tranquilicen cuando hay algo que no me deja dormir. En resumen, personas que sean un apoyo imprescindible en los momentos de bajón y una compañía irremplazable en los momentos de subidón.

No todo el mundo vale para jugar este papel tan fundamental en tu vida, por eso a veces hay que dejar atrás a quienes no saben cómo hacerlo, no porque nadie sea peor que nadie, sino porque no todo el mundo es compatible contigo en las diferentes etapas de tu vida. Es algo natural.

Lo que yo sentía con esas amistades alargadas era como cuando dos personas tiran muy muy fuerte de una cuerda en direcciones contrarias y cada una piensa que ganará la batalla. Tiran y tiran para llevar al otro a su terreno, y lo único que consiguen es hacerse heridas en las manos porque ninguna está dispuesta a ceder. Sentía esa tensión.



Una de esas amistades en concreto, además de juzgar continuamente lo que yo hacía, no se alegraba de mis logros, minusvaloraba todo lo que hacía. Si estábamos en grupo y yo contaba algo que me sentía orgullosa de haber conseguido y que, como era normal, quería compartir con mi gente, intentaba quitarme mérito de una u otra forma. Me llegué a cohibir en varias ocasiones y dejé de compartir con mis amigas varias cosas que quería contarles con tal de no tener que pasar por ese momento bochornoso que me hacía sentir pequeña, insignificante, e incluso tonta en muchas ocasiones.

Hasta que un día dije ¡BASTA! Ya sabes: su amistad podía ser parte de mi historia, pero no tenía por qué serlo de mi destino final. Si esa persona no me aportaba lo que yo creía importante para considerarla mi amiga, era hora de poner punto final y dejarla atrás para poder avanzar.

Las amistades al final se cuentan con los dedos de una mano, y con el tiempo se acaba valorando solo la calidad, no la cantidad. Y no fue fácil, porque no hubo una conversación sobre el asunto, ni una discusión sobre algo en

concreto. Simplemente dejé de hacer planes con ella, deje de responderle cuando me preguntaba, en los grupos de WhatsApp que compartíamos, dejé de escribir para intentar justificarme cuando me atacaba.

Me fui, como te contaba antes, sin decir adiós porque a buen entendedor pocas palabras bastan. Que me iba por la puerta grande sin justificarme de por qué lo hacía porque sabía que no era necesario. Durante varios días me sentí rara, con ganas de llamarla y explicarle de cuántas formas me había sentido atacada, pero recapacité y me di cuenta de que cuando sueltas algo y lo haces en paz contigo misma, no necesitas intentar que la otra persona lo entienda. Porque lo haces por ti, por tu bienestar.



Te cuento esta historia porque aprender a soltar, ya sea una amistad, una pareja, un trabajo o una rutina, no es fácil. Es un proceso de cambio, y todos los cambios conllevan un poquito de miedo. Es un poco como cuando te parece que has perdido el móvil y te das cuenta de



que lo tienes en el bolsillo. Sientes miedo y presión por la incertidumbre, por saber qué va a pasar, hasta que te das cuenta de que las decisiones de tu vida las tomas tú, y, por tanto, tú tienes el control. Si alguien no te hace bien, que no te pese el tiempo que lleve en tu vida, que pesen más los sentimientos que los años. Si un trabajo se ha vuelto una rutina aburrida de la que quieres escapar, déjalo con miedo, pero confiando en tu instinto y en lo que quieres conseguir.

Aprender a soltar es la única manera de avanzar.

*Las decepciones  
ayudan a dejar ir.*

# COSAS QUE NO APRENDÍ EN EL COLEGIO

- Ahora lloras por separarte de mamá. En unos años lo estarás deseando.
- El menú del comedor escolar es asqueroso. Lo sé. Lo bueno: que no es para siempre.
- Si no te comes las lentejas, las vas a tener que mendar.
- Las deportivas con lucecitas al caminar en realidad no molan tanto, pero las luces son guays.
- Serás más feliz sin móvil ni adicción a la tecnología.

- Ahora juegas a ser adulto. En unos años querrás ser niño. Ironías de la vida.
- Él no es el amor de tu vida. Ni siquiera sabes lo que es el amor.
- Por más que llores, aún no te van a dejar llevar tacones, lo siento.
- El baile de Navidad que haces cada año delante de tu familia es ridículo.
- El Furby será tu mayor responsabilidad. Cuídalo.
- Las tijeras para zurdos son horribles.
- Por más que supliques, tus padres no te van a dejar beber bebidas con gas en las comidas.
- Aunque en el coche preguntes mil veces «¿cuánto queda?», no conseguirás que lleguéis antes.
- «Antes muerta que sencilla» es una religión.
- Que te firmen la escayola no te hace popular.
- Pisar las líneas blancas de los pasos de cebra no te hará morir.
- Nunca creas a una profesora que te diga: «Sois la peor clase que he tenido».



- Juega más en la calle.
- Llevar una mochila que pesa más que cincuenta rocas es algo temporal.
- Hacer de árbol marrón en el teatro del cole tampoco está tan mal. ¿O sí?
- Las coreografías de final de curso son un cuadro. Pero te hacen sentir famosa.
- No pidas tanto un hermanito. Todo dejará de ser para ti.
- Finge creer más tiempo en los Reyes Magos. Así tendrás más regalos durante más años.
- Tienes que aprender a defenderte sola en muchas ocasiones.
- Nunca vas a aprender a diferenciar la escuadra del cartabón.
- Tocar la flauta en realidad no es tan fácil.
- No sientas vergüenza cuando te vengán a buscar al colegio.
- Los zumbidos del MSN son muy molestos. Deja de usarlo.

- Un euro en chuches da para MUCHO. Disfruta ese momento de felicidad.
- Ser la más bajita no debe acomplejarte. En unos años lo agradecerás.
- Las excursiones serán el día estrella del año.
- No te van a regalar un perro por más que lo pidas: tus padres saben que serán ellos los que se tendrán que hacer cargo de él.
- Robarle los *looks* a tu madre no te hace adulta. Ponerle sus tacones y su maquillaje tampoco.
- Jugar a ser cajera de supermercado o profesora es un PLANAZO.