

A woman with long, wavy hair, wearing a light-colored sweater and pants, is walking away from the camera down a path. The path is lined with trees that have bright yellow autumn leaves. The ground is covered in fallen yellow leaves. In the background, a mountain is visible under a clear sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

# LA SEGUNDA MITAD

Para mujeres +50 que  
quieren volver a elegirse  
Un viaje para volver a  
vos.

VALERIA MARTINEZ

# La Segunda Mitad

No estás empezando de cero.

Estás empezando con toda tu experiencia.



## Índice

 Introducción

 \_Antes de comenzar...

 DESPERTAR

Capítulo 1

 PERMISO

Capítulo 2

 ELEGIR

Capítulo 3

 SOLTAR

Capítulo 4

 CONFIAR

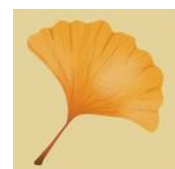
Capítulo 5

 VOLVER A VOS

Capítulo 6

 Carta para la Vale del futuro

 Sobre la autora



# Introducción

## Hoy elijo observar qué necesito soltar.

Si este libro llegó a tus manos, quizás no sea una casualidad.

Tal vez, como me pasó a mí, llevás mucho tiempo ocupándote de todos.

Yo también creía que tenía que ser la mujer perfecta.

La que podía con todo.

La que sostenía la familia.

La que estaba para su hijo, para su marido, para el trabajo, para los demás...

Y mientras hacía todo eso, casi sin darme cuenta, me fui dejando para después.

Durante muchos años busqué la felicidad afuera.

Me mudé varias veces pensando que un cambio de lugar, de aire o de gente me iba a hacer sentir mejor. Al principio todo era nuevo, todo parecía distinto. Pero pasaban unos años y volvía a sentir exactamente lo mismo. Me decepcionaba.

Hasta que un día entendí algo que me cambió para siempre.

A la que no encontraba no era a la ciudad. No era a la casa. No era al trabajo. Era a mí.

Cuando falleció mi mamá, sentí una necesidad enorme de volver a estar cerca de mi familia. Tenía esa sensación de querer recuperar el tiempo perdido y estaba convencida de que volver iba a darme eso que seguía buscando.

Siempre voy a agradecer profundamente a mi marido este gesto.

Aunque para él no era el cambio que hubiera elegido, me dijo que sí casi sin dudar. Creyó que acercarme a mi familia podía devolverme esa felicidad que tanto buscaba.

Y nos mudamos.

Pero, pocos meses después, empecé a sentirme ahogada dentro de mi propia vida.

Por primera vez dejé de mirar todo lo que estaba pasando a mi alrededor y empecé a mirarme a mí.

Y ahí apareció una verdad que me dolió muchísimo.

Llevaba años ayudando a otras personas a transformarse.

Hace muchos años trabajo como coach, acompañando procesos de cambio, escuchando historias, viendo cómo otros encontraban respuestas.

Pero había algo que yo todavía no había hecho. No me había encontrado a mí.

Estaba ayudando a otros...

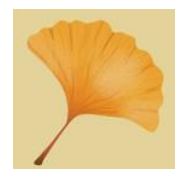
pero no me estaba ayudando a mí.

Aceptar eso fue profundamente doloroso.

Y, al mismo tiempo, fue el comienzo de un camino completamente nuevo. No un camino perfecto.

No un camino fácil. Un camino de preguntas.

De volver a conocerme.



De aprender a poner límites.

De dejar de buscar afuera lo que llevaba años necesitando construir dentro mío.

Todavía no llegué a destino. Y quizás nunca exista un destino definitivo.

Pero hoy camino en una dirección muy distinta a la de antes. Y justamente por eso nació este libro.

No porque tenga una vida perfecta.

No porque crea tener todas las respuestas.

Sino porque descubrí algo que me hubiera gustado entender mucho antes. La segunda mitad de la vida no llega para quitarnos cosas.

Llega para invitarnos a soltar aquello que ya no somos y empezar, por fin, a vivir desde un lugar más auténtico. Si alguna vez sentiste que te perdiste un poco en el camino...

Quiero que sepas que no estás sola.

Y, sobre todo, quiero decirte algo que ojalá alguien me hubiera dicho a mí hace muchos años. No estás empezando de cero.

Estás empezando con toda tu experiencia.



## Antes de comenzar...

Hay una edad en la que empezamos a mirar hacia atrás. No para lamentarnos

Sino para entender.

Entender por qué durante tantos años sostuvimos tanto.

Por qué fuimos capaces de cuidar a todos... menos a nosotras.

Y por qué, aun habiendo hecho "todo bien", muchas veces sentimos un vacío difícil de explicar.

Tal vez tus hijos ya crecieron.

Tal vez tu trabajo dejó de entusiasmartte.

Tal vez tu relación cambió.

O quizás, simplemente, una mañana te despertaste y apareció una pregunta que hacía mucho tiempo no te permitías escuchar.

¿Y ahora qué?

La buena noticia es que esa pregunta no marca el final de nada.

Marca un comienzo.

Porque no estás empezando de cero.

Estás empezando con toda tu experiencia.

Y eso cambia todo.

Este libro no viene a decirte quién tenés que ser. Pretende acompañarte a recordar quién sos.

A volver a escucharte.

A reconocer a la mujer que sigue viviendo dentro tuyo, aunque durante mucho tiempo haya quedado en silencio.

Si al terminar estas páginas sentís que volviste a encontrarte, aunque sea un poquito...

Entonces este libro habrá cumplido su propósito.

Porque, a veces, un pequeño reencuentro con una misma alcanza para cambiar el rumbo de toda una vida.



# Capítulo 1

## Lo que nadie te contó sobre la segunda mitad

Hay un momento que no llega de golpe.

Llega despacio.

Un día terminás de hacer todo lo que había  
que hacer. La casa está en orden.

Contestaste los mensajes.

Resolvés los problemas de odos.

Tus hijos están bien.

Tu pareja está bien.

En el trabajo cumpliste con todo.

Y cuando por fin te sentás unos minutos... aparece una sensación difícil de explicar.

No es tristeza.

No es enojo.

Es una pregunta.

¿Y yo?

O quizás ni siquiera llega en forma de pregunta.

Llega de una manera mucho más silenciosa.

Te preparás un café.

Te sentás en el sillón.

Ponés una serie o una película.

Y, a los pocos minutos, aparece esa voz.

"Ya que estoy sentada, podría poner un lavarropas."

"Hace días que quiero ordenar ese placard."

"Después miro la televisión."

"No puedo perder el tiempo."

Y casi sin darte cuenta... te volvés a levantar.

Como si descansar fuera un lujo.

Como si siempre hubiera algo más importante que hacer antes de darte permiso para simplemente estar.

¿Te pasó alguna vez? A mí sí.

Durante mucho tiempo creí que eso era ser responsable.

Hoy entiendo que era otra cosa.



Había aprendido que mi valor estaba en hacer. En resolver. En sostener. No en existir.

Y cuando una mujer cree que sólo vale por todo lo que hace por los demás, descansar deja de ser un derecho. Empieza a sentirse como una culpa.

Nos enseñaron a sentir culpa por descansar...

pero nunca culpa por abandonarnos.

Y eso cambia por completo la manera en que vivimos.

Porque, si sos como muchas de las mujeres que llegan hasta mí, probablemente aprendiste muy temprano que ser una buena mujer era estar para los demás.

Aprendiste a cuidar.

A resolver.

A sostener.

A anticiparte a lo que otros necesitaban, incluso antes de que lo pidieran.

Y, sin darte cuenta, dejaste de preguntarte qué necesitabas vos.

Hasta que un día descubriste que conocías perfectamente las necesidades de todos... menos las tuyas.

Lo más difícil es que esto no pasa de un día para el otro.

No hay un momento exacto en el que una mujer deja de elegirse.

Sucede de a poco.

Con un "sí" que en realidad quería ser un "no".

Con ese viaje con una amiga que dejaste para "otro momento".

Con ese curso que siempre quisiste hacer, pero que nunca parecía ser la prioridad.

Con ese hobby que abandonaste porque había cosas "más importantes".

Con esa salida que cancelaste porque alguien te necesitaba.

Con esa tarde para vos que terminó convertida en una lista de tareas.

Con una necesidad que parecía menos importante que la de los demás.

Y cuando pasan los años, ya no recordás cuándo fue la última vez que hiciste algo simplemente porque te hacía feliz.

Yo también estuve ahí.

Durante mucho tiempo pensé que el problema estaba afuera.

Creía que, si cambiaba de ciudad, de casa o de entorno, iba a encontrar esa paz que tanto buscaba.

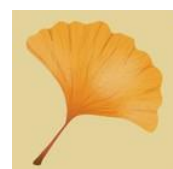
Pero la vida terminó enseñándome algo completamente distinto.

A la que no encontraba era a mí.

Y esa fue una de las verdades más difíciles de aceptar.

Porque entendí que el problema nunca había sido amar demasiado.

---



El problema fue que, sin darme cuenta, había dejado de existir en la lista de las personas que cuidaba. Había aprendido a sostener a todos.

Pero no a sostenerme a mí.

Y cuando una mujer deja de sostenerse durante demasiado tiempo, empieza a vivir en piloto automático.

Hasta que un día la vida le susurra, casi en silencio:

"Ya es hora de volver a vos."

A mí me gusta pensar que la segunda mitad de la vida se parece al otoño. Hay personas que ven el otoño como el principio del final.

Yo aprendí a verlo de otra manera.

El árbol no pierde sus hojas porque esté muriendo.

No se aferra. Confía.

Sabe que para volver a florecer primero necesita soltar.

Quizás con nosotras también pase lo mismo.

Quizás esta etapa no llegó para quitarnos cosas.

Quizás llegó para preguntarnos qué cargas ya no queremos seguir llevando.

Qué culpas podemos empezar a dejar atrás.

Y qué mujer queremos ser de ahora en adelante.

Porque la segunda mitad no se trata de empezar otra vida.

Se trata de volver a habitar la propia.

### 🍂 Un momento para vos

Tomate unos minutos.

Sin apuro.

Sin pensar qué deberías responder.

Simplemente escribí lo primero que aparezca.

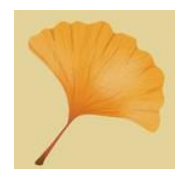
- ¿Hace cuánto tiempo no haces algo simplemente porque te hace feliz?

.....

- ¿Cuándo fue la última vez que descansaste sin sentir culpa?

.....

- ¿Qué parte de vos quedó esperando mientras cuidabas de todos?



- Si hoy pudieras empezar a soltar una sola carga, ¿cuál sería?
- 

No busques respuestas perfectas.

Buscá respuestas honestas.

Porque ahí suele empezar el verdadero cambio.

### **Lo que me llevo de este capítulo**

No me perdí de un día para otro. Me fui dejando para después.

Y hoy puedo empezar a volver a mí, un pequeño paso a la vez.

### **Para seguir pensando**

En las próximas 24 horas regálate quince minutos. Solo quince.

Sentate con un café, escuchá música, mirá por la ventana o simplemente descansá.

Y cuando aparezca esa voz que te dice que deberías estar haciendo otra cosa, no pelees con ella.

Escuchala y preguntale:

"¿Y si hoy también me permito cuidarme a mí?"

---



## Capítulo 2

### Todo lo que todavía está por venir

Recuerdo una conversación con una amiga que, sin saberlo, cambió muchas cosas dentro de mí.

Yo le estaba contando todo lo que me pasaba. Cómo me sentía. Cómo, a pesar de haber hecho tantas cosas en mi vida, había una parte de mí que seguía sintiéndose vacía.

Y, en medio de esa charla, apareció una pregunta que nunca antes me había hecho.

¿Y si encontrándome a mí descubro otras cosas? ¿Y si descubro otra vida?

Esa pregunta se quedó conmigo.

Días después pensé en algo que siempre había postergado: ir a visitar a esa misma amiga, que vive a más de 800 kilómetros.

Siempre había una razón para dejarlo para más adelante.

El trabajo.

La casa.

Las responsabilidades.

Lo que "había que hacer".

Pero esa vez decidí darme permiso.

Y, por primera vez, no pensé que el mundo se iba a terminar porque yo me fuera unos días.

Parece una decisión pequeña.

Pero para mí fue enorme.

Porque entendí que durante años había dejado mis deseos en último lugar.

Siempre había algo más importante.

Siempre había alguien que necesitaba algo antes que yo.

Vivía como un hámster dentro de una rueda.

Girando sin parar.

Haciendo.

Resolviendo.

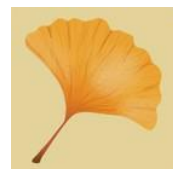
Cumpliendo.

Y, aunque no avanzaba hacia ningún lugar que realmente deseara, seguía corriendo porque era lo único que conocía.

Ese viaje no cambió mi vida por sí solo.

Lo que cambió fue darme cuenta de que todavía podía elegir.

Que todavía podía decirme que sí.



Y entendí algo que hasta hoy no olvidé.

Lo más triste no es vivir ocupadas.

Lo más triste es cuando dejamos de soñar.

Cuando dejamos de ilusionarnos.

Cuando dejamos de bailar porque siempre hay algo pendiente.

Cuando dejamos de cantar porque hace años que no escuchamos esa canción que nos hacía felices.

Cuando dejamos de hacer planes que nos emocionen.

Porque, poco a poco, dejamos de sentirnos vivas.

Y ese fue, para mí, el verdadero comienzo de mi segunda mitad.



## El permiso

Durante mucho tiempo esperamos que alguien nos dé permiso.

Permiso para descansar.

Permiso para decir que no.

Permiso para viajar.

Permiso para cambiar.

Permiso para empezar de nuevo.

Y mientras esperamos ese permiso, la vida sigue pasando.

Lo curioso es que, muchas veces, nadie nos lo está prohibiendo

Somos nosotras las que seguimos viviendo bajo reglas que aprendimos hace muchos años.

Reglas que alguna vez tuvieron sentido.

Pero que hoy ya no nos representan.

Porque muchas crecimos creyendo que una buena mujer era la que estaba disponible para todos.

La que resolvía.

La que no molestaba.

La que podía con todo.

Y, sin darnos cuenta, empezamos a pedir autorización hasta para ser felices.

Como si disfrutar hubiera que justificarlo.

Como si elegirnos fuera un acto de egoísmo.

Pero hay un momento en la vida en el que entendemos algo muy importante.

Nadie va a venir a decirnos:

"Ahora sí. Es tu turno."

Ese permiso no llega desde afuera.

Empieza el día en que decidimos dárselo nosotras mismas.

No hace falta empezar con una gran decisión.

A veces el primer permiso es muy pequeño.

Permitirte tomar un café sin apuro.

Salir a caminar sola.

Volver a bailar.

Anotarte en ese curso que siempre postergaste.

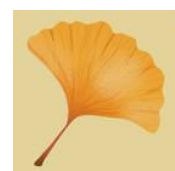
Llamar a esa amiga.

Viajar.

Reírte fuerte.

Descansar sin culpa.

Porque cada uno de esos pequeños permisos tiene un mensaje silencioso:



"Yo también importo."

Y cuando una mujer empieza a darse esos permisos, algo cambia.

No cambia solamente su agenda.

Cambia la manera en que empieza a mirarse.

Descubre que todavía puede sorprenderse.

Todavía puede aprender.

Todavía puede enamorarse de proyectos nuevos.

Todavía puede reinventarse.

Porque la segunda mitad de la vida no empieza cuando cambian las circunstancias.

Empieza cuando dejás de esperar que alguien te autorice a vivirla.

No solemos darnos esos permisos porque tenemos miedo.

Miedo a que nos digan:

"Qué egoísta."

"Cómo cambiaste."

"Ya no sos la misma."

"Ahora solo piensa en ella."

Y, de tanto escuchar esas frases, terminamos creyéndonlas.

Pero un día entendí algo.

Sí, cambié.

Y menos mal que cambié.

Porque seguir siendo la misma mujer que siempre se dejaba para el final no era una virtud.

Era una forma de olvidarme de mí.

Hoy elijo elegirme.

No para lastimar a nadie.

No para dejar de amar a los demás.

Sino porque entendí que yo también merezco un lugar en mi propia vida.

Y si alguien llama egoísmo a eso...

Quizás sea momento de revisar qué significa realmente esa palabra.

Para mí, egoísmo es pasar por esta vida sin haberme dado la oportunidad de vivirla plenamente.

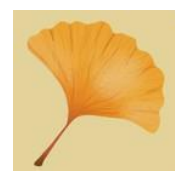
Esperar a jubilarme para empezar a disfrutar.

Esperar "el momento perfecto".

Esperar a que todo esté resuelto.

¿Y si ese momento nunca llega?

La vida no empieza cuando terminamos de cumplir con todos.



La vida está pasando ahora.  
Nadie tiene comprado el mañana.  
Por eso quiero decirte algo, de mujer a mujer:  
No esperes otro permiso.  
No esperes otra etapa.  
No esperes otro año.  
Viví.  
Reíte.  
Viajá.  
Bailá.  
Empezá ese proyecto.  
Animate a hacer eso que hace tanto tiempo venís postergando  
Porque la segunda mitad no es el tiempo que te queda.  
Es el tiempo que, por fin, decidís vivir.

### 🍁 Un momento para vos

Tomate unos minutos.  
No respondas pensando en lo que "deberías" escribir.  
Respondé con el corazón.  
¿Qué permiso hace tiempo estás esperando darte?

---

¿Qué harías si dejaras de tener miedo a que te juzguen?

---

¿Qué sueño, por pequeño que sea, te gustaría volver a recuperar?

---

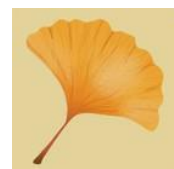
¿Qué podrías hacer esta semana para empezar a elegirte?

### 🍁 Lo que me llevo de este capítulo

No necesito que alguien me dé permiso para vivir la vida que quiero. Ese permiso empieza en mí.

### 🍁 Para seguir pensando

Durante esta semana hacé algo que represente un pequeño permiso para vos.  
No tiene que ser algo extraordinario.  
Solo tiene que ser algo que nazca de un deseo tuyo.



Puede ser volver a visitar a esa amiga que hace tiempo querés ver.

Salir a caminar sin mirar el reloj.

Anotarte en ese curso que venís postergando. Bailar tu canción favorita.

Leer un libro.

O simplemente decir "hoy elijo hacer esto por mí".

Y cuando aparezca la culpa o el miedo a lo que puedan pensar los demás, hacete una sola pregunta:

¿Qué elegiría si no necesitara la aprobación de nadie?

---



## Capítulo 3

### Cuando dejás de vivir para cumplir las expectativas de los demás

Una vez que te diste cuenta de cuánto te habías postergado y empezaste a dejar de pedir permiso, llega la pregunta más difícil.

Aunque parezca extraño, soltar fue la parte fácil.

Lo difícil viene después.

Cuando volvés a tener tu vida entre las manos.

Y entonces aparece una sensación que no esperabas.

Te quedás en blanco.

Es como si, de golpe, alguien te entregara un lienzo completamente nuevo y te dijera:

"Ahora pintá la vida que querés."

Y la única pregunta que aparece es:

¿Y ahora qué?

¿Qué hago con estas tardes que ahora son mías?

¿Qué hago con este tiempo que tanto deseé tener?

¿Quién soy cuando ya no estoy ocupándome de todos?

Porque si luché para llegar hasta acá, ahora ya no puedo seguir preguntándole a otro qué hacer con mi vida. Ahí entendí algo que me cambió para siempre.

Durante mucho tiempo pensé que necesitaba que alguien me diera permiso.

Pero no.

El problema no era ese.

**No necesitaba que alguien me diera permiso.**

**Había entregado, sin darme cuenta, el poder de decidir sobre mi propia vida.**

Recuerdo que mi marido muchas veces me decía:

"Vos tomás decisiones importantísimas todos los días."

Y era verdad.

Resolvía problemas.

Organizaba la casa.

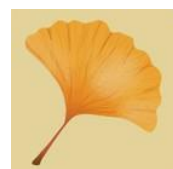
Tomaba decisiones por todos.

Sostenía todo.

Pero después salíamos a tomar un café...

y le preguntaba en qué mesa nos sentábamos.

O iba a salir...y le preguntaba qué ropa me quedaba mejor.



Qué paradoja.

Podía sostener la vida de todos, pero necesitaba la aprobación de otro para decidir cosas pequeñas de la mía. No era dependencia de una persona.

Era haber perdido el hábito de escucharme.

Y eso tiene un costo enorme.

Porque llega un momento en que dejás de saber qué querés.

No porque no tengas deseos.

Sino porque hace demasiado tiempo que dejaste de preguntártelo.

Entonces empezó un ejercicio que todavía hoy sigo haciendo.

Preguntarme, una y otra vez:

¿Qué quiero yo?

Y te voy a confesar algo.

Aún hoy hay tardes en las que me encuentro hablándome sola.

¿Salgo a caminar?

¿Me preparo un café y leo un libro?

¿Llamo a una amiga?

Decisiones pequeñas.

Pero, durante mucho tiempo, hasta eso había dejado de decidir por mí.

Y me descubro esperando, otra vez, que alguien desde afuera me diga cuál es la mejor opción.

Entonces sonrío.

Y vuelvo a hacerme la misma pregunta.

¿Qué quiero yo?

Porque recuperar nuestra voz no ocurre de un día para otro.

Es un entrenamiento.

Y no hay nada de malo en que lleve tiempo.

### 🍂 Un momento para vos

Esta vez no pienses en lo que esperan de vos.

Pensá solamente en vos.

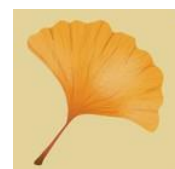
Si hoy nadie opinara sobre tus decisiones, ¿qué elegirías hacer?

¿En qué pequeñas decisiones seguís esperando que alguien decida por vos?

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo simplemente porque vos lo deseabas?

¿Qué parte de vos sentís que hace mucho tiempo está esperando volver a salir?

---



---

## Lo que me llevo de este capítulo

Elegirme no significa dejar de querer a los demás. Significa dejar de dejarme para el final.

## Para seguir pensando

Durante los próximos siete días, antes de pedir una opinión, hacete una pausa.

Preguntate primero:

¿Qué quiero yo?

Y recién después, si lo necesitás, escuchá la opinión de los demás.

No para que decidan por vos.

Sino para enriquecer una decisión que ya empezó en vos.

Empezá por cosas simples.

Elegí la mesa donde querés sentarte.

La ropa que querés ponerte.

El camino por el que querés caminar.

El libro que querés leer.

Puede parecer insignificante.

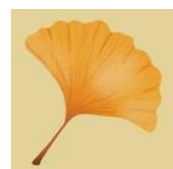
Pero cada pequeña decisión que tomás por vos misma es una forma de recuperar el poder que un día entregaste sin darte cuenta.

Y cuando aparezca la duda, recordá esta frase:

**“No necesitaba que alguien me diera permiso. Había entregado, sin darme cuenta, el poder de decidir sobre mi propia vida”.**

Y hacete una última pregunta:

¿Qué decisión puedo tomar hoy que nazca verdaderamente de mí?



## Capítulo 4

### Aprender a soltar

¿Sabés qué fue lo más difícil de soltar?

No fueron las cosas.

No fueron las rutinas.

Ni siquiera las personas.

Lo más difícil fue dejar atrás la mujer que había sido durante tantos años.

Porque, aunque hoy ame la vida que estoy construyendo, hay momentos en los que todavía extraño partes de aquella mujer.

Y aprendí que eso también está bien.

El proceso interno de soltar duele.

No te lo voy a disfrazar.

Son muchos años conviviendo con una versión de vos misma que conocías de memoria.

Era cómoda.

Era conocida.

Sabías cómo reaccionaba.

Cómo resolvía.

Cómo sostenía todo.

Dejarla atrás implica abrir caminos nuevos.

Y eso da miedo.

Hace unos días una clienta me dijo una frase que no pude olvidar.

"Lo que siento es vértigo."

Y después agregó una pregunta que, creo, todas nos hicimos alguna vez.

**"¿Y si salto... y la pileta no tiene agua?"**

Qué gran pregunta.

Lo curioso es que esa pileta nunca estuvo afuera.

Siempre estuvo dentro tuyo.

Y nunca vas a poder verla completa antes de saltar.

Porque la confianza no aparece primero.

La confianza aparece después de dar el primer paso.

Si tomaste la decisión de cambiar, ya no queda otra que avanzar.

Y para avanzar hay que soltar.



Y, casi sin darte cuenta, también deja de importarte tanto lo que opinan los demás.  
 Porque la mujer que hoy sos ya no necesita demostrar nada.  
 Tampoco necesita seguir buscando desesperadamente la próxima respuesta.  
 El próximo curso.  
 El próximo libro.  
 La próxima técnica.  
 Como si en algún lugar existiera **“una varita mágica”** capaz de cambiar su vida.

### **Siempre estuvo en vos.**

Y recién entonces pude decirme:

"Ahora tengo el poder de mi vida."

Entonces empezás a caminar más liviana.

Con menos equipaje.

Ir más liviana también es una forma de libertad.

Porque soltar no significa perder.

Significa hacer espacio. Como los árboles en otoño.

No dejan caer sus hojas porque estén muriendo.

Las dejan ir porque saben que, después de un tiempo, volverán a florecer.

### **🍂 Un momento para vos**

¿Qué parte de vos seguís sosteniendo solo porque durante muchos años creíste que tenía que ser así?

### **🍂 Lo que me llevo**

Soltar no significa perder una parte de mí. Significa hacer espacio para la mujer que hoy elijo ser.

### **🍂 Para seguir pensando**

Elegí una sola cosa que hoy sentís que seguís sosteniendo por costumbre y preguntate:

¿Esto todavía representa a la mujer que soy?

---

Si la respuesta es no, empezá a despedirte de eso con amor. Soltar no siempre ocurre de un día para el otro.

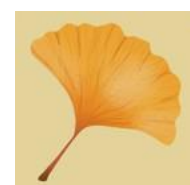
A veces empieza con una decisión.

¿Qué necesito dejar ir para hacer lugar a la mujer que estoy empezando a ser?

---



---



## Capítulo 5

### Cuando aprendés a confiar en vos

La confianza no aparece antes del primer paso.

Aparece porque diste el primer paso.

Después de tomar esa decisión de tirarte a la pileta, empiezan a pasar un montón de cosas.

Y vuelvo a decirlo.

No afuera.

Adentro.

Aparecen nuevas dudas.

Nuevas emociones.

Nuevas preguntas.

Y es ahí donde empieza el verdadero desafío.

Confiar.

Confiar en la decisión que tomaste.

Y, sobre todo, confiar en vos.

Para que tu vida no se convierta en un eterno lamento por lo que dejaste atrás,

sino en la alegría de descubrir todo lo nuevo que todavía está por venir.

Si te pareció difícil dar el salto...

Te aviso, amiga.

Seguimos escalando.

Y, muchas veces, esa escalada ocurre en silencio.

En esas noches en las que todos duermen y vos volvéis a preguntarte si hiciste lo correcto.

Pero también es en ese silencio donde, por primera vez, empezás a escuchar una voz que durante mucho tiempo quedó tapada por el ruido.

Y esa voz, muy bajito, te dice:

"Está bien."

"Ese paso era necesario."

Porque si querés florecer, no podés seguir aferrándote a las hojas que ya cumplieron su ciclo.

No podés seguir viviendo desde una versión de vos que ya no existe.

Si te ponés a pensar...

¿Cuántas veces confiaste en personas que no te podían garantizar nada?

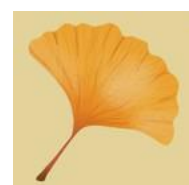
¿Cuántas veces apostaste por un trabajo?

Por una pareja.

Por un proyecto.

Por un sueño.

Y lo hiciste igual.



Me doy cuenta de algo curioso.

Confiamos en tantas cosas...

¿Y sabés en quién más nos cuesta confiar? En nosotras mismas.

Esta vez quiero que sea diferente.

Quiero que, por una vez, apuestes por vos.

Que no te cuestiones a cada paso.

Que disfrutes la emoción de construir la vida que elegiste. Porque sí...

Hay emociones que recordamos para siempre.

La noticia de un embarazo.

El día que te recibiste.

Ese viaje tan esperado.

El primer gran amor.

Todos esos momentos tuvieron algo en común.

Ninguno venía con garantías. y, aun así, avanzaste

Y, sin embargo, los viviste con ilusión.

La confianza tiene algo de eso.

Muchas veces es dar un paso sin tener todas las respuestas.

Pero esta vez no se trata de ser ingenua.

Se trata de elegir con conciencia.

Con la convicción de que del otro lado empieza la vida que ahora vas a construir.

Y no dije querés.

Porque querer...

Queremos muchas cosas.

**Pero hacer...**

Eso cambia una vida.

Y así, de a poco.

Un día a la vez.

Empezás a descubrir que cambiar no significa romper con todo.

No hace falta tirar la vida por la borda para empezar otra.

Se trata de dar pasos firmes.

Sostenerlos.

Confiar en ellos.



Y seguir caminando.

Porque el verdadero cambio no ocurre en un solo día.

Ocurre cada vez que elegís no volver atrás.

Hay una frase que escuché durante años:

"Soltá y confiá."

Y aunque tiene algo de verdad, con el tiempo descubrí que falta una parte. Una parte fundamental.

### **Apalancarte.**

Apalancarte en quien ya recorrió ese camino.

En quien puede prestarte esperanza cuando a vos te falta.

En quien te recuerda quién sos cuando vos lo olvidás.

Porque no estamos solas.

Y nunca estuvimos pensadas para atravesar todo solas.

**La fortaleza no siempre consiste en poder sola.**

**Muchas veces consiste en saber de quién agarrarte mientras aprendés a caminar de nuevo.**

### 🍂 **Lo que me llevo:**

Confiar no es tener todas las respuestas. Es seguir caminando aun cuando todavía no puedo ver todo el camino.

### 🍂 **El primer paso:**

Pensá en una decisión que venís postergando por miedo. No porque no sepas qué querés.

Sino porque todavía no confiás lo suficiente en vos. Escribila.

Leela en voz alta.

Y preguntate:

¿Qué haría si confiara un poco más en mí?

No hace falta resolverlo hoy.

Hace falta empezar a creer que podés.

### 🍂 **Para seguir pensando**

¿Qué cambiaría en mi vida si empezara a confiar en mí tanto como confié tantas veces en los demás?

---



## Capítulo 6

### Cuando volvés a ser vos

"Floreceer no fue convertirme en una mujer nueva. Fue volver a encontrar a la mujer que siempre fui."

Durante mucho tiempo creí que cambiar significaba dejar todo atrás y empezar de cero. Hoy me doy cuenta de que no.

Sí, dejé cosas atrás.

Más de las que alguna vez imaginé.

Pero, mientras reconstruía mi vida, descubrí algo que nunca había buscado. Empecé a encontrarme a mí.

Entendí que floreceer no era convertirme en alguien distinta.

Era sacar a la luz a esa mujer que siempre estuvo ahí.

Quizás aquella veinteañera que salía a divertirse y era "la loca linda" del grupo. Pero con una diferencia enorme.

No porque hoy no pueda volver a salir o reírme como antes.

Sino porque todos estos años me regalaron algo que antes no tenía.

Experiencia.

Y, con ella, una nueva manera de mirar la vida. Con el tiempo entendí algo:

"Lo que perdí de vista, lo gané en certezas."

Y creo que no hay frase que describa mejor esta etapa.

Hubo un día en el que entendí algo que me cambió para siempre. No me había perdido.

Me había ocultado.

Debajo de capas y capas de responsabilidades. De culpas.

De miedos.

De expectativas.

Había construido una trinchera desde donde peleaba una guerra que ni siquiera sabía cuál era. Y lo más increíble fue descubrir que, mientras peleaba contra todo...

Con la única persona con la que realmente estaba peleando era conmigo. Salir de esa trinchera fue volver a respirar.

Fue volver a ilusionarme.

Fue dejar de negociar con la vida.

Y empezar, por fin, a hacer las paces conmigo misma

No te voy a mentir. Todavía tengo días difíciles.



Hay días en los que pienso:

"¿Quién me mandó a meterme en todo esto?" Todavía tengo miedo.

Mucho.

Podría hacer una lista enorme de las cosas que me asustan. Y sigo teniendo que tomar decisiones difíciles.

Pero hay una diferencia.

Hoy ya no camino en contra de mí.

Y eso cambia absolutamente todo.

Socialmente nos hicieron creer que florecer es tener una pareja. Tener hijos.

Viajar.

Verse mejor. Conseguir un título. Tener éxito.

Y si llegaste hasta acá esperando que te dijera eso...

Tengo que volver a desafiar esa idea.

Porque para mí, florecer nunca fue nada de eso.

Una versión que ya no necesita dar explicaciones.

Que no necesita demostrar.

Que simplemente es.

Porque entendió que existir con autenticidad ya es suficiente.

Hoy sé que florecer no me va a llevar a ningún lugar.

Me va a permitir verme como realmente soy. Recuperar el poder que un día regalé.

No para ser más que nadie.

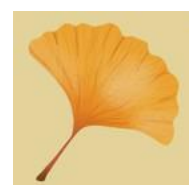
Sino porque siempre me perteneció.

Y porque merezco vivir desde ese lugar.

Y quiero decirte algo más.

Esto que yo llamo La Segunda Mitad no empieza a los cuarenta, a los cincuenta o a los sesenta. La edad es apenas un número.

La verdadera segunda mitad empieza el día que decidís dejar de abandonarte. Yo empecé a transitarla el día que me elegí.



El día que desperté.  
Que empecé a hacerme  
preguntas. Que me di  
permiso para ser.  
Para cantar. Para reírme.  
Para sentir una energía distinta.  
No porque alguien me lo permitiera.  
Sino porque, por primera vez...  
yo me lo permitía.  
Después entendí que no necesitaba seguir acumulando cursos, respuestas o  
herramientas. Necesitaba algo mucho más simple y mucho más difícil.  
Animarme a brillar.  
Entonces salté.  
Solté.  
Hoy sigo aprendiendo a confiar.  
Y también me apoyé en personas que habían visto ese brillo antes que  
yo. Personas que creyeron en mí cuando yo todavía dudaba.  
Y entendí que dejarse acompañar también es una forma de  
valentía. Recién entonces...  
Con todo ese camino recorrido... Siento  
que empiezo a florecer.  
No sé en qué parte del camino te encontrás.  
Pero si llegaste hasta estas páginas, estoy segura de que algo dentro tuyo también quiere dejar  
de pelear desde esa trinchera.  
Permítete salir.  
Mírate.  
Elegite.  
Confía.  
Porque florecer no está al final del  
camino. Empieza el día que dejás  
de esconderte.

### 🍂 Lo que me llevo

Florece no es convertirse en otra mujer. Es animarse a vivir desde la esencia de quien siempre fui.

### 🍂 El primer paso

Hoy no quiero pedirte que cambies toda  
tu vida. Solo quiero invitarte a hacer  
una pausa.



Preguntate:

¿Qué parte de mí hace demasiado tiempo que está esperando volver a salir?

---

No la juzgues. No la apures.

Solo empezá a hacerle un lugar.

Porque florecer no sucede de un día para otro. Empieza cada vez que elegís dejar de esconderte.

🍂 **Una pregunta para llevarte**

¿Qué pasaría si, desde hoy, me animara a vivir como realmente soy?

---



## Una carta para vos:

Querida mujer:

Si estás acá, significa que terminaste este libro.

O quizás hiciste trampa y empezaste por el final.

Y, ¿sabés qué?

No importa.

Porque hay algo mucho más importante que el orden en que leíste estas páginas.

Quiero que sepas que acá no encontraste palabras bonitas escritas para llenar hojas o para convencerte de algo.

Encontraste mi historia.

Durante años, escuchaba la misma pregunta una y otra vez.

Y un día descubrí que esa pregunta también era mía.

Si este libro logró que hoy te hagas una pregunta que hacía años no te hacías, entonces ya cumplió su propósito.

Porque, muchas veces, las grandes transformaciones empiezan con una pregunta.

En este camino entendí algo que antes no veía.

Ninguna transformación importante se sostiene completamente sola.

Todas necesitamos, alguna vez, una mano que nos recuerde quiénes somos cuando nosotras lo olvidamos

Hace muchos años las mujeres entendían algo que hoy estamos empezando a recuperar: el valor de la tribu.

El valor de caminar juntas.

El valor de sostenernos unas a otras.

Y creo que nunca lo necesitamos tanto como ahora.

Pero esta carta no es solo para vos.

También es para mí.

Para esa Vale que quizás dentro de uno, dos o cinco años vuelva a abrir este libro y recuerde quién era cuando escribió estas palabras.

Quiero que, si algún día vuelvo a dudar de mí, este libro me recuerde todo el camino que recorrí. Porque estoy decidida a seguir avanzando.

Y espero que ella, la Vale del futuro, siga haciéndolo también.

Si miro mi vida con perspectiva, hay momentos en los que pienso que me hubiera gustado despertar antes. Que alguien me sacudiera y me dijera:



"Vale, mirá todo lo que te estás perdiendo."

Probablemente mi mejor amiga, cuando lea esta carta, sonría y diga:

"Yo te lo dije."

Y quizás tenga razón.

Pero también entendí algo.

Todo llega cuando estamos preparadas para recibirlo.

Hace diez años probablemente todavía no tenía las herramientas,

la experiencia o la mirada que tengo hoy.

Y aunque este último año fue una verdadera montaña rusa, no cambiaría el camino.

Porque cada paso me trajo hasta acá.

Hasta este pequeño rincón donde estoy escribiéndote.

Y escribiéndome.

Hoy puedo decir que me perdono.

Me perdono por cada vez que no me escuché.

Por cada vez que me lastimé intentando ser quien los demás esperaban.

Por cada vez que algo dentro mío gritaba y yo lo tapaba con ruido, con obligaciones o con excusas.

Y también elijo mirar con compasión a las personas que, de una manera u otra, formaron parte de mi historia.

No porque todo lo que hicieron haya estado bien.

Sino porque, de alguna forma, también me ayudaron a convertirme en la mujer que soy hoy.

Si algo descubrí en este camino es que nadie debería atravesar una transformación completamente sola. A veces la vida pone personas en nuestro camino justo cuando más las necesitamos.

Alguien que nos escucha.

Que nos presta esperanza cuando nosotras no la encontramos. Que nos recuerda quiénes somos cuando lo olvidamos.

A veces alcanza una conversación.

Una palabra. Un abrazo.

Y, sin darnos cuenta, algo empieza a cambiar.

Por eso deseo que vos también encuentres esas personas. Y, cuando las encuentres, permitite apoyarte en ellas.

No es un signo de debilidad.



Es una forma de seguir caminando.

Hoy quiero abrazarte.

No sé en qué etapa de tu  
vida estás. No sé cuáles  
son tus miedos.

Ni cuáles son las batallas que todavía seguís peleando en  
silencio. Pero sí sé algo.

No estás sola.

Y si hoy sentís que hace mucho no escuchás tu propia voz, regalate unos minutos de  
silencio. Al principio van a aparecer todas las listas de cosas pendientes.

Las compras. El trabajo. La casa.

Las responsabilidades. Está bien.

Anotalas en un papel si hace falta. Y después...

Volvé a vos.

Aunque sea un minuto.

Después serán dos.

Después cinco.

Hasta que un día vuelvas a escuchar esa voz que nunca dejó de  
estar ahí. Solo había quedado tapada por el ruido.

Y antes de despedirme quiero pedirte una  
sola cosa. Buscá tu tribu.

Buscá mujeres con las que puedas  
caminar. Con las que puedas reír.

Llorar. Aprender. Celebrar.

Porque juntas somos mucho más fuertes de lo que imaginamos.

Esta carta no termina con un "gracias por  
leerme". Ni con un "hasta siempre".

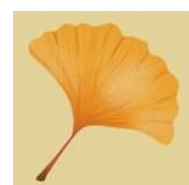
Termina con un hasta pronto.

Porque tengo la sensación de que nuestros caminos van a volver a cruzarse.

Y, si eso pasa, me va a encantar escuchar cuál fue ese primer paso que cambió tu vida.

Si alguna vez sentís ganas de compartir una parte de tu historia, de contarme cómo fue tu  
camino o simplemente de decirme "acá estoy", podés escribirme

🍂 valemcoach@gmail.com



Mientras tanto... Quedate con este abrazo.

Ese abrazo que a mí también me hubiera gustado recibir. Y acordate siempre de esto:

La segunda mitad no es el tiempo que te queda.

Es el tiempo en el que, por fin, decidís vivir como realmente sos.

Abrazo, Vale



"Si llegaste hasta acá, quiero que te lleves una sola cosa.

Porque sé que abrir este libro fue mucho más que leer unas páginas.

Fue animarte a volver a mirarte..."

La segunda mitad no es el tiempo que te queda.

Es el tiempo en el que, por fin, decidís vivir siendo quien realmente sos.

🍂 Un abrazo.  
Vale



## ¿Y si la mejor parte de tu vida todavía estuviera por delante?

Durante años aprendiste a cuidar, sostener, responder y postergarte.  
Tal vez cumpliste con todo lo que esperaban de vos... pero hace tiempo que dejaste de preguntarte qué querías realmente

.

Este libro no viene a enseñarte a ser otra

mujer. Viene a recordarte quién sos.

A través de reflexiones, ejercicios y preguntas profundas,  
La Segunda Mitad te invita a dejar atrás la culpa, el miedo y la idea de que ya es tarde.  
Porque la segunda mitad de la vida no es un cierre.  
Puede ser el comienzo de la etapa más libre, consciente y auténtica que hayas vivido.

## Sobre la autora

Valeria Martínez es coach ontológica profesional certificada por ICF, mentora y formadora de coaches.

Durante años acompañó a personas en procesos de transformación personal, desarrollo profesional y búsqueda de propósito.

Pero el aprendizaje más importante de su vida no nació en una certificación. Nació de reinventarse una y otra vez. De emprender, empezar de nuevo, cambiar de ciudad, atravesar pérdidas, cerrar etapas y descubrir que nunca es tarde para volver a elegirse.

Hoy acompaña a mujeres de más de 50 años a dejar de sobrevivir para empezar a vivir la etapa más auténtica de sus vidas.

La Segunda Mitad nace de esa convicción: no estás empezando de cero. Estás empezando con toda tu experiencia.



Instagram @valeriamartinez.official

