

## Ojalá, de apellido ilusión

Portada: Ilustración de M<sup>a</sup> Victoria Martín Madurga.

*¿Quién no ha pronunciado alguna vez la palabra ojalá? ¿Quién no la ha sentido con todas sus fuerzas? ¿Quién no ha recurrido alguna vez a ella?*

*Ojalá consiga aprobar, ojalá consiga este trabajo, ojalá esta persona se fije en mí, ojalá sea para siempre...*

*Ojalá es una de las palabras más utilizadas para guardar la esperanza.*

*Ojalá recoge nuestras ilusiones y busca que se realicen.*

A partir de aquí recomiendo que escuches la siguiente canción. En calma, en un lugar tranquilo en silencio, inspirando por la nariz y espirando por la boca. Expulsando el aire de forma paulatina, como si intentaras mover la llama de una vela sin apagarla, como si la llama bailara suavemente.

### **Canción Ojalá**

[Ojalá](#)

(...)

Y ojalá nunca te abracen por última vez  
Hay tantos con quien estar, pero no quien ser  
Tan solo somos caminos que suelen torcer  
Miles de complejos sueltos que debemos de vencer

(...)

*Francisco Álvarez Javier Beret*

A continuación, nos centraremos en diferentes frases de la canción con el objetivo de desarrollar la [inteligencia emocional](#).

Por último, se plantean una serie de propuestas a modo de actividades.

- **“Yo necesito ganas no querer ganar”:** la motivación es la fuerza que tenemos para alcanzar metas, objetivos

y para dirigir nuestro comportamiento. Ganar o perder es parte de la vida, pero en ocasiones no hay ilusión ni ganas y resulta más difícil que venga lo demás, sin embargo, también puede venir. Cuando aparecen las ganas, la ilusión y la [motivación](#) “ya hemos ganado”.

- **“Y si algún día perdiese mi miedo a perder”:** ¿cuánto nos limita el miedo?, ¿cuántas cosas no hacemos por miedo a él? El [miedo](#) es una emoción que nos protege de los peligros, pero a veces, podemos percibir algo como peligroso cuando realmente no lo es. Al percibirlo como peligroso dejaremos de hacer/decir ciertas cosas, pudiendo tener un impacto en nuestro bienestar emocional. Por ejemplo, no decir lo que sentimos, cómo nos encontramos, no poner límites, puede ocasionar sufrimiento psicológico y molestias físicas.
- **“Me duele haber corrido para no llegar, ahora sé que el camino es la meta también”:** depositar toda nuestra satisfacción en una meta u objetivo puede ser peligroso, sobre todo cuando no se consigue. Es esencial disfrutar del camino que hacemos mientras intentamos obtener algo, al fin y al cabo, será ese camino el que realmente estaremos viviendo y en el que estaremos construyendo nuestra vida. La meta, al estar en el futuro, no podemos disfrutarla en el presente, pero sí podemos aprovechar y disfrutar cada paso de nuestro camino.
- **“Ya me crecieron miedos que nunca eduqué”:** ¿sabemos de dónde nos vienen los miedos? Existen miedos que nos ayudan en nuestra vida diaria y es importante sentirlos. Sin embargo, también existen [miedos que a veces son irracionales](#), que unidos a las preocupaciones nos generan mucho malestar emocional. Para “educar” un miedo es importante conocer qué nos quiere decir y si no nos ayuda en la vida, ir exponiéndonos (siempre que no sea peligroso) poquito a poco a él hasta que vaya perdiendo intensidad. Además de identificar nuestro diálogo interno en referencia a dicho miedo y posteriormente intentar cambiarlo por uno más beneficioso.
- **“Y me sé las respuestas por no preguntar”:** dar algo por sentado, sin preguntar, puede ser un error. La [vergüenza](#) es un sentimiento que nos puede frenar a la hora de preguntar, además del miedo a la respuesta que nos puedan dar. “Saber” las respuestas sin preguntarlas puede dar lugar a malentendidos y a imaginarnos cosas que no son realidad y nos hacen sufrir.
- **“Y lloré como todos cuando alguien se va”:** llorar es una forma de expresar nuestras [emociones](#). Llorar no hace débil a una persona, llorar ayuda a que la mente y el cuerpo se “liberen” y podamos aliviar aquello que nos preocupa. Existe una hormona llamada cortisol que es responsable del estrés. Al llorar reducimos el cortisol y por lo tanto el estrés. Además, cuando alguien se va, lloramos como reacción emocional que nos produce la pérdida ([duelo](#)).
- **“Nadie te enseña a ser fuerte pero te obligan, nadie quiso un débil para confiar”:** ¿qué es para ti ser fuerte o débil? A veces, en nuestra sociedad, tenemos un concepto equivocado de fuerte. Fuerte no es no pedir ayuda, no es no expresar [nuestras emociones](#), no es no poder sentirse vulnerable en ocasiones sin necesidad de negarlo o sentirnos mal por ello. Identifica qué personas te ayudan a sentirte bien contigo mismo y te apoyan y te dan seguridad cuando lo necesitas.
- **“Nadie te enseña los pasos en un mundo que te obliga siempre a levantarte y poder caminar”:** debemos recordar que existen días difíciles, donde levantarse puede resultar ya un triunfo y donde “caminar” es complicado. Intentemos reconocer las exigencias externas y pensemos cuáles sí nos corresponde cumplir y cuáles no. ¿Qué nos ayuda a levantarnos tras una caída? La [resiliencia](#) entendida como la capacidad de afrontar las adversidades y las dificultades, adaptándonos, siendo transformados y creciendo a partir de ellas, juega un

papel muy importante.

- **“Donde fuiste tan feliz siempre regresarás, aunque confundas dolor con la felicidad”:** hay lugares y momentos en los que fuimos felices y tenemos recuerdos alegres. El simple hecho de imaginarlo nos produce emociones agradables y buscamos repetir lo que sentimos. Sin embargo, a veces intentamos volver a ese lugar o momento, pero ya no nos hace bien. Ese momento ya terminó y las emociones que nos genera el volver son desagradables. Debemos elaborar el duelo y aceptar los cambios, sin autoengañarnos, es necesario identificarlo y no buscar un pasado que no tiene futuro. Las personas tenemos un tipo de sesgo por el cual podemos recordar el pasado mejor de lo que era.
- **“Y ojalá nunca te abracen por última vez”:** ojalá podamos valorar a quiénes sí están a nuestro lado, agradecer y ser recíprocos con el cariño recibido. A menudo nos cuesta valorar las cosas hasta que no nos damos cuenta de que puede existir una última vez. Ser conscientes de ello nos puede ayudar a disfrutar más de cada uno de nuestros encuentros y a dar y recibir [abrazos](#). Los abrazos proporcionan muchos beneficios entre los cuales destacan la seguridad, la confianza, la reducción de niveles de estrés, fortalecimiento del sistema inmune, mejoría en el estado de ánimo, etc.

Puede ocurrir que racionalmente queramos ser recíprocos con el cariño recibido, sin embargo, a nivel emocional nos cueste realizarlo, siempre se puede buscar ayuda especializada para poder conocer y gestionar mejor estas situaciones, sin necesidad de sentirnos culpables por ello y mejorando nuestro bienestar emocional.

- **“Hay tantos con quien estar, pero no con quién ser”:** el lugar y la compañía correcta es donde no necesites “disfrazarte” de quién no eres para sentirte cómodo y aceptado. No forzarte a ser alguien que no eres, la presión social que sentimos y el miedo a no ser aceptados, nos puede llevar a ser como no somos. Es importante identificar con qué personas podemos mostrarnos vulnerables y tal cual somos.
- **“Miles de complejos sueltos que debemos de vencer”:** la mayoría de las personas tiene algún complejo. Se “vencen” cuando no luchamos contra ellos, cuando nos valoramos, nos comprendemos, desarrollamos nuestra [autoestima](#), nuestra historia personal y nuestro autoconocimiento. Identifica si en tu complejo hay alguna persona más implicada en que se desarrollara o si solamente lo estás tú. Muchos complejos están en relación a que la vida no es como esperamos o en relación a alguna parte de nuestro cuerpo.
- **“Ojalá sí te aceptasen por primera vez, ya que somos circunstancias que nunca elegimos ser”:** ¿y si nos aceptamos nosotros mismos? Todas las personas tenemos unas circunstancias diferentes y no elegidas. Por lo tanto, no podemos juzgar a los demás ni a nosotros mismos. Hay que tener en cuenta que a veces las cosas no dependen de nosotros. Podemos llegar a culparnos por ciertos aspectos cuando realmente no tenemos margen de maniobra. Las circunstancias pueden condicionarnos e influir en el curso de nuestra vida. Ante esto, lo que mayor bienestar proporciona es focalizarnos en aquello que sí que depende de nosotros y que sí que podemos cambiar.
- **“Confianza nunca volvió con el tiempo”:** la confianza se construye y puede resentirse, por ejemplo, ante las mentiras. Es necesario cuidar nuestras palabras y nuestros actos y tener en mente cómo pueden influir en los demás. También existe la confianza en uno mismo, en nuestras capacidades y posibilidades. Pasar por un momento de desconfianza en nosotros no significa que no podamos volver a recuperarla. No te compares con los

demás, reconoce tus puntos fuertes y desarrolla una autoestima saludable.

- **“Y el fruto de mi vida no se basa en lo que tengo”:** no podemos valorarnos por lo que tenemos, de ser así, nuestra autoestima está condicionada y no es sana. Nuestra vida no se basa en lo que tenemos, se basa más en cómo somos.
- **“Y si entendiésemos que sí somos perfectos, a pesar de borrones que quieran manchar el lienzo”:** es normal cometer errores, es normal que las cosas no siempre salgan como queremos, y no por ello somos peores. Cuando erramos estamos aprendiendo y ese aprendizaje nos ayuda a crecer día a día. Dentro de las emociones que podemos sentir cuando fallamos, una es la tristeza. Una de las finalidades de la tristeza será hacernos pensar, ser más introspectivos y valorar la situación, buscando si fuese necesario solución al problema.
- **“Una cosa es lo que soy y otra tan solo lo que muestro”:** dependiendo del entorno y el círculo con el que nos encontremos, nos mostraremos de una u otra manera. Nos adaptamos a cada situación y en ocasiones decidimos solo mostrar una parte de nosotros. Lo importante radica en conocer qué parte sí que estamos mostrando y el motivo por el cual no mostramos las otras, ¿puede existir miedo al rechazo?, ¿puede existir algún interés?
- **“Que yo ya no temo perder, sino dar por perdido”:** cuando damos algo por perdido se deja de intentar y una vez que se deja de intentar, ya se ha perdido. El esfuerzo, la paciencia, la perseverancia, los pensamientos propios y los que tenemos del entorno, son ingredientes importantes para conseguir aquello que buscamos. Cuando una persona cree que haga lo que haga no conseguirá ningún resultado, no conseguirá ningún objetivo, que sus actos no pueden producir cambios, ya que haga lo que haga ocurrirá algo que no puede controlar, hablamos de indefensión aprendida. Por lo tanto, nos comportaremos de forma pasiva ante los problemas o acontecimientos.

Sin embargo, existen circunstancias en las que hay que saber dar por perdido y aceptarlo también es ganar. No gastar energías, fuerzas, atención y recursos en algo que nunca llegará y solo nos produce malestar.

- **“Que mucho antes de estar contento debo estar conmigo”:** ¿alguna vez te has enfadado o has sentido tristeza y te has sentido mal contigo mismo por ello? No podemos juzgar nuestras emociones, pero sí podemos reflexionar sobre lo que nos quieren decir. Ocupémonos de tratarnos bien a nosotros mismos, de valorarnos y de querernos.
- **“Que voy a mirar la soga pa´decirle: sigo”:** cuando una persona [decide no vivir más](#), normalmente no es porque quiera morir. Comúnmente lo que quiere la persona es dejar de sufrir. Es importante no considerar una decisión definitiva para un problema temporal. En un momento difícil como éste, intenta seguir rodeándote de tus amistades y familiares que puedan apoyarte. Explica a tus personas de confianza cómo te sientes, qué te ocurre y cómo pueden ayudarte. Hablar de ello ayudará a reducir tu tensión interna.

Además, recuerda que existen personas profesionales que te pueden ayudar, donde podrás compartir todo aquello que te ocurra sin miedo a ser juzgado y buscando siempre mejorar tu bienestar emocional. También existen recursos como el [teléfono de la esperanza 024](#), gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día los 365 días del año. Otro recurso de utilidad y de ayuda es la aplicación [Prevensuic](#), que podrás descargarla en tu teléfono móvil o tablet.

- **“Que voy a parar de exigirme to´lo que me pido”:** a menudo nosotros mismos somos quiénes nos tratamos de la forma más exigente. Podemos buscar cumplir las expectativas que los demás tienen de nosotros, impresionar o ser aceptados. Necesitamos [aprender](#) a tratarnos con compasión, sin ser jueces internos tan críticos con nosotros mismos. ¿Cuántas veces paramos a valorar lo que somos y todo aquellos que ya hemos conseguido? ¿Cuántas veces valoramos el esfuerzo invertido aunque no se haya conseguido el objetivo final?
- **“Decirme tarde, verdades que necesito”:** ¿has necesitado pasar por una época difícil en tu vida para hablarte a ti mismo como te mereces y necesitas?
- **“Tampoco me he entendido y he entendido que eso será así”:** no siempre nos entendemos ni siempre entendemos los motivos por los cuales sentimos o hacemos determinadas cosas. El autoconocimiento es un proceso que va teniendo lugar a medida que crecemos. Para ello es importante parar a pensar, reflexionar y tomar conciencia. En psicología existe un concepto llamado disonancia cognitiva, que significa que a veces nuestras creencias, conductas y actitudes no son coherentes entre sí. Apareciendo en nosotros un malestar o una tensión cuando tenemos pensamientos o creencias contradictorias.
- **“Me he mudado a problemas y he querido ser feliz allí”:** ¿intentamos ser felices en lugares equivocados o difíciles?
- **“Y he dado vuelta' en círculos por no quitarte en medio a ti”:** existen relaciones que pueden volverse tóxicas o resultar dañinas. La dependencia, la pena, los miedos pueden evitar que nos distanciamos de aquellas personas de las que necesitamos hacerlo para poder seguir avanzando en nuestra vida. Otra dificultad para distanciarnos, es cuando preferimos sufrir nosotros a que sufra la otra persona y para ello seguimos manteniendo la relación.
- **“He preguntado a todos, para poder definirme a mí”:** definirnos en base a cómo nos ven los demás es un error. Quienes mejor podemos llegar a conocernos somos nosotros mismos, aunque a veces pueda parecernos “complicado”.
- **“¿Cómo decirle, a un río, que se pare y deje de fluir?”:** ¿por qué gastar energías en aquello que no podemos cambiar? ¿cuántas veces has intentado cambiar a alguna persona? El margen de cambio está en nosotros mismos, no en poder cambiar a los demás.

### **Propuestas de actividades:**

1. ¿Qué has sentido al escuchar la canción? ¿Reconoces algún “ojalá” en tu vida?
1. ¿Qué cosas harías que no haces por miedo? ¿Qué cosas le dirías a otra persona que no le dices por miedo a ser juzgado?
1. Imagina una situación que te genere miedo, ¿en qué parte del cuerpo notas la emoción (estómago, piernas, cabeza...)? Pon tu mano en esa zona del cuerpo, respira pausadamente e intenta pensar si ese miedo te ayuda en tu vida o por el contrario te la dificulta.
1. Piensa en alguno de tus complejos, ¿hubo alguna persona que ayudó a que lo desarrollaras? Piensa si ese complejo te pertenece o lo has aprendido de otra persona.
1. ¿Alguna vez no te has sentido aceptado?, ¿qué hiciste para conseguir la aprobación de los demás? Intenta

imaginarte de nuevo esa situación y piensa o verbaliza qué les dirías ahora.

1. ¿Cómo se llama el sentimiento de no conseguir aquello que deseamos? Hay personas a las que les han enseñado que con esfuerzo todo se consigue, pero debemos saber que esto no siempre es así. ¿Qué piensas sobre eso?, ¿con qué pensamientos relacionados con este tema has crecido?, ¿esos pensamientos te dificultan tolerar dicho sentimiento?
1. Una de las frases de la canción dice lo siguiente: **“Porque, también, dediqué tiempo a quien ya no se acuerda de mí”**. ¿Cómo viviste esta situación? En el caso de haber sufrido y haberlo superado, ¿qué te ayudó?, ¿cómo lo hiciste? En el caso de haber sufrido, pero no haberlo superado, ¿qué crees que podría ayudarte?, ¿consideras que le pasa a todo el mundo alguna vez?
1. **“No he estado confundido, he estado fundido con lo peor de mí”**. ¿Conoces la leyenda de Cherokee, de los dos lobos o nuestras fuerzas interiores? Pincha [aquí](#) para poder leerla e intenta vincularlo a la siguiente frase de la canción: **“No he estado confundido, he estado fundido con lo peor de mí”**
1. ¿Qué significa para ti la confianza?, ¿podrías recuperar la confianza en una persona tras haberla perdido?, en caso afirmativo, ¿cómo la recuperarías?
1. Indica y reflexiona sobre 5 aspectos que pueden ayudar a ganar confianza en uno mismo.
1. Realiza una pausa y piensa cuáles son tus metas, a corto y largo plazo.
1. Por último, escoge las tres frases con las que más te hayas identificado y piensa por qué. Si te encuentras en grupo y os encontráis cómodos, podéis poner en común vuestras elecciones.

# ¡ÓJALA!



---

**Fecha de publicación:** 26-05-2023

**Autor/es:**

- [Ismael Simón Álvarez](#). Psicólogo sanitario. Profesor.. Centro de Enseñanza Gregorio Fernández. Valladolid.

