

ROMINA SACRE

DESOBEDIENTES

La libertad es vivir bajo tus propias reglas

© 2026, Romina Sacre

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Estudio Land

Fotografía de la autora: © Sergio Valenzuela

Cuidado editorial: Romina Pons

Formación: Mariana Castro

Derechos reservados

© 2026, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masaryk núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: octubre de 2026

ISBN: 978-607-39-4998-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de Inteligencia Artificial (IA).

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal Federal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México — *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

11 INTRODUCCIÓN

Bienvenidas sean las desobedientes

21 CAPÍTULO 1

Cumplir años y cambiar de opinión

49 CAPÍTULO 2

Tener hijos y casarte

79 CAPÍTULO 3

Usa tu voz

97 CAPÍTULO 4

Hiperproductividad y *girlbossismo*

127 CAPÍTULO 5

Cree en lo que tenga sentido para ti

155 CAPÍTULO 6

Amistad

177 A MANERA DE CIERRE

La confianza

183 AGRADECIMIENTOS

CUMPLIR AÑOS Y CAMBIAR DE OPINIÓN

En el cuarto del hotel en Londres, hecha bolita en el piso, no paraba de llorar. La llave de las lágrimas se abrió sin control. Aquella vez no eran lágrimas de tristeza, sino de alegría, de un profundo agradecimiento con la vida.

«¿Cumplí 40? Cuarenta son un chingo de años. ¡Cumplí 40 y así se ve mi vida!», pensaba. «¡Qué afortunada soy! Tengo salud, mi mamá y mi papá están bien, tengo una pareja a la que amo, estoy rodeada de las mejores amigas y de mi hermana....».

Mi hermana Renata estaba en el baño del cuarto sin saber qué hacer con mi llanto.

—Reno, estoy bien.

—No quería interrumpir tu momento canónico.

—Me entró el sentimiento.

—¿Lloras porque ya te pueden cantar oficialmente la de «Señora de las cuatro décadas», de Ricardo Arjona?

Fuck Arjona y su canción que nos hizo creer a las mujeres que ser una señora de cuatro décadas era como tener 85 años en la actualidad.

DESOBEDIENTES

«Señora, no le quite años a su vida, póngale vida a los años, que es mejor...».

Y tal vez (tal vez) el señor Arjona en esa frase sí tiene razón: ponerles vida a los años, a mi parecer, es llenarlos de curiosidad y gozo.

Siempre he tenido un problema con proyectar mi vida en los siguientes tres o cinco años. No hay pregunta que más me cague que la de «¿Cómo te ves en cinco años?». Mi mente no funciona así. No sé si soy malísima para planear o prefiero que la vida me vaya guiando hacia donde tenga que ir. Por eso, no sabía cómo iba a llegar a los 40, pero llegué, viéndome mejor que nunca, con una enfermedad autoinmune controlada y recién casada. Dos meses antes de cumplir los 40, contraí nupcias (ay, qué ñáñaras con la palabra *nupcias*) con Juan, mi pareja sentimental con la que llevo una relación formal y estable desde 2018 (el chisme viene más adelante).

Esa mañana del 15 de agosto de 2025, escribí en mi diario los nombres de las personas más importantes en mi vida y todo lo hermoso que hay en ella. Me llené de orgullo al ir enlistando una por una. ¿Y qué crees que fue lo primero que agradecí? Sentir paz.

La calma no vino por el simple hecho de cumplir 40, sino por todas las decisiones que he tomado en los últimos años de mi vida. Hay dos palabras poderosísimas que me han acompañado y guiado en mis decisiones: *deseo* y *debo*.

Deseo viene de cumplirte a ti, de complacerte.

Debo viene del programa, de la presión social y familiar, de estar más al pendiente con los de afuera que contigo.

Estas dos palabras me ayudaron a observar desde qué lugar tomo decisiones en mi vida. Desde aquí empiezan las preguntas y quiero que veas la enorme diferencia:

¿Deseo tener hijos? // ¿Debo tener hijos?

¿Deseo tener una pareja? // ¿Debo buscar a una pareja?

¿Deseo emprender? // ¿Debo renunciar a mi trabajo y emprender?

Cuando cuestionamos y analizamos con lupa las decisiones, elegimos con conciencia y asumimos las consecuencias.

De esta manera, no hay sufrimiento, pues te estás responsabilizando. El problema viene cuando tomamos decisiones importantes sin habernos dado el tiempo y el espacio necesarios para analizarlas más allá de lo racional. Cuando ignoramos a nuestro corazón, sentimos que nos traicionamos, porque terminamos haciendo algo por los demás.

Atención: hay obligaciones de la adultez que no entran en el deseo/debo. Pagar renta, servicios del hogar, impuestos, no pasarse los altos, cumplir con tus responsabilidades laborales, pagar tus seguros de gastos médicos, ahorrar e invertir, cuidar de tu salud... esas no entran en el deseo. *¿Deseo ir a la ginecóloga a mi chequeo semestral?* No. Por supuesto que no; es incomodísimo tener abiertas las piernas mientras la doctora observa detenidamente mis partes íntimas; pero debo ir, por salud, porque hay ciertas cosas que de adulto tienes que hacer. Y si no las haces, entonces vives como adolescente, esperando que alguien venga a resolver tu desmadrito y, *sorry*, pero nadie tiene la obligación de arreglar tu cagadero.

Y ya entrando al chisme, esto de rehusarse a crecer me recuerda a una relación que tuve con un bato que me llevaba ocho años. Yo tenía 29 y él 37. No tenía trabajo, debía sus tarjetas de crédito, tenía bufandas colgadas en el tubo de sus cortinas para que «no entrara la luz»... No, no es que no tuviera dinero, es que esa lana se la gastaba en restaurantes, en andar de fiesta y en la borrachera. Sus prioridades estaban bastante torcidas y aunque no existen las metas obligatorias a cierta edad, creo que si estás más cerca de los 40 que de los 25, tener estructura en tu vida te da paz.

«Ser adulto no es una trampa, es una ventaja», dice Sofía Macías, autora *bestseller* y creadora de la plataforma *Pequeño cerdo capitalista*, la cual enseña a las personas sobre finanzas personales. Y estoy completamente de acuerdo con ella. Ser adulto da libertad para elegir.

Hablando de dinero, me da una pena tremenda decir que yo comencé a poner en orden mis finanzas a la tierna edad de 35 años. Le huía al Excel porque «no soy una persona de números». Fui la que tenía cinco tarjetas de crédito y, por supuesto, olvidaba las fechas de corte. Debía mi tarjeta por comprarme una bolsa de diseñador (el peor error que he cometido en mi vida); no tenía idea de qué era un presupuesto ni un fondo de emergencia y veía las inversiones como algo de gente con muchísimo dinero y muchísima experiencia en las finanzas. Ponía pretextos y lo bateaba al año siguiente como una de mis metas. Hasta que me cansé de ser la morra que siempre se andaba quejando de que no le alcanzaba.

A Liliana Olivares la conocí en un episodio que grabamos para *Sensibles y Chingonas* donde hablamos de seguros. Me cayó increíble y le escribí por WhatsApp para decirle: «¿Te gustaría ser mi amiga? ¿Te latería ir a cenar un día de estos?». Fuimos a nuestra primera *date* de amiguis y a partir

de ahí nació una hermosa amistad. Es de las personas que más me hacen reír; con ella rejuvenezco como dos años cada vez que nos vemos gracias a las carcajadas que me saca.

Además de ser extremadamente ocurrente, Lilo tiene una empresa exitosísima llamada *Adulting* que ha ayudado a más de 75 000 personas con sus finanzas personales, inversiones y deudas de más de ocho países, en su mayoría mujeres. Es una megachingona.

Tomé su taller de finanzas y, después, una asesoría personalizada. Por supuesto que al principio fue vergonzoso aceptar que no ahorraba y que era un desmadre financiero. El ejercicio de bajar mis gastos a un Excel fue un golpe de realidad (¿por qué gasto tanto dinero en tantas tonterías?) y al mismo tiempo, yo soy de las que prefiere ver el problema, llorarle tantito y, después, hacer los cambios necesarios.

En un año, logré tener mi fondo de emergencia. Cada mes se cobra automáticamente mi ahorro para el retiro y mi presupuesto para viajar (que es lo que más disfruto hacer). Ambos los deposito en una cuenta distinta que está en dólares. Asigné un presupuesto para mis lujos (belleza y *shopping*), tengo inversiones y cada año me pongo una meta financiera que debo cumplir. Disfruto poner Taylor Swift, meterme a mi Excel y hacer mi presupuesto mensual. Ese orden que manejo me ha permitido no solo estar en paz con mi dinero, sino también visitar lugares increíbles alrededor del mundo gracias a que mis metas están claras.

Me quité las creencias de «No soy buena con los números» y «Del dinero que se encarguen los hombres», porque vergonzosamente (ay, qué pena me da escribirlo) así pensaba. Pensaba: «En caso de tener una emergencia, mi papá o Juan podrían ayudarme» #TodoMal. Sin embargo, mientras el dinero no esté a nuestro nombre y en nuestra cuenta de

banco, somos vulnerables. «Quien te da de comer, te puede dejar con hambre», dice Liliana, y también dice que cuando una mujer toma las riendas de su dinero, su autoestima incrementa e impacta en todas las áreas de su vida: «Hacerte responsable de tus finanzas es conocer un lado de ti que no conocías y, por lo tanto, vas tomando acción para cumplir tus metas».

Ser adulto conlleva dejar de culpar a tu mamá o a tu papá por no haberte enseñado de finanzas. Mi papá, a pesar de que es contador y una persona brillante en el mundo de los negocios, jamás se sentó conmigo a enseñarme cómo manejar mi dinero. No fue por mal padre, sino porque en su mente *boomer* pensaba «¿Para qué necesita entenderlo si aquí estoy yo?». O tal vez pensaba que me iba a mantener mi esposo. Y al mismo tiempo, siempre ha sido el que más nos ha empujado a mi hermana y a mí a ser empresarias exitosas. Mensajes cruzados.

Mi relación con el dinero ha sido complicada y le he dedicado horas y horas en terapia para observar mis creencias. Sin ser consciente, heredé patrones de consumo, miedos, control o mentalidad de escasez. Sí, esa idea macabra de «¿Y si en algún momento se acaba el dinero?». Nunca he sido coda; por eso, al pensar en la posibilidad de quedarme sin dinero, mejor me lo gastaba. En mis veinte, no tenía control sobre las compras. Iba a las tiendas, me compraba más de ocho prendas (con la justificación de que estaban baratas), me sentía «feliz» con mi nueva ropa, pero después de llegar a mi casa, me sentía llena de culpa, me invadía la vergüenza: *No te puedes controlar. La mera definición de una adicción*. De la culpa pasaba a la ansiedad, al «Bueno, ya disfrútalo», a ponérmelo y ser feliz. Y cuando ya me sentía mejor, volvía a las compras, porque no sabía ponerme lími-

tes ni respetar mi palabra. No tenía absolutamente nada de autocontrol.

Lo mismo pasaba con el alcohol: si salía era para emborracharme, si no, ¿pa qué iba de fiesta? Yo no sabía lo que era echarme dos cervezas y después irme a dormir. Para mí, era o todo o nada. Así fui en mi adolescencia y en mis veinte, sin saber qué eran los límites, pensando que lo externo de alguna u otra forma me iba a hacer sentir un poquito mejor. Mi baja autoestima, mi desconexión emocional y mi ansiedad por el futuro no me permitían entender por qué hacía lo que hacía; la raíz de mis acciones.

Regresando al *deseo* y al *debo*, yo operaba todo el tiempo desde el deseo. Era impulsiva, caprichosa y rebelde, pero sin conciencia. Todo se trataba de mí y mis necesidades. Justificaba mis acciones y no tenía sentido de responsabilidad.

La terapia me ayudó no solo a identificar la raíz desde donde actuaba, sino también a madurar y entender que toda decisión trae consecuencias. «Nada es malo, solo hay que asumirlo», dice Diana, mi terapeuta. Gastar dinero en ropa, emborracharme un día sí y otro no, salir con batos con la intención de cambiarlos para que se enamoraran de mí... eran conductas tóxicas de cuyo daño no me daba cuenta.

Comencé a observar, sin juzgar, por qué lo hacía. Por supuesto que este tipo de comportamientos autodestructivos no se cambian de la noche a la mañana, pero entre más le rascaba, más entendía que el alcohol era un vehículo para evadir mi soledad, expresar mis emociones y deschongarme un poco (o mucho, dependiendo de la cantidad de tequilas) con los hombres que me gustaban. La euforia, el perder el control, el decir lo que piensas sin filtros... Amaba estar borracha. Pero como toda relación donde el amor no es suficiente, comenzó a dañarme más de lo que me satisfacía.

Blackouts, ansiedad por tres días seguidos, pensamientos autodestructivos. Estar cruda me llevaba al lado más oscuro, al más obsesivo, al de odiarme a mí misma.

Caí en cuenta de que la diversión y la euforia era poquita en comparación con los tres días que me duraba el tener dolor de cabeza; el asco y la ansiedad que no se quitaban con absolutamente nada. Me daban bajones emocionales de no querer salir de mi cuarto. Si no fuera por mis perritas, probablemente habría vivido encerrada en mi departamento por días. Y suena absurdo lo que te voy a confesar, pero hasta hace un par de años me di cuenta de que sufro de ansiedad. He vivido así toda mi vida (por eso me arranco las uñas), pero no lo había hecho consciente hasta que detecté que la heredé de mi mamá y mi papá. Ambos son expertos en irse a los peores escenarios. Bingo. Aprendí a vivir con miedo al futuro.

Afortunadamente, hoy soy capaz de identificar qué dispara mi ansiedad y qué me da calma. El alcohol, sumado a la desvelada, hacía que mi sistema nervioso se saliera de control.

Sé que si duermo mínimo siete horas, hago ejercicio, me alimento saludablemente y no consumo alcohol, mi sistema nervioso está regulado. De pronto, todavía vivo momentos de ansiedad, pero le pido a Juan que me abraze y me digo en voz alta: «Estás sintiendo ansiedad por...», y nombro las razones.

También descubrí que puedo ser igual de divertida y social sin una gota de alcohol, y si en algún momento se me antoja echarme uno o dos tragos de tequila, me los puedo beber felizmente, sabiendo que mi decisión es tomar esa cantidad y ya.

Recientemente surgió un término para aquellas personas que no son abstemias, pero que tampoco beben alcohol re-

gularmente. Se les llama *soberish*. En inglés, básicamente significa beber mucho menos y de manera más consciente.

Llevar un estilo de vida *soberish* me ha dado la libertad de elegir cuándo quiero beber o cuándo no quiero beber, aunque esto saque de onda a algunas personas que me ofrecen algo de tomar. Por ejemplo, cuando fui al cumpleaños de un amigo de la escuela y le dije que no estaba bebiendo alcohol, no solo no me creyó, sino que me recordó lo siguiente: «Tú eras de las más borrachas de todas tus amigas».

Y tenía toda la razón. Heredé el gen de la fiesta.

En la familia de mi mamá, los Sacre, el alcohol y la fiesta son parte de la dinámica. Yo crecí pensando que las comidas empezaban a las dos de la tarde y terminaban a las cuatro de la madrugada. Navidad acababa a las siete de la mañana y mis familiares solo se iban de la casa porque Santa Claus debía llegar con los regalos. Cuentan que mi abuela Esperanza era la reina de la fiesta, incluso ponía cartulinas negras en las ventanas para que la gente no se diera cuenta de que ya había amanecido. En las comidas familiares, como buenos libaneses, nunca faltan comida, botanas, jocoque y postres, y la cantina de casa de mi tío Marco sigue siendo el lugar de encuentro donde todxs, primxs y tíxs, bailamos salsa, reguetón, y cantamos las de Óscar D'León a todo pulmón.

Y sí, sí fui la que se subía a los sillones y mesas del antro, la que preguntaba dónde iba a ser el *after*, la que invitaba *shots* en la barra. Fui esa persona y agradezco por esa versión mía a la que le valía madres y no tenía responsabilidades. Pero ya no soy esa Romina de 20 años. Cada una de las noches de fiesta de esa época la atesoro en mi corazón y puedo pasarme horas con mi amiga Sasa (que conocerás más adelante) recordando todas las estupideces que se nos ocurrían, como invitar a unos modelos guapísimos a nuestro

departamento, que, para sorpresa de nadie, estaban divinos, pero eran tontísimos.

Me quemé cada uno de mis *tickets* de la fiesta y estoy perfectamente bien con eso. No extraño las crudas de tres días y agradezco cómo mi piel, mi cerebro y mi ansiedad se han beneficiado de mi *lifestyle soberish*.

Este capítulo no es para convencerte de absolutamente nada. Si tú amas la fiesta y te encanta echarte tus chupes, mana, quién soy yo para decirte que no lo hagas. Puse de ejemplo mi relación con el alcohol porque era una conducta que tenía normalizada, pero tal vez tú tengas otras que son las normas en tu familia.

Romper con las lealtades familiares puede sentirse como una traición, ya que es la forma en la que nos relacionamos con nuestra tribu, y ser la «diferente» o la «rara» tiene un costo social.

La delicia de ser una mujer adulta es que puedes tomar tus propias decisiones y asumirlas. No sabes el *shock* que les dio a mi mamá y a mis tíos cuando llevé a la reunión familiar mis cervezas sin alcohol y me despedí a las once de la noche. «Si apenas está arrancando el desmadre», decían. Y tuve que contestarles, con muchísimo amor, que ya no me gustaba tomar y que prefería irme a mi casa a dormir. No era nada en contra de ellos, los sigo amando y me parecen las personas más divertidas que conozco, pero así como yo respeto su desmadre, ellos tienen que aceptar que soy la señora que ama estar en su cama a las 10:30 p. m. lista (¡y feliz!) para madrugar al día siguiente y hacer ejercicio.

Qué puta delicia no amanecer cruda. Yo ya no quiero perderme un día de mi vida sintiéndome miserable.

Todo esto te lo platico para que hagas conciencia de qué amabas hacer y que tal vez hoy ya no va contigo.

Ser desobediente es evolucionar y cuestionar de dónde vienen nuestros patrones de conducta, sobre todo cuando ya no están alineados con tu versión actual. Bravo para todas aquellas personas que se eligen por encima de lxs demás. Eso no significa que tengas que sacar de tu vida a tus familiares y amigxs (siempre y cuando haya respeto), sino que es momento de buscar a aquellas personas que quieran compartir contigo esta etapa de la vida.

Viva la gente que cambia de opinión y evoluciona.

Nada está escrito en una piedra

«¿Por qué te casaste si habías dicho que no creías en el matrimonio?».

Me comentaron esto cuando compartí en Instagram que me había casado con Juan. Y sí, tenía razón la señora que lo escribió. Yo no creía en el matrimonio, así que, ¿qué me hizo cambiar de opinión?

En enero de 2025, Juan y yo fuimos a ver el *show* de Chelsea Handler en Las Vegas. Chelsea es una de mis comediantes favoritas por ser una desobediente por excelencia: dice lo que piensa, señala lo que está mal, usa su fama para ayudar a lxs demás y habla de lo completa que se siente al no tener hijos ni pareja. Soy su fan. Saliendo del *show*, tomados de la mano, caminando sobre el *strip* rumbo al hotel, le pregunté a Juan por qué no nos casábamos. Lo dije medio en broma y medio en serio.