

EXCLUSIVA
PRIMER CAPÍTULO



EL MUNDO ES TUYO

— manual para chicas —

ARRIÉSGATE, METE LA PATA Y CONVIÉRTETE
EN UNA CHICA MARAVILLOSAMENTE
IMPERFECTA Y ABSOLUTAMENTE PODEROSA.

KATTY KAY &
CLAIRE SHIPMAN

RBA



CAPÍTULO 1

LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE LA SEGURIDAD



Pero ¿qué es la seguridad?
La definición científica básica es esta:

**La seguridad es lo que convierte nuestras
*ideas en acción.***

**También puedes representarla como una fórmula
matemática: ideas + seguridad = acción.**

**O imaginarte un experimento químico, con las ideas
en un matraz y la seguridad en otro. Las mezclas
y el resultado es una acción emocionante, explosiva.**

La seguridad es lo que te ayuda a conseguir hacer cualquier cosa que te parezca **difícil, aterradora o imposible**. No nos referimos necesariamente a acciones extremas, como saltar desde un acantilado (¡o a lo mejor sí, siempre y cuando dispongas de un ala delta o un paracaídas!). La seguridad es lo que te da un empujón para que lidies con los retos del día a día. Es a lo que Kayla recurrió para animarse a participar en las pruebas de baloncesto de la primera parte de «El gran riesgo de Kayla».

Imagina la seguridad como una entrenadora minúscula pero poderosa que vive dentro de tu mente y te ayuda a hacer todo lo que quieres. «Sé que piensas que hoy no puedes levantar la mano en clase, pero si te he visto hacerlo un millón de veces. No hagas caso de esos nervios y levanta la mano sin miedo. Puedes hacerlo».



CUESTIONARIO

¿Cuál de estas acciones requiere seguridad?

1. La mejor amiga de Eve se llama Hannah, y las dos son casi como gemelas. Se entienden a la perfección. Pero un día, Hannah dice

algo cruel sobre el nuevo corte de pelo de Eve. Esta se siente traicionada, pero no quiere decirle a Hannah que está molesta porque tiene miedo de crear una situación incómoda. Aun así, habla con sinceridad de cómo la ha hecho sentir su comentario.

2. A Cate se le dan muy bien las matemáticas. Siempre le han encantado los números. Se esfuerza mucho en clase de matemáticas y hace los deberes en un periquete. Su profesora asegura que, si quisiera, entraría en el equipo de las Olimpiadas de Matemáticas. Cate se presenta a las pruebas y ve que aquello es un sueño hecho realidad...
3. Isabella se sabe de memoria todos los papeles de *La bella y la bestia*, el próximo musical del instituto. Adora cantar, pero nunca ha actuado en un espectáculo. Tampoco está muy convencida de su capacidad vocal. Además, las audiciones se hacen delante de todos los demás aspirantes a conseguir un papel. Aun así, se presenta, pero la prueba resulta tan bochornosa como se esperaba.

Respuestas: vayamos por partes

Si tus respuestas han sido la 1, la 3 o ambas, estás DEL TODO en lo cierto. La chica que habló con su amiga y la que se presentó a las audiciones del musical llevaron a cabo una acción que exigía seguridad.

La número 2 no ha necesitado tanta seguridad en sí misma.

1. Eve hizo algo difícil al hablar con Hannah, que estuvo disgustada una hora después de que su amiga le confesara cómo se sentía. Ambas aprendieron a ser más sinceras y más sensibles respecto a sus comentarios futuros.
2. Cate hizo las pruebas y entró en el equipo de las Olimpiadas de Matemáticas. Pero ella se limitó a seguir haciendo algo que «ya se le daba bien». Tendríamos que verla enfrentarse a una actividad que le supusiera un desafío mayor.
3. Isabella se esforzó mucho cuando se presentó a las pruebas. No las superó, pero después se dio cuenta de que seguía queriendo participar en un musical. Para la próxima audición, se preparará de otra forma. Por ejemplo, recibirá formación para que, cuando se ponga nerviosa, no le flaquee

ni le tiemble la voz. Hubo muchos alumnos que tampoco lo consiguieron y su vida no se ha acabado. ¿Qué es lo más importante? Que corrió un riesgo y se puso en acción.

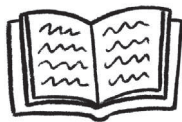
Lo fundamental de todas estas historias es la ACCIÓN. Piensa en verbos y palabras relacionados con la acción:
saltar desde un trampolín alto.
Hablar con un vecino sobre hacerle de canguro.
Probar un deporte nuevo, como hizo Kayla.

Probar, intentar, hacer, crear, sumarse, decir y ser algo. ¿Lo pillas?

La seguridad es _____. (Rellena este hueco con tu palabra relacionada con la acción, excepto si has sacado este libro de la biblioteca o es un e-book, en cuyo caso ¡haz una lista en un papel o en tu móvil!).

LAS CHICAS DE ACCIÓN tienen una vida muy emocionante. ¿Por qué? Piénsalo: puedes quedarte ahí sentada dándole vueltas a la cabeza y viendo las cosas pasar ahí fuera. O puedes levantarte de un salto y pasar a formar parte de la diversión, crear aventuras y cosechar éxitos mediante la exploración y la acción.

¿Quieres presentarte a las pruebas de acceso a un equipo a pesar de que no estás segura de que seas muy buena? La seguridad te dará un empujón. ¿Quieres escribir un blog y contarle al mundo entero lo que piensas pese a que te preocupa que tus ideas no sean interesantes? La seguridad es fundamental también en este caso. ¿Quieres ser tú misma, aunque tu personalidad sea distinta por completo de la de todas las demás personas de tu edad? La seguridad es lo que hace que eso sea posible. ¿Quieres teñirte el pelo o raparte la cabeza, pasar de los vestidos y ponerte lo que te dé la gana? La seguridad... Bueno, ya sabes el resto. Ava, en la historia que encontrarás a continuación, recurre a su seguridad para hacer algo que es muy importante para ella.



PRIMER PLANO DE LA SEGURIDAD

A Ava le encanta sacar fotos y utiliza todo tipo de aplicaciones y filtros en su móvil. Las publica en Pinterest y en Instagram. Por su cumpleaños le regalaron una preciosa cámara antigua. Ahora está totalmente obsesionada con ella. Practica sin cesar

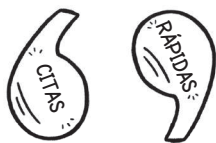
con todo lo que la rodea: grietas en la acera, el cielo, etc. Pero lo que de verdad le apetece es hacer fotos a la gente. La gente la fascina: desde los bebés hasta las ancianas. Es de mala educación sacarle una foto a alguien sin su consentimiento; Ava lo sabe, pero es demasiado tímida para acercarse a un extraño y pedirle permiso. Sin embargo, se muere de ganas de retratar a ese tipo tan curioso del bigote minúsculo que espera el autobús, o a la mujer que camina contoneándose por la calle mientras hace malabarisismos con un montón de bolsas de la compra. Ava ensaya lo que podría decirles. En un par de ocasiones consigue acercarse a un extraño, pero enseguida la atenaza el pánico. Y se enfada por no intentarlo siquiera.

Un día, Ava está en el parque observando a varias mujeres mientras hacen taichí y alzan los brazos con elegancia. Ya no lo aguanta más. Sacude la cabeza, respira hondo y se acerca a las mujeres para decirles que le encantan las sombras que proyectan sus cuerpos cuando tienen el sol en su espalda. Les pregunta si puede hacer fotos y le contestan que sí! Sigue sin resultarle fácil abordar a la gente, y cuando lo hace muchas personas se muestran groseras

e irritadas. Pero a medida que algunos comienzan a acceder, su pila de fotos y su seguridad van aumentando.

UTILIZAR LA SEGURIDAD

Por supuesto, cada persona necesitará seguridad para cosas distintas. Las muchas chicas con las que hablamos nos ofrecieron una lista larga y variada.



Para preguntarle a mi amiga por qué me cortó de una foto en Instagram.

Para decirle a la gente que soy homosexual.

Para denunciar el acoso escolar, aunque los demás se enfaden conmigo.

Para presentarme al equipo de atletismo, aunque solo corro cuando llego tarde.

Para guardar silencio, saber escuchar y no hacer que todo gire en torno a mí.

Para participar en clase.

Para mostrar mi verdadero yo. Puede que no les guste.

Para ir a clase de gimnasia. Me da miedo parecer torpe y perdida.

Para decirles a mis amigas que quiero estar sola. Pero no tengo valor para decirles que no cuando quieren quedar.

Para conocer a gente nueva. Me asusta.



CALENTAMIENTO PARA LA SEGURIDAD

Ahora te toca A TI intentarlo. En primer lugar, reúne las herramientas para comenzar a crear tu propia clave de la seguridad: un lapicero o bolígrafo y un cuaderno o diario. Otra opción es que utilices el móvil para anotar

las cosas, aunque los científicos han constatado que escribir las palabras de nuestro puño y letra las graba mejor en nuestro cerebro. Elijas lo que elijas, ese será tu «cuaderno de la seguridad». Puede que te estés aburriendo y estés resoplando por tener deberes, pero esto no tiene nada que ver ni con las matemáticas ni con la historia; tiene que ver con que tú seas ALUCINANTE.

Empieza pensando en las cosas que te suponen un verdadero desafío y anótalas. En otra página, escribe las cosas que se te da bien hacer. Aquí tienes un ejemplo:

Me gusta

Fútbol

Videojuegos

Ciencias

Me resulta difícil

Examen de ciencias

Hablar con un camarero

Ser yo misma

A veces el mero hecho de «ser una misma» exige enormes cantidades de seguridad. A tu edad, los sentimientos son más intensos. Experimentas la necesidad de definirte y demostrar independencia, pero también debes ENCAJAR. ¿Y qué pasa cuando te enfrentas a realidades que podrían hacerte sentir distinta? Si eres una de las pocas chicas de color de tu instituto, por ejemplo, puede

que necesites seguridad y valor para mostrarte tal como eres en lugar de intentar adaptarte a un molde. En el caso de los jóvenes LGBTQ, está claro que tomar la decisión de hablar de lo que sientes y de quién eres requiere seguridad, ya que puede que no sea a lo que los demás están acostumbrados. Cada vez que desafías lo que a la mayoría de la gente le parece «normal», necesitas tener seguridad en quién eres tú realmente.

IMPOSTORES DE LA SEGURIDAD

Es probable que ya lo sepas, pero a veces las personas que «parecen» más seguras son las que menos lo son.

Posturas de poder

¿Quieres un poco de seguridad rápida? Prueba esta postura de poder: ponte de pie y abre los brazos como si intentaras tocar las paredes. Levanta las palmas hacia fuera. Mantén la postura. **SIGUE** manteniéndola durante tres minutos: cuenta hasta sesenta muy despacio tres veces.

¡O concéntrate en sentarte erguida! Los científicos consideran que estos dos movimientos pueden aumentar tu sensación de poder y proporcionarte un subidón de seguridad temporal.

COMPORTAMIENTO DE LA IMPOSTORA

- ◆ Ser hipócrita, maleducada o arrogante.
- ◆ Tener la voz más estruendosa de toda la sala y hablar cuando lo están haciendo tus amigos.
- ◆ Conseguir que otra gente se sienta mal y menospreciarla para sentirte tú mejor.
- ◆ Salirte siempre con la tuya.
- ◆ Intentar tener un aspecto estupendo para que los demás te tengan envidia.
- ◆ Asegurarte de que todo el mundo sepa que eres la MEJOR.

LA SEGURIDAD NO TIENE NADA QUE VER CON TU APARIENCIA, SINO CON CÓMO ACTÚAS Y QUIÉN ERES.



PRIMER PLANO DE LA SEGURIDAD

Karah, de once años, estaba orgullosa de su melena. Estaba acostumbrada a que todo el mundo se fijara en ella. Pero cuando su prima Ali enfermó de cáncer y se le cayó el pelo, pidió una peluca. Debido a la enfermedad

de Ali, Karah descubrió que muchas personas necesitaban peluca cuando seguían un tratamiento para el cáncer. Decidió cortarse el pelo y donarlo para confeccionar esas pelucas. Le daba miedo quedar mal, que la gente pensara que ya no era guapa. Pero tenía muchas ganas de ayudar a alguien que tal vez necesitara su precioso pelo más que ella. Así que Karah se cortó casi todo el pelo. No puede decirse que al cero, pero casi. Al principio creía que estaba fea sin pelo, pero al cabo de unos días empezó a sentirse poderosa. ¡Ella era algo más que su cabello! Tiene intención de volver a dejárselo crecer, pero ¿quién sabe? Una vez que lo tenga largo, a lo mejor se lo corta y lo dona de nuevo.



CALENTAMIENTO PARA LA SEGURIDAD

A estas alturas ya vas sabiendo qué es y qué no es la seguridad. Comienza a detectarla.

1. **BUSCA REFERENTES** en chicas y mujeres increíbles que conozcas o sobre las que hayas leído. ¿Qué es lo que más te gusta de lo que hacen? ¡Anótalo, porque volver a ello te servirá de inspiración!

2. **CUIDADO CON LOS FARSANTES** que emplean una seguridad falsa para ser crueles o menospreciar a otros. Es posible que los farsantes rondan por los pasillos «actuando» como si rebosaran seguridad, pero es una hipocresía, y tú puedes detectarla a un kilómetro de distancia.
3. **GRÍTALO A LOS CUATRO VIENTOS** y coge el teléfono para mandar un mensaje que halague la seguridad de tres personas que conozcas. Como a tu hermana, que le plantó cara a un acosador escolar. O a tu madre, que ha pedido un aumento en el trabajo. Hazles saber que ves su seguridad en acción, que «te das cuenta» de lo que hacen. Cuando proporcionas a otros ese tipo de impulso ¡también construyes tu propia seguridad!

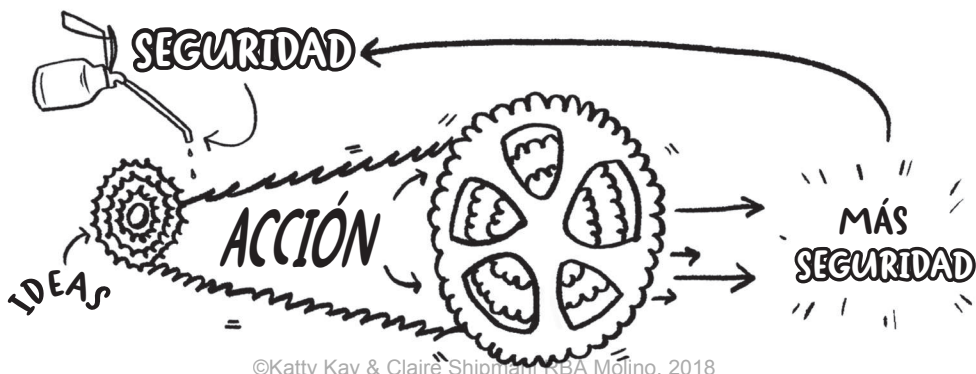
CREAR MÁS SEGURIDAD: EL PANORAMA GENERAL

A estas alturas, debería estar bastante claro qué es la seguridad en ti misma y por qué es tan importante tenerla. Es probable que estés pensando: «¿Y si no tengo a mano

precisamente toneladas de seguridad en ese momento en que quiero probar algo nuevo? ¿Y si quiero presentarme a las pruebas del equipo de debate, pero solo soy capaz de pensar en la gente que me estará mirando y eso hace que sea incapaz de levantarme del sofá?». Bueno, pues esa es la razón por la que es esencial saber crearla.

Los científicos llevan años estudiando la genética y el comportamiento de las personas. Ahora creen que, a pesar de que todos nacemos con seguridad en nosotros mismos, siempre podemos aumentarla. Y he aquí el mecanismo básico para conseguirlo: cuando te pones en acción, no solo empleas la seguridad, ¡sino que terminas «generando» aún más seguridad!

Imagínate que tienes unos cuantos engranajes en la cabeza. La seguridad es la grasa que te ayuda a activar la maquinaria de las ideas y a generar acción. ¿Y cuál es el fabuloso resultado de eso? Esa acción produce más seguridad para la próxima vez.



La acción es fundamental para crear tu clave de la seguridad. En «El gran riesgo de Kayla», por ejemplo, Kayla no se ha dado cuenta todavía de que ha ganado seguridad en sí misma por el mero hecho de presentarse a las pruebas del equipo de baloncesto, a pesar de que no las ha superado. Pronto lo descubrirá. Pero volvamos a centrarnos en ti, apoltronada en ese sofá. Imaginemos que te levantas, te presentas a las pruebas de debate y no dices las cosas más inteligentes del mundo en la primera sesión. Te preparas un poco más para la siguiente sesión. Entrás en el equipo como suplente, te lo tomas en serio y al final pasas a ser miembro titular del equipo. Este tipo de procesos son los que aumentan de verdad tus reservas de seguridad: intentarlo, arriesgarse, meter la pata, esforzarse y, al final, conseguir que algo se te dé bien. Generar seguridad no tiene mucho que ver con el resultado, es decir, con el éxito.

Está más relacionado con el mero hecho de hacer. Ahora habría muchas más probabilidades de que te atrevieras a probar otras cosas, puesto que ya tienes almacenada una mayor cantidad de seguridad. Pruébalo y verás.



Pero ¿cómo das ese primer paso crítico para convertirte en una chica de acción, para acumular reservas de seguridad cuando aún no cuentas con seguridad extra para poner el proceso en marcha? Bueno, pues tienes que **ARRIESGARTE**.



CHICAS DE ACCIÓN

A Gracie Kuglin, de nueve años, siempre le han encantado los animales, incluso los que no son tiernos y adorables, como las arañas y los escorpiones. De mayor quiere ser veterinaria. Vendió algunos de sus juguetes viejos y utilizó el dinero para comprarles juguetes a los perros de la protectora de animales. Después descubrió que la sucursal que la protectora de animales tenía en su ciudad, Dakota del Norte, estaba pasando grandes apuros económicos y ni siquiera podía costear cosas tan básicas como las vacunas y la comida. Fue en ese momento cuando Gracie supo que quería dar con una forma de recaudar dinero en beneficio de esos animales. Incluso cinco euros pueden marcar una diferencia: son suficientes para alimentar a quince animales durante un día o para pagar una vacuna.

La abuela de Gracie iba a organizar un mercadillo en su jardín, así que la niña y su madre decidieron que sería una oportunidad perfecta para montar un puesto de venta de limonada. A Gracie suele darle vergüenza hablar con la

gente, pero estaba decidida a ayudar a aquellas criaturas. Y cuando se le mete en la cabeza una cosa, ¡no cabe duda de que lo hará! Acudieron personas de hasta más de treinta kilómetros a la redonda para hacer su donativo en el puesto de Gracie, entre ellos el director de su colegio y varios profesores.

Pero Gracie tiene planes aún más ambiciosos. «Necesitan una alambrada nueva para los perros —nos dijo—. También juguetes para los perros y comida para los perros y los gatos... ¡Les faltan un montón de cosas!». Así que, por su cumpleaños, les va a pedir a sus amigos que lleven regalos para la protectora de animales en lugar de para ella. Y va a diversificar su próximo puesto de limonada para incluir también la venta de pasteles. Dice que se ha sorprendido a sí misma de lo atrevida que puede llegar a ser cuando se trata de sus amigos peludos, que no pueden hablar por sí mismos.