¿Cómo estás?

Historias reales de salud mental en liderazgos tóxicos

¿Cómo estás?

Historias reales de salud mental en liderazgos tóxicos

Diego Armando Molina Matamoros

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: agosto 2026

Depósito legal: SE 3708-2026

ISBN: 979-13-7060-998-6

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Diego Armando Molina Matamoros

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.

Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

ÍNDICE

Prefacio 9

Agradecimiento 11

Capítulo I
Pregunta de oro 13

Capítulo II
Contrastes 21

Capítulo III
¡Qué ironía! 29

Capítulo IV
Yo 39

Capítulo V
Nadie sabe lo que tiene hasta… 49

Capítulo VI
Red flags 63

Capítulo VII
Nuestro valor 75

Capítulo VIII
¡Ubícate!..... 87

Capítulo IX
Wannabe..... 97

Capítulo X
El poder de un sofá..... 109

Capítulo XI
Soltar..... 121

Capítulo XII
Abrazo del viento 135

PREFACIO

Cada párrafo habla desde la experiencia de lo que es vivir en un ambiente insano en el trabajo, donde nunca nada es suficiente y todo desgasta.

Hablo desde la experiencia real, desde lo que me pasó y desde lo que les pasa a muchas otras personas más, donde la incertidumbre, el agotamiento y la hipocresía son un factor común.

Hablo desde el sentimiento de ilusión que mutó a la frustración, desde el dolor de haber llegado hasta ahí, pero con la dicha de lograr salir y reencontrarme.

Hablo desde el proceso de sanación de saber que el problema no era yo, no éramos nosotros, pero sí éramos responsables de lo que queríamos vivir.

Hablo a través de cada palabra como una forma de encarar a la persona que quiso apagar la esencia de quien soy, que abusó de su aparente poder para sostener sus aires de grandeza, con una pluma en mano.

Busco a través de este libro poder dar ese impulso para las personas que se sienten ahogadas en el lugar donde se encuentran, poder dar ese empujón para esclarecer la neblina que nos han querido hacer creer que es normal.

Cada historia es real, legítima y emocional. Ninguna más relevante que la otra, reflejando que son muchas las personas que enfrentan diferentes ambientes enfermizos por culpa de alguien.

Con el libro deseo ofrecer una perspectiva de los actos de quienes ocupan cargos que exigen liderazgo. Una perspectiva clara, incluso para aquellos que tienen la dicha de poder liderar personas, para que vean, por medio de la angustia ajena, lo que no se espera de ellos.

El libro es una píldora, con la dosis necesaria para dar la tranquilidad que ocupamos, siendo conscientes que debemos tomar decisiones, poner un alto y soltar.

Mi fin, es reivindicar que estar bien en el lugar de trabajo es lo normal, y no estarlo debe ser la excepción.

AGRADECIMIENTO

A la versión del Diego que decidió no normalizar y soltó, en vez de arrastrar.

A mi esposo, que me instó a materializar mi historia.

A los amigos y colegas que dijeron sí, a reforzar que no era el único.

A la persona que dio la oportunidad de transformar todo el daño que hizo en algo positivo, mi primer libro.

Capítulo I

PREGUNTA DE ORO

¿Cómo estás?… Si cerraras tus ojos y visualizaras un aura o una llama, ¿de qué color sería?, ¿Qué intensidad tiene: tenue, media o fuerte?, ¿Cómo se escucha? ¿Qué ruido emite? ¿Qué tan intenso es? Es como el sonido característico y dominante como cuando la leña se carboniza en el fuego… ¿Cruje? Ahora, con esa representación de lo que viste y escuchaste internamente, contéstate ¿cómo estás?…

Sabes que tienes un tiempo en querer sentirte mejor, bien. Sabes que no estás al cien, y que no quieres seguirte sintiendo así, justificándolo siempre.

Muchas veces debemos hacernos esa pregunta tan sencilla, común pero poderosa y que a veces no medimos el poder de su esencia e impacto… ¿Cómo estás?

Debemos preguntárnosla para tomar impulso hacia el rumbo o camino incierto que se podría emprender, que sea la brújula que nos guía en el trayecto. La respuesta es el banderazo de nuestro punto de partida del lugar oscuro que sentimos estar, lugar donde no percibimos la felicidad y que incluso nos da la percepción que nadie nos entiende o nos escucha.

Debes desistir de esperar sentado a que todo cambie porque sí, o depender de que alguien te entienda *o comprenda lo que sientes. Solo cada uno de nosotros sabe cómo nos sentimos, solo nosotros sabemos lo que pasamos. Nadie va a liberarnos de la carga pesada que llevamos si no somos nosotros mismos.*

Recuerda que todo tiene su tiempo, no hay historia sin fin. Lo que pudieras estar viviendo es estacional, situacional y va a pasar; un día podrás hablar con los demás de manera anecdótica de todo lo que viviste y pensaste, e incluso podrás ayudarlos a salir de esa penumbra inexplicable que sienten, podrás ayudarlos a interpretar cómo está su aura, su llama.

Nada es para siempre, y esto que pudieras estar viviendo hoy se irá. Cuesta visualizarlo, incluso creerlo, pero así será, hay que saber cuándo soltar y cómo soltarlo. Ya iniciaste con saber cómo te sientes, con saber que no estás bien, lo cual te acerca más al camino que debes tomar para llegar a lo que buscas.

Todo va a calzar perfectamente en su momento, como cuando armamos un rompecabezas, solo debemos tener paciencia, una mentalidad focalizada en nuestro querer y en entender las emociones que nos mantienen activos en este juego.

Lo bueno se avecina, se aproxima. Solo se necesita entender qué nos ha llevado a estar en esta situación, que de manera voluntaria o involuntaria se está viviendo.

Nuestra realidad es distinta a la de los demás, y como es distinta, es única. Un mismo hecho no se confronta de la misma manera para todos. Eso es la vida, y no es tan sencilla como nos han hecho creer las películas o las publicaciones de las redes sociales de nuestros contactos.