vinetur

Entrevista a Shaila Romero: “La libertad empieza cuando dejas de vivir pendiente del qué dirán”

La psicóloga Shaila Romero publica Me importa un pepinillo, un libro que invita a romper con la necesidad de agradar, sanar heridas emocionales y recuperar la autenticidad.

jueves 9 de julio de 2026

ESCRITO POR LAIA ACEBES



Durante años, **Shaila Romero ha acompañado a miles de personas en algunos de los momentos más difíciles de sus vidas**. Psicóloga sanitaria especializada en trauma y regulación emocional, y durante más de quince años psicooncóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer, **ha construido una trayectoria profesional marcada por una idea sencilla: comprender el origen de nuestro sufrimiento es el primer paso para dejar de repetir los mismos patrones**.

Ahora regresa a las librerías con Me importa un pepinillo, un título tan provocador como honesto que invita a cuestionar una de las grandes trampas de nuestro tiempo: vivir demasiado pendientes de la aprobación de los demás. Lejos de ofrecer fórmulas rápidas o promesas de felicidad instantánea, la autora propone un recorrido práctico y profundamente humano para aprender a poner límites, reconciliarse con la propia historia y recuperar una voz que muchas personas han ido silenciando con los años.

En esta entrevsita con VINETUR, Shaila Romero reflexiona sobre el peso del "qué dirán", la influencia de las redes sociales en la autoestima, las heridas emocionales que más se repiten en consulta y el papel que pueden desempeñar el humor, la compasión y el autoconocimiento en el camino hacia una vida más libre y auténtica. Porque, como defiende en su nuevo libro, quizá la verdadera revolución emocional empiece el día en que la opinión de los demás... nos importe un pepinillo.

Después del éxito de Ansiedad, estoy hasta los huevos, regresas con un título igual de provocador, Me importa un pepinillo. ¿Qué simboliza esa expresión y qué querías transmitir desde la propia portada?

Siento que vivimos demasiado pendientes de agradar, encajar, no decepcionar y hacer "lo correcto". Y casi sin darnos cuenta acabamos alejándonos de nosotros mismos, de nuestra verdad y autenticidad. Por eso el concepto de "Me importa un pepinillo" pretende ser una invitación para revisar qué es lo que realmente nos importa y cuánto peso queremos seguir dando a las opiniones ajenas. No significa que todo nos dé igual, sino aprender a elegir dónde invertir nuestra energía. Para mi, es una lema que invita a recuperar la libertad de ser quienes somos sin vivir permanentemente condicionados

por la mirada de los demás.

La portada pretende transmitir justamente eso: la tranquilidad de mantenernos en nuestro centro a pesar de las miradas externas. Quería además que tuviera un tono fresco, colorido y divertido, que incluso antes de abrir el libro rompiera con lo que quizá esperamos de un libro que propone un viaje profundo y personal. Porque detrás de esa pepinilla y es punto de humor, se abordan temas personales sobre nuestra historia de vida, autoestima, miedo al rechazo, al abandono, a la famosa necesidad de aprobación.. que sin darnos cuenta nos han alejado de ser quienes realmente somos.

Defiendes que este no es solo un libro, sino una experiencia. ¿Qué encontrará el lector en sus páginas que lo diferencia de un manual convencional de crecimiento personal?

Siento que uno de los elementos diferenciadores del libro, es que no solo nos ayuda a entender lo que nos sucede, sino que además, nos invita a realizar un viaje a través de nuestras experiencias vitales, de una forma similar a como podemos hacerlo en terapia.

Tras más de veinte años trabajando como psicóloga he comprobado que comprender intelectualmente lo que nos ocurre no siempre es suficiente para transformarlo. Podemos saber exactamente que nos sucede y aún así seguir atrapados en nuestros miedos, por ello este libro pretende crear un clima interno adecuando para poder acompañarnos de forma amable y compasiva, ya que así resulta mucho más fácil integrar aquello que hemos vivido sin seguir peleándonos con ello.

Sin recetas universales, ni manuales interminables, este libro incluye propuestas que invitan a ir más allá de de lo puramente racional; propuestas para explorar nuestro mundo interno y acceder a nuestro inconsciente, a aquello que no siempre sabemos expresar con palabras, conectado así con nuestra parta más humana y vulnerable.

Entiendo "Me importa un pepinillo" como un viaje , uno de esos que nos invita a respetar y reconocer todo aquello que un día tuvimos que vivir, experimentar y atravesar, para llegar a estar donde estamos y ser quienes somos.

En el libro afirmas que muchas personas viven demasiado pendientes del "qué dirán". ¿Crees que esa necesidad constante de aprobación se ha intensificado con la exposición permanente que generan las redes sociales?

Sin duda, las redes sociales, que en ocasiones funcionan como grandes escaparates, han amplificado algo que ya existía. Creando una mayor distancia entre lo real, lo que mostramos y lo que desearíamos que fuera nuestra vida. Y esa distancia puede generar conflictos emocionales internos que terminan perturbándonos mucho más de lo que imaginamos.

Por otro lado la necesidad de pertenecer y de sentirnos aceptados es totalmente normal, cobrando una especial intensidad en la etapa de la adolescencia y en etapas juveniles, justamente momentos evolutivos mucho más sensibles neurológicamente hablando. El problema aparece cuando nuestra sensación de valía depende constantemente de la respuesta externa. Porque ahí nos quedamos atrapados en la búsqueda continua de aprobación dejando al desnudo una autoestima frágil y debilitada.

Antes nos podíamos comparar con la vecina o la compañera de clase, pero ahora podemos hacerlo con miles de personas de todo el mundo, antes de poner un pie en el suelo nada más levantarnos. Y uno de los mayores riesgos siento que está en la dificultad de discernir entre la realidad y las experiencias filtradas, retocadas, condicionadas y patrocinadas por el mundo del marketing.

Pero tampoco se trata de demonizar las redes sociales, puesto que también son un gran altavoz para transmitir mensajes de ayuda, para crear comunidad, conexión y acompañamiento. La cuestión fundamental siento que es algo más profunda; desde dónde nos relacionamos con ellas. Si lo hacemos desde la necesidad de demostrar que somos perfectos para que no hablen mal de nosotros y que no digan nada que nos pueda incomodar, o desde la verdad de quienes somos, sin filtros que opaquen la realidad.

La invitación que hace "me importa un pepinillo" es precisamente a recordar que nuestro valor personal no depende del número de personas que aprueben nuestra vida, los likes que obtengan nuestras publicaciones, ni de la opinión que tengan sobre cómo decidimos vivirla.

Como psicóloga llevas más de dos décadas acompañando a personas en procesos de transformación emocional. ¿Qué heridas emocionales son las que aparecen con mayor frecuencia en la consulta y por qué cuesta tanto reconocerlas?

Las que aparecen con mayor frecuencia en consulta suelen estar relacionadas con el miedo a ser abandonados, a ser rechazados, a no ser suficientes o a decepcionar al otro. Miedos que, muchas veces, desarrollamos por miedo a perder la conexión con los otros.

Cuesta reconocerlas porque rara vez se presentan de forma evidente. Suelen llegar disfrazadas de perfeccionismo, ansiedad, hiperindependencia, dificultad para poner límites, necesidad de control, autoexigencia o relaciones que se repiten una y otra vez.
Y es que muchas de esas formas de funcionar en algún momento fueron maneras de protegernos y adaptarnos a aquello que nos resultaba emocionalmente doloroso. Quizá aprendimos a no molestar, a hacerlo todo bien, a no pedir ayuda o a renunciar a partes de nosotros mismos para sentirnos queridos, aceptados o tenidos en cuenta. Y lo repetimos tantas veces que acabó convirtiéndose en nuestra forma habitual de estar en el mundo.
El problema es que aquello que un día fue funcional puede convertirse, años después, en una cárcel de la que queremos salir sin tener ni idea de dónde están la puerta ni la llave.

Uno de los aspectos que más llama la atención de tu forma de comunicar es el humor. ¿Puede el humor convertirse también en una herramienta terapéutica para afrontar el dolor sin restarle importancia?

Por supuesto. Es más, entiendo el humor como un puente entre el dolor y la transformación, porque una sonrisa en ocasiones abre puertas a las que resulta muy difícil llegar desde otro lugar.

No porque haga desaparecer lo que duele, sino por la posibilidad de mirarlo con un poco más de distancia, flexibilidad y humanidad sin quedarnos atrapados en ello.

Durante más de 15 años estuve acompañado procesos oncológicos y paliativos como psicooncóloga y sin duda fue una de las mayores enseñanzas de mi vida tanto a nivel profesional como personal. Estar tan cerca del sufrimiento, de la enfermedad y también de la muerte me ayudó a descubrir que el dolor y la risa no son incompatibles.

Porque el ser humano frente a todo pronóstico tiene esa capacidad: encontrar pequeños espacios de vida incluso en mitad del dolor más intenso.

ME IMPORTA UN PEPINILLO



SHAILA ROMERO

VERGARA

El libro reúne ejercicios prácticos, reflexiones y testimonios reales. ¿Hasta qué punto esas historias de tus pacientes han influido en la construcción de la obra y qué te han enseñado sobre la capacidad humana para sanar?

Todas esas historias y experiencias me han ayudado a entretejer muchas de las propuestas y viajes interiores que aparecen en las páginas de "Me importa un pepinillo" .

Para mi, mis pacientes también son mis guías, quienes me muestran una y otra vez caminos que a veces ni tan siquiera parecen posibles. Todo un privilegio ser testigo de todas estas transformaciones tan profundas y emotivas en las que consiguen recuperar su libertad y empiezan a sentirse más conectadas que nunca.

Vivimos en una sociedad que habla cada vez más de salud mental, pero también parece hacerlo con más prisa y más ruido. ¿Qué mensaje crees que se está perdiendo entre tantos consejos rápidos y fórmulas para "ser feliz"?

Creo que vivimos con una mucha prisa por alcanzar el bienestar y la felicidad. Queremos lograr resultados rápidos, sentirnos bien cuanto antes, eliminar la ansiedad, dejar de estar tristes, superar una ruptura, cerrar una herida, y todo ello con tanta urgencia, que ni tiempo nos da para acompañar y comprender lo que nos sucede. Y quizá esa sea una de las razones por las que muchas veces no conseguimos avanzar y acabamos repitiendo una y otra vez los mismos patrones. Porque no todo malestar o incomodidad hay que eliminarlo de la ecuación de la vida.

Por eso uno de los mensajes que creo que necesitamos recuperar es la importancia de acompañarnos emocionalmente, validar nuestro dolor y también el del otro. Y eso no implica caer en el victimismo ni en el drama, sino simplemente en permitirnos ser humanos vulnerables. Porque hoy en día parece que tenemos alergia al sufrimiento y a la mínima de cambio queremos anestesiarlo, disfrazarlo, solucionarlo rápidamente o convertirlo en una lección positiva.

Creo que el sufrimiento tiene mucho que enseñarnos sobre la felicidad, no siempre es el malo de la película. Forma parte de la experiencia de estar vivos y necesita su tiempo para ser atendido.

Por ello este libro pretende ser un lugar seguro en el que poder mirarlo y ser los humanos que somos, con nuestros más y nuestros menos.

En Me importa un pepinillo invitas al lector a volver a ponerse en el centro de su propia vida. ¿Por qué nos resulta tan fácil cuidar de los demás y tan difícil tratarnos con la misma compasión?

Porque quizá nos toco aprender a cuidar a otros demasiado pronto para sentirnos útiles, valiosos y hubo poco espacio para preguntarnos como nos sentíamos.

Y cuando llevamos años colocándonos al final de la lista de prioridades, esto ya se convierte en un hábito y un patrón del cual cuesta salirse, y si en alguna ocasión lo intentas, te tachan de egoísta. Y eso sinceramente es muy doloroso.

Volver a nosotros no es olvidarse del mundo, simplemente significa dejar de desaparecer de tu vida mientras estamos presentes en las de los otros.

Como autora de dos libros superventas, ¿cómo ha cambiado tu relación con los lectores? ¿Qué tipo de mensajes o testimonios recibes que te hacen pensar que escribir también forma parte de tu labor como psicóloga?

Los mensajes más repetidos, que más me conmueven y animan a seguir escribiendo, son esos en los que sienten, que eso que comparto, es como si fuera algo destinado a ellos: "es como si me lo estuvieras contando a mi", "parece que lo hayas escrito para mi" o "ahora entiendo lo que me pasa". Esos mensajes para mi son una pequeña victoria, de esas que vivo en mi corazón y que celebro con mis lectores por todo lo alto, porque es lo que precisamente trato de transmitir cuando escribo.

Mis lectores son el motor para seguir estudiando, ampliando conocimientos para poder ofrecerles el mejor acompañamiento en esta aventura de vivir. Porque no escribo desde un lugar en el que yo tenga todas las respuestas, sino desde la experiencia de alguien que sigue aprendiendo y acompañando a otros, mientras sigue recorriendo también su propio camino.

Si alguien abriera Me importa un pepinillo por primera vez y solo pudiera quedarse con una idea antes de cerrar el libro, ¿cuál te gustaría que fuera?

Me encantaría que, al cerrar el libro, el lector pudiera pensar: "Ahora comprendo por qué, en algún momento, dejé de vivir mi propia vida intentando encajar en la de los demás. La diferencia es que ahora tengo un mapa para volver a mí, con amor y cariño".

Porque, en el fondo, eso es Me importa un pepinillo: un viaje de regreso a nosotros mismos para recuperar la libertad de vivir una vida que se parezca, de verdad, a quienes somos, sin miedo al qué dirán.

En VINETUR siempre nos gusta cerrar nuestras entrevistas con una referencia al vino. ¿Qué vino elegirías para acompañar la lectura de Me importa un pepinillo y por qué?

Tengo que confesar que no soy una gran entendida en vinos, así que intentar aparentarlo en una entrevista sobre un libro que precisamente habla de ser una misma tendría bastante delito.

Por eso elegiría un vino con el que el lector sintiera que también puede ser él mismo, sin necesidad de aparentar ser un gran sumiller ni preguntarse si lo está haciendo "como toca". Simplemente darse un espacio para parar, conectar con un momento de calma y, quizá, atreverse a mirar un poquito hacia dentro.

Muchas gracias por la entrevista, espero que se animen a hacerse con un pepinillo para acompañar ese buen vino.