

Erola Jons

*Cómo
conseguir* ✨
a tu
CRUSH

Enamórate de ti, gana seguridad
y consigue tus objetivos con éxito

Erola Jons

*Cómo
conseguir
a tu*
CRUSH

Enamórate de ti, gana seguridad
y consigue tus objetivos con éxito

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. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Cómo conseguir a tu crush*

© Erola Jons, 2026

© Editorial Planeta, 2026

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

www.editorioplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2026

Depósito legal: B. 135-2026

ISBN: 978-84-08-31565-0

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España



Índice

Introducción *¿Qué amor quieres?*

Parte I *Sé tu propio crush*

1. Cuando nadie me ve	21
2. ¡Por fin me conozco!	37
3. Creer es crear	56
4. Hablarte bonito	73
5. ¿Y si el miedo no es tan malo como piensas?	89

Parte II

Sí, créetelo

6. ¿Porque debo o porque quiero?	107
7. ¿Lo quieres? ¡Lo tienes!	117
8. ¡Lánzate!	135
9. ¿Qué es lo peor que puede pasar? . . .	147
10. Tengo fe en el proceso	161

Parte III

Autocuidado: yo, me, mí, conmigo

11. Bye, me fui	177
12. A quién poner en tu <i>close friends</i>	191
13. Vivir en coherencia es vivir en paz. . .	204
14. ¡Me apunto de una!	215
15. Prácticas de amor propio	222

Epílogo
Del flechazo al amor

Guía definitiva para ligar. Los veinte pasos hacia el éxito	247
Lecturas que inspiran.	265
Agradecimientos	267

1

Cuando nadie me ve

¿Cómo eres cuando nadie te ve? No me refiero a cuando vas por casa en chándal y con una camiseta de publicidad (¡culpable!), sino a qué piensas, qué haces, hacia dónde te lleva tu mente cuando te aburres y no hay distracciones. Cuando no hay nadie alrededor —ni parejas, ni amigos, ni familia, ni compañeros de trabajo— y estás a solas contigo, ¿qué te dices? ¿Cuál es tu discurso interno?

Muchas veces te adaptas al entorno como si fueras un camaleón: cambias tanto que casi ni te reconoces. Seguro que se te viene a la mente alguien que, en cuanto le gusta una persona, empieza una relación o incluso tiene una nueva amistad, de repente adopta las aficiones de esa otra persona. Antes no soportaba salir a correr y ahora se apunta a tres medias maratones en un mes. Ojo, esto puede ser algo precioso: ha des-

cubierto una nueva pasión, le gusta compartir tiempo con su pareja, está feliz con este nuevo hábito... Todo genial. Peeero..., si cuando está a solas, cuando nadie lo ve, ni se le pasa por la cabeza ponerse unas mallas y salir a correr, tal vez no está sincerándose con su propio «yo».

Querer cambiar tus gustos, tus aficiones o incluso tu estilo por gustarle a alguien puede salir bien durante un tiempo, pero, a la larga, es una estrategia condenada al fracaso. Además, es contraproducente, porque cuando finges ser quien no eres le estás robando tiempo y espacio a lo que de verdad se alinea contigo.

Mi yo real

Recuerdo empezar el bachillerato científico un poco por presión social y sentirme perdida. La gente decía que los de letras y los de artes eran unos fracasados, que en sociales era todo muy fácil y que no se hacía nada, y que los buenos estudiantes estaban en el bachillerato científico. Que de ahí era de donde podían salir los grandes empleos.

Lo hice desde el miedo y el desconocimiento absolutos; por miedo y solo por miedo (que es la

emoción opuesta al amor), porque ni siquiera me gustaba ese bachillerato. Pero lo hice. Lo pasé fatal; odiaba todo lo que daba en clase. Para mí fueron dos años muy malos. Por desgracia, había estado mucho tiempo escuchando frases del tipo: «Si no sabes qué estudiar, haz el bachillerato científico y así podrás hacer lo que quieras después; los otros te limitan». Todavía hoy no entiendo cómo alguien puede provocar todos esos traumitas y miedos a unos niños, a menores de edad que no saben nada de cómo funciona la vida.

Al salir del bachillerato científico estaba igual que cuando entré: sin tener ni idea de qué hacer con mi vida. No sé tú, pero a mí en el cole me hablaban de cuatro profesiones: médico, ingeniero, abogado y poco más. Y claro, ¿cómo iba a saber yo con diecisiete años que había otras opciones? Muchos me decían: «Pero ¿cómo vas a estudiar algo de artes, si no vas a poder ganar dinero y vas a vivir bajo un puente?».

Mis padres, que siempre me han apoyado un montón, querían que eligiera una carrera que asegurara mi futuro profesional, aunque después pudiera dedicarme a otra actividad más artística. Así que, sin estar muy convencida, pero creyendo que, de entre las opciones que tenía, era la

mejor, elegí estudiar Contabilidad y Finanzas. Pensé que, por lo menos, me sería útil para entender cómo ganar dinerito.



Eeeerror. El primer año lo suspendí todo. Arrastraba el agotamiento de bachillerato y lo último que quería era tener que memorizar más cosas que no me interesaban. Estaba muy desmotivada, hasta tal punto que ni siquiera tenía fuerzas para intentar sacarme el carnet de conducir. Me negaba, sentía rechazo solo con pensar en abrir un libro más. Por eso no tuve carnet hasta los veintiuno. Me apunté varias veces a la autoescuela, pero estaba tan traumatizada con mis últimos años de estudiante que prefería ir en autobús a todas partes. De hecho, en aquel entonces incluso odiaba leer, porque los libros que nos mandaban en la escuela no me gustaban nada. Nos hacían leer *Tirante el Blanco*, *La Celestina* y cosas por el estilo. Nunca fui capaz de terminarme un solo libro, aunque lo intenté varias veces. Me dormía y acababa por buscar resúmenes en internet. Fue más adelante, con los años y pudiendo escoger mis lecturas, cuando descubrí que me apasiona aprender cosas de valor.

Más adelante, cuando tenía diecinueve años, gracias a una profesora del primer año de universidad, descubrí que tenía dislexia, lo cual explicaba por qué siempre había experimentado problemas para estudiar, por mucho que me esforzara y le dedicara tiempo. El diagnóstico fue un alivio, porque por fin sentí que no era rara ni tonta: era normal que cada texto se convirtiera en un jeroglífico indescifrable para mí. ¡Por fin tenía una explicación! Durante toda mi vida, los profesores me habían dicho que tenía que esforzarme más, trabajar más..., y cuando les decía que ya lo hacía no me creían, pero con el diagnóstico todo encajaba... Lástima que nadie lo detectara antes.

Pero volvamos a la universidad: lo había suspendido todo y, aun así, cuando mi hermana y mis padres me preguntaban: «¿Te gusta lo que estás estudiando?», yo siempre decía: «¡Sí, mucho!». Ellos insistían: «Pero ¿estás segura de que te gusta?», y yo volvía a responder: «Sí, mucho». Sin embargo, no se lo terminaban de creer y me miraban sorprendidos.

Desde muy pequeña, en casa, siempre estaba imitando a Britney Spears o a María Isabel, dibujando y haciendo manualidades. Con seis años empecé a hacer baile de salón profesional, además

de dibujo, música, natación e inglés, y aunque pueden parecer un montón de cosas, la verdad es que todas estas actividades complementarias eran las que me llenaban... Estaba claro que era más feliz fuera del cole que con las asignaturas. Pero, a pesar de que ya desde peque había quedado claro que mis gustos eran esos, siempre respondía a mis padres que sí, que me encantaba estudiar Contabilidad y Finanzas. ¿Por qué? Me había autoconvencido tantísimo de que era así y estaba tan desconectada de mi esencia que me lo había creído de verdad. Pensaba que lo que ellos querían y lo que se esperaba de mí era que, por fin, fuera una buena estudiante e hiciera algo útil. Y de ahí mi empeño en seguir allí, aunque por dentro algo se estuviera marchitando. Lo suspendía todo y no quería ver las señales. Incluso personas muy cercanas a mí, personas de la familia, me decían cosas tipo: «Erola, tú hazme caso, estudia Finanzas, que te irá muy bien la vida...».



Ahora, con perspectiva, me doy cuenta de que no era yo misma. Me convertí en una especie de robot que obedecía una rutina, y no era nada

feliz. Aunque recuerdo pasármelo muy bien con los compañeros en clase, las risas ocupaban una parte muy pequeña del día... Todo lo demás me resultaba muy triste. Me había dejado influir muchísimo por los mensajes que había ido recibiendo de niña y de adolescente. Me había creído lo de que acabaría viviendo debajo de un puente si perseguía mi pasión, y había terminado por interiorizar que la única salida era estudiar Contabilidad. Había acallado esa vocecita interior para escuchar todas las demás y, al hacerlo, había perdido mi esencia.

Cuando estaba en clase, cada cinco minutos me daba cuenta de que había desconectado totalmente de lo que explicaba el profesor, porque el único interés que yo tenía era el chico de la tercera fila. Confieso que, en las clases de Contabilidad, lo único que yo calculaba era cómo podía hacer efectivo lo nuestro.

Me había creído lo que me habían dicho, y me lo había creído por miedo. Había elegido estudiar ese grado por miedo a que me fuera mal si no lo hacía, por miedo a equivocarme, por un miedo MAYÚSCULO a que me dijeran «te lo dije», pero no me daba cuenta de que este era un miedo heredado.

*¿Cuántas personas adultas
de tu entorno no se
atreveron a hacer lo que
realmente querían y ahora
te dicen que tú tampoco
puedes?*

*¿Cuánto hay de verdad en
sus palabras y cuánto de
frustración por no haber
perseguido sus sueños?*

No te estoy invitando a que lo dejes todo para empezar a estudiar literatura rusa (o sí, ¿quién sabe?), pero, por lo menos, sí te pido que te hables con honestidad y te reconozcas los motivos reales por los que haces lo que haces. Yo hubiera estado más en paz conmigo misma si me hubiera reconocido: «Vale, esto no me gusta, pero me aporta unos conocimientos que me pueden servir en el futuro», en lugar de mentirme a mí y a los demás y fingir que la Contabilidad era lo mío. Pero, ojo, eso funciona cuando no eres terriblemente infeliz.

Si no te sientes nada en sintonía con lo que haces, plantéate si el motivo, por pragmático que sea, justifica tu tristeza.

Una conversación conmigo misma y con mis recuerdos

A menudo buscamos las respuestas en nuestro entorno, pero, en mi experiencia, siempre están dentro. Hay que escuchar a la intuición. ¿Sabes qué les decía a mis padres, y a mis abuelos, y a toda la gente muy abiertamente y con mucha alegría con tres años, cuando llegaba a casa del colegio? ¡Que tenía cinco novios! Ellos se reían, pero yo lo decía muy en serio. Estaba claro que no eran novios de verdad, ni siquiera nos dábamos la mano, y mucho menos nos besábamos, pero yo estaba convencida de que lo eran. Me parece increíble que con tres añitos estuviera más cerca de mi esencia de lo que lo estuve al ir creciendo. Que mi trabajo ahora muchas veces consista en grabarme buscando novios por ahí, ligando en la biblioteca o en sitios *random*, demuestra que aquella niña tenía una visión mucho más clara de quién era. La Erola mayor que pasó por el adoctrinamiento, a la que pervirtie-

ron con miedo, inseguridades, comparaciones y notas; la Erola que quería encajar en los moldes y ser como todos..., esa Erola estaba cada vez más lejos de sí misma.



Creo que, cuanto mejor te conoces, mejores herramientas y más oportunidades tienes en tu día a día. Y una de las claves para conocerte es volver a tu infancia. Cuando vivías sin filtros, decías y hacías lo que sentías sin ningún tipo de pudor ni de censura, actuabas desde el amor y no desde el miedo.

Como afirma Miguel Ruiz, autor de *Los cuatro acuerdos*, uno de los libros que más me han marcado, el veneno del adulto es actuar desde el miedo al qué dirán, al rechazo o al fracaso, en lugar de actuar desde la esencia. De niños no pensábamos en si éramos suficientes para dibujar, cantar o decir que teníamos cinco novios: simplemente lo hacíamos. Porque los niños no juzgan, no viven en una competición permanente ni tienen tan presentes la presión social, ni el qué dirán, ni nada de eso. Aunque, todo hay que decirlo, los niños puedan llegar a ser muy crueles.

¡EXTRA, EXTRA!

No puedo dejar de recomendar el libro *Los cuatro acuerdos*, ¡quien me conoce lo sabe! Es un libro pequeño pero lleno de sabiduría, que habla de cuatro principios que pueden parecer simples, pero son muy potentes:

- Sé impecable con tus palabras.
- No te tomes nada personalmente.
- No hagas suposiciones.
- Haz siempre lo máximo que puedas.

A mí me ayudó mucho a ser más consciente de mis pensamientos, así que, si te apetece profundizar en el camino de conocerte, este libro es tu compañero ideal.

Recuperar el contacto con el niño o la niña que fuiste, que sabía disfrutar, crear y soñar sin vergüenza, es parte del camino del autoconocimiento. Hay muchas pistas en tu infancia que te dicen por dónde tirar. Por ejemplo, mi prima siempre decía: «Tengo cuatro años, soy fuerte y sé ir en bicicleta». Le encantaba la bici. Pero des-

pués estudió una carrera, se mudó a Madrid y, con los años, se olvidó de su pasión. Ahora, con treinta y tres años, ha vuelto a conectar con esa niña y se pasa todo el día en bicicleta, sintiéndose más viva que nunca, después de haber estudiado Odontología, que no le apasionaba. Y, como este, hay mil ejemplos más.

Quizá de peque amabas dibujar y lo dejaste porque «eso no da dinero». Quizá te encantaba bailar y lo dejaste por vergüenza en la adolescencia. Quizá te encantaba escribir historias y te convencieron de que eso era una pérdida de tiempo. El caso es que volver a conversar con tu «minitú», preguntarle qué le gustaba, qué le emocionaba y qué soñaba, es un acto de valentía y autocompasión. Porque esa personita sigue ahí, esperando a que la escuches y le hagas un hueco en tu vida adulta.

Nací lista (y tú también)

Para que no desconectes tanto de tu «yo real» como me ocurrió a mí, te propongo que pienses en tu infancia, que te transportes allí y observes con curiosidad, sin prejuicios, quién eras cuando nadie te miraba.

1 Viaja a tu infancia. Cierra los ojos un momento e imagina que vuelves a cuando tenías entre cuatro y ocho años. ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué llevas puesto? ¿Qué hacías en un día cualquiera? Permíte-te recordar sin juzgar si era «importante» o «útil».

2 Pregúntate qué te gustaba hacer de verdad. Apunta todo lo que te divertía o te hacía perder la noción del tiempo. Puedes ayudarte de preguntas como:

¿Qué hacía yo sola cuando me aburría?

¿Qué actividades me hacían sentir feliz y viva?

¿Qué decía que quería ser de mayor?

¿Qué cosas me hacían sentir fuerte y segura?

3 Elige una actividad con la que reconectar. De todo lo que has escrito, elige una sola cosa que puedas volver a hacer en los próximos siete días, aunque sea en pequeño formato. Puede ser bailar en tu habitación, cantar mientras te duchas, dibujar sin que nadie lo vea, escribir cuentos absurdos, jugar a las construcciones, montar en bici o saltar a la comba.

Lo que voy a hacer:

Cuándo voy a hacerlo:



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Antes de terminar este capítulo, te dejo un recordatorio: conectar con quien eres no es un deber ni una obligación, sino un regalo que te haces. Uno que te permitirá vivir de manera auténtica, libre de máscaras y de condicionamientos externos. Así que quíérete mucho, acéptate tal y como eres y no dejes que la presión social decida tu conducta. Solo cuando me dejó de importar lo que pensaban de mí empecé a ser libre.

BElieve in
YOUrself