

Que cada persona haga las cosas como quiera

MARCO ANTONIO MARÍN ROBLES

**Cosas que pasan por mi cabeza para que
actues con fortaleza**



Que cada persona haga las cosas como
QUIERA

Es una frase que, a simple vista, parece sencilla de entender, pero ¿se aplica? Yo creo que no. Siempre estamos pensando en el qué dirán.

Hay que ir dejando atrás ese pensamiento recurrente:



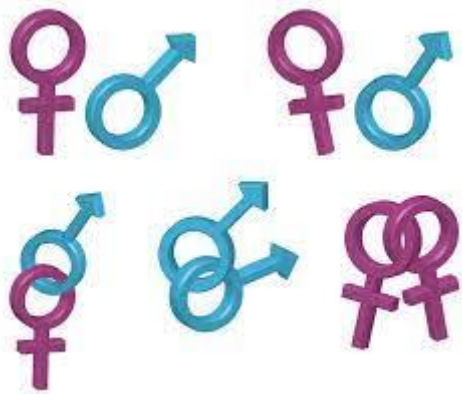
Esto suele ocurrirnos por tres principales razones, que acaban derivando

en baja autoestima



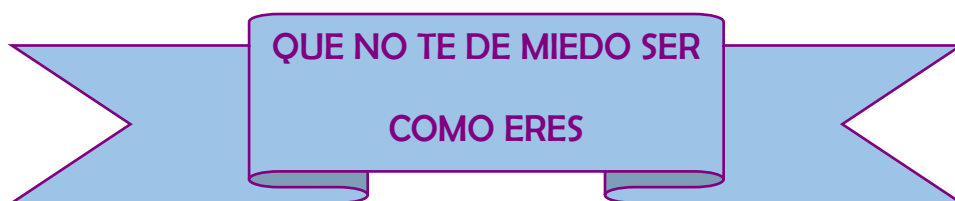
A continuación, pasaré a exponer mis reflexiones sobre estos motivos, empezando por:

LA ORIENTACIÓN SEXUAL



Ya sea que te gusten las chicas o si te gustan los chicos, o si te gustan ambas, o si, quizás, directamente no sabes ni lo que te gusta, ino te preocupes!

Eres totalmente NORMAL, no te pasa nada extraño...



Que a lo mejor te da miedo el rechazo de tus familiares o de tus amistades, pero no te preocupes, porque seguro que encuentras quien te apoye y, sobre todo, quien te respete tal y como eres. Porque lo más importante es que te sientas orgullosa/orgullosa de ti. Y recuerda:

LOVE IS LOVE

Y qué decir de nuestra **FORMA DE VESTIR...**

La gente, de verdad, se aburre mucho...critica itodo! Que mira, si te quieres poner falda, ipóntela! Que, si quieres pantalón, ipues pantalón! Que es muy sencillo, no tienes porqué vestir como la sociedad quiere que vistas. Punto.

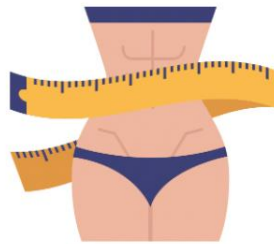
Vístete como quieras y desvístete con quién quieras



Y bueno, la guinda del pastel, nuestro querido (más bien no tanto) **físico**.

En este apartado podría pasar horas y horas escribiendo, pero como ya dije, esto es una breve reflexión que, espero, sirva para ayudar a alguien.

Pues bien, cuando se habla de físico, ¿qué se piensa? Que las personas delgadas son más atractivas, por ejemplo, ¿eso qué es? Gordofobia pura y dura.



Porque da igual cómo seas, si eres más gordo o gorda, más delgado o delgada, si tienes más acné o menos, que si tu cara es un poema...pues mira, ¡que viva la poesía!

Estoy taataaan cansado de que la gente se crea que puede decirte cómo tiene que ser tu cuerpo...esa gente es la que está verdaderamente acomplejada. Que sí, que está muy bien eso de la dieta equilibrada, pero un caprichito de vez en cuando... ¡a nadi e le amarga un dulce!



Lo que hay que entender es que tengas piel de naranja o piel de melocotón, isomos un bombón!

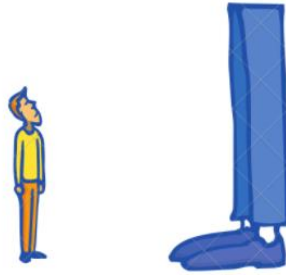


Porque, queramos o no, dependemos de la autoestima, esa gran desconocida para muchas personas en algún momento, o en casi todos los momentos. Cuando está ausente, o muy baja, solemos machacarnos, nos insultamos y menospreciamos, y lo que hay que entender es que así como somos estamos perfectos y perfectas.

Porque no podemos depender de lo que piensen las demás personas. Es triste, pero lo que nos solemos encontrar es a gente que tiene cero empatía emocional-o más bien gente que, directamente, no sabe ni lo que es la empatía-.

Y porque, para ir acabando, voy a ser lo más directo posible:

NO DEJES QUE NADIE TE HAGA SER MENOS



Y ALÉJATE DE LAS PERSONAS TÓXICAS



Si no haces o vives como realmente quieres vivir ¿quién lo va a hacer por ti?

¿Conoces el famoso “vive y deja vivir”? Pues a ver si se lo empieza a aplicar la gente de una vez por todas, porque hay que ver... ison una verdadera pesadilla!

Pero te diré algo, hagas lo que hagas, no dejes de hacer lo que te gusta, ni dejes de ser como quieras ser porque lo importante es que tú seas feliz. Lo que hagas no le tiene que importar a NADIE.

Eso sí, haz todo siempre con muuuucho respeto, y sin hacer daño a nadie.

Habr  momentos-muchos, de hecho-en los que te sientas solo o sola, triste, sin consuelo... pues te dar  una solución la más sencilla:

 BUSCA AYUDA!

Llama a alguien en quien confíes, a alguien que te apoye y te brinde la ayuda que puedas necesitar. **RECUERDA:**

 NO EST S SOLO!  NO EST S SOLA!



A continuación, te planteo lo siguiente:

¿Serías capaz de escribir en un papel, en menos de un minuto, las tres cosas que más te gustan de ti?



Y te propongo lo siguiente: al final de cada día y, al menos, durante treinta días, escribe el final de estas frases:

“hoy me he sentido bien conmigo mismo/misma por...”

“hoy he hecho algo bueno para mí cuando...”

“me gusto más a mí mismo/misma cuando...”

Y, finalmente, a modo de metáfora, elabora tu árbol de la autoestima. En dicho árbol debes escribir:

- En las raíces, tus fortalezas, las cosas que te gustan de ti mismo/misma
- En el tronco, las personas que consideras importantes en tu vida, que te ayudan y apoyan, que te hacen más fuerte.
- En los frutos, los éxitos que consideras que has alcanzado o que te planteas conseguir.



CONCLUSIONES

Dicho todo esto, puedo concluir diciendo que he elaborado estas líneas para que intentéis valoraros más y dejéis de pensar en el qué dirán.

Intentad aprovechar cada buen momento que viváis, ya que solo hay una vida y no podéis permitir desaprovecharla por intentar ser como los demás quieren que seas.

Sé quién tú quieras ser

Agradecimientos

En primer lugar, quisiera agradecer el castigo que me pusieron mis padres. Se me ocurrió decirles que estaba aburrido y me dijeron “pues ponte a hacer caligrafía que tienes que mejorar la letra” y pues gracias a esto se me pasó por la cabeza escribir todo esto.

Lo que, en un principio, eran unas líneas escritas en unas hojas de libreta, al final ha acabado siendo esta reflexión que, espero, sirva de inspiración, pues mi educadora del Proyecto 13-17-a la que agradezco su ayuda y apoyo-me animó a plasmarlo de esta forma.

En segundo lugar, deseo que a todas las personas que lean esto les ayude (aunque sea un poco) a trabajar su autoestima o a reflexionar sobre sí mismos/mismas.

Gracias, Marco.