

Cómo desarrollar un fundamento firme para tu autoestima



W E S L E Y J O N E S



Copyright © 2021

Author Wesley Jones
Performance Publishing Group
McKinney, TX
All Worldwide Rights Reserved.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, recorded, photocopied, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

ISBN: 978-1-946629-96-8

INTRODUCCIÓN

Cómo recogí mi autoestima del piso

Soy ingeniero en telecomunicaciones y ejercí esa profesión por más de 30 años. Mi primera experiencia como educador fue apenas en el año 2014 cuando enseñé matemáticas a estudiantes de 7° y 11° grado en una escuela judía aquí en Panamá, donde resido.

Recuerdo haber entrado muy animado por el ardiente deseo de hacer una diferencia en la vida de mis estudiantes. Tengo impreso en mi memoria el día que uno de mis alumnos me preguntó por qué dejé la ingeniería para convertirme en profesor. Simplemente sonreí y dije: «*¡Porque las radios y las antenas no tienen alma!*» Estaba -y aún estoy- muy orgulloso de ser parte de la noble profesión de ser docente.

Sin embargo, esos sueños grandiosos rápidamente se convirtieron en una pesadilla de frustración cuando comencé a experimentar la cruda realidad de que muchos de mis estudiantes simplemente no querían que yo les enseñara... ¡y mucho menos matemáticas! Además, no tenía buenas técnicas de manejo del aula, así que la disciplina se salió de control y fue duro para mí. Muy duro. Solía regresar a casa por las tardes frustrado porque no me dejaban dar clases y parecía que no había forma de lidiar con ellos... Nada me funcionaba. ¡Nada! ¡Nada!

Recuerdo un día que había sido particularmente difícil. Después del terror de las clases de ese día, estaba en una reunión con mi supervisora y alguien del departamento de psicología quienes me querían ayudar con mis técnicas de manejo del aula. Pero me sentía tan abrumado que tuve que disculparme, ir al baño y simplemente llorar. ¡Hey!, me dije, las radios y las antenas no tienen alma, *¡pero no se comportan así!* Sentí que mi sueño de impactar a los líderes de la próxima generación había muerto.

Como se pueden imaginar, mi autoestima estaba por el piso. Pero con la ayuda de Dios y aplicando los principios que vamos a ver en este libro, pude recuperar mi autoestima (¡y mantener mi sano juicio!). Además, pude terminar ese año lectivo y seguir en mi carrera como docente, y, sobretodo, mantener mi sueño de ser una influencia positiva a los líderes de la próxima generación.

¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

Cuando hablamos de autoestima, por favor entiende que no estamos hablando de ser arrogante y engréido. Tampoco cometas el error de confundir una baja autoestima con la humildad.

El diccionario de la Real Academia Española define la autoestima como “la valoración generalmente positiva de sí mismo”. Es, por supuesto, una explicación completa, pero francamente, me gusta más la poderosa definición del autor y maestro judío Dov Peretz: “*La autoestima es un silencioso respeto por sí mismo*”.

Desarrollar una sana autoestima es una tarea importante porque afecta cada área de tu vida.

¡Se ha estimado que dos de cada tres personas tienen una baja autoestima! Muchos se identifican con el comediante que dijo: «Nadie me respeta. ¡Ni mi yoyo regresa a mí!»

Esto es particularmente cierto con los adolescentes. Quizás en ninguna otra etapa de la vida son más intensos los complejos de inferioridad. Muchos jóvenes no se aceptan a sí mismos porque se sienten feos, tontos y torpes. Los cambios en su cuerpo, las dificultades típicas de ese periodo, las burlas de sus contemporáneos los hacen estar terriblemente conscientes de sus defectos y, en consecuencia, su autoestima está por el piso.

Nuestro desempeño al enfrentar los retos de la vida depende en gran medida de la manera cómo manejamos la imagen que tenemos de nosotros mismos. Nadie puede desempeñarse consistentemente por encima de la imagen que tiene de sí mismo. Eso significa que si, por ejemplo, en una escala del 1 al

10, mi autoimagen es un 5, mi desempeño jamás excederá un 4.

Hay por lo menos tres áreas cruciales donde esto se hará evidente:

1. Una baja autoestima limitará tu capacidad de responder a los retos de la vida

La vida está llena de oportunidades brillantemente disfrazadas de obstáculos. ¿Cómo respondes a las dificultades y desafíos? ¿Aceptas el desafío o prefieres atrincherarte en tu zona de seguridad? Eso depende de la imagen que tienes de ti mismo. Una baja autoestima te empujará a tirar la toalla sin pelear.

Una fuerte autoestima te motivará a empujar más allá de tu zona de comodidad.

2. Una baja autoestima limitará tu capacidad de interactuar con otros.

Si no crees en ti, otros tampoco lo harán. Tus inseguridades se traducirán directamente en la actitud de otros hacia ti. Por ejemplo, tu mejor defensa contra el “*bullying*” (acoso) es interna. Un proverbio africano dice: “Si no hay enemigo adentro, el enemigo afuera no puede hacernos daño”. Cuando tienes confianza en tu propio valor como persona, y cuanto más valioso te ves a ti mismo, más seguro te sentirás para enfrentar el acoso en tu vida y en la vida de otros.

*“Cuando no hay enemigo adentro
el enemigo afuera no puede
hacernos daño”.*

Proverbio Africano

3. Una baja autoestima limitará tu capacidad de responder a tu llamamiento de vida.

Las personas con una baja autoestima a menudo tienen dificultad para responder a su llamado porque piensan que son indignos de ese llamado o incapaces de llevarlo a cabo. Cuando Pedro conoció a Jesús su primera reacción fue: *“Apártate de mí, Señor, porque soy hombre pecador”*. Sin embargo, el Señor le respondió: *“No temas; desde ahora serás pescador de hombres”*. Él vio mucho más allá de lo que Pedro era y contempló lo que podía ser. Reconoció su potencial. Dios *“llama las cosas que no son como si fuesen”*. Él puede ver no sólo lo que eres sino lo que **puedes ser** con su ayuda. Por eso, es vital que desarrolles una sana imagen de ti mismo para que no le pongas límites a lo que Dios y la vida quieren hacer contigo.

La autoestima es una habilidad que puede desarrollarse

El Dr. Ivan Joseph es Director de Deportes y entrenador en jefe del equipo de fútbol de la Universidad de Ryerson en Toronto, Canada. A menudo le preguntan qué busca como reclutador: ¿velocidad? ¿fuerza? ¿agilidad? Él siempre responde que aunque estas características son deseables, lo que él más busca en un atleta es auto-confianza. Sin esa habilidad – y él usa intencionalmente la palabra habilidad– estamos acabados como deportistas. De hecho, el Dr. Joseph sostiene que la autoconfianza es la habilidad más importante no sólo en el deporte, sino en nuestras vidas.

Que la autoconfianza sea una habilidad es una buena noticia, porque como toda habilidad puede desarrollarse, así como un músculo puede fortalecerse con ejercicios. Aquí es donde entran los cuatro pasos para desarrollar un fundamento sólido para tu autoestima.

4 PASOS PARA DESARROLLAR UN FUERTE FUNDAMENTO PARA TU AUTOESTIMA

Paso #1: BUSCA INFORMACIÓN VERAZ BASADA EN PRINCIPIOS.

Como cualquier estructura, tu autoestima sólo será tan sólida como el fundamento sobre el que está construida.

Hay jóvenes que basan la imagen que tienen de sí mismos sobre fundamentos frágiles. Por ejemplo:

- Lo que ven en el espejo: su apariencia, o sus habilidades intelectuales, deportivas o musicales.

- Cómo se comparan con otros.
- La opinión de otros: sus padres, mentores, maestros o amigos.

Por favor, no me malentiendas: no estoy diciendo que hay algo necesariamente malo en estas cosas. Lo que sí estoy afirmando es que tratar de construir una autoestima fuerte sobre estos fundamentos es como tratar de construir un rascacielos sobre la arena. Tarde o temprano todo se vendrá abajo.

El maestro de maestros, Jesús, pronunció esta gran verdad:

Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca. Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca. (Mateo 7:24-25)

Por eso, el paso más importante que puedes dar para fortalecer tu autoestima es basarlo sobre la roca de principios válidos y eternos. Propositiones inamovibles que no cambian con las circunstancias. Principios como por ejemplo:

- Soy una creación admirable, no un error genético.
- El fracaso es solo un evento, no una persona.
- Tu pasado informa pero no determina tu futuro.

Encontrar principios como éstos requiere que alimentes tu mente con información correcta. “*Conocerás la verdad y la verdad os hará... ¡libres!*” En tu caso, ¿con qué estás alimentando tu mente? “*Así como un cuerpo lleno de comida chatarra luchará por moverse bien, una mente llena de pensamientos chatarra luchará por pensar bien*”.
James Clear

¿Qué fuentes de sabiduría tienes a la mano que te pueden ayudar con los desafíos que enfrentas?

Paso #2: VISUALIZA EL ÉXITO

Imagínate una película en la que tú eres el héroe. Repite, en cámara lenta, la épica escena donde enfrentas confiadamente y con gran éxito esa situación que siempre te roba la calma. ¿Cómo se siente triunfar sobre aquello que pisotea tu autoestima? ¡No temas soñar en grande! La imaginación no tiene límites. “*Para el que cree TODO es posible*”. ¡Sobre todo, saborea el triunfo! ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones estás experimentando?”

Paso #3: USA EL REFUERZO POSITIVO

No es suficiente escuchar la verdad una sola vez. Para internalizarlo necesitamos repetirla una y otra vez.

Tus palabras tiene un poder impresionante. Un proverbio hebreo dice: *La muerte y la vida están en poder de la lengua*. Está comprobado que nuestro rendimiento y nuestros resultados están directamente relacionado con el poder de las palabras que pronunciamos.

Crear tu propia frase personalizada para afianzarlo en tu vida es una manera poderosa de internalizar la

verdad. Es importante que la frase sea una declaración positiva, en tiempo presente, y enfocada en los resultados que visualizaste.

En mi caso, por ejemplo, al luchar con la indisciplina en el aula creé esta declaración:

SOY UN BUEN MAESTRO. *Valoro y respeto a todos y cada uno de mis alumnos. Creo firmemente que Dios tiene un propósito y un plan para cada uno de ellos y tengo el privilegio de ser parte de eso.*

Esto lo coloqué en el baño al lado del espejo y lo repetí a mí mismo todos los días de ese año y de cada año que estoy enseñando. Es importante que lo repitas en voz alta. No tienes que gritarlo desde el techo pero sí lo suficientemente alto para oírte a ti mismo. ¡No tengo palabras para describir el efecto positivo que desarrollar este hábito tuvo en mi vida!

Recuerda, no es repetir por repetir. Tienes que creerlo. Por eso es fundamental que tu declaración esté basada en principios sólidamente arraigados en la verdad.

Paso #4: ACTÚA CONFORME A TU VISIÓN

Actúa en congruencia con tu imagen mental y tu declaración. En mi caso, la acción implicaba preparar mis clases cuidadosa y concienzudamente con variedad de actividades y respaldado con un sistema de manejo del aula que aplicaba confiadamente de manera consistente. ¿Qué hay de ti? En tu caso: ¿qué acciones concretas te llevarían a ese sueño que viste en tu imaginación?

*¡Tener una baja autoestima es como
conducir por la vida con el freno
de mano puesto!*

Maxwell Maltz

CONCLUSIÓN

Para finalizar, quiero traer a colación la anécdota de un pastor amigo mío, que me contó que una vez cuando estaba aprendiendo a manejar, su carro se comportaba en forma rara: por más que pisaba el acelerador, el vehículo solo daba saltos y echaba bastante humo. Hasta que alguien que pasaba le gritó: “Muchacho: ¡Suelta el freno de mano!”

Maxwell Maltz, autor del libro *Psicocibernética*, dijo: *¡Tener una baja autoestima es como conducir por la vida con el freno de mano puesto!* Una baja autoestima actúa así. Quizás puedes avanzar por un tiempo, pero tarde o temprano te frenará, limitará e impedirá que alcances todo el potencial para el que fuiste creado.

Por eso, mi querido amigo lector, quiero invitarte a “soltar el freno de mano” en tu vida:

1. Decide basar tu autoestima sobre el fundamento firme de principios eternos basados en la verdad.
2. Desata tu imaginación y sueña en grande.
3. Refuézalo con repeticiones positivas.
4. Actúa como si ya estuvieras viviendo tu visión.

Si aplicas esto, serás libre de desatar **TODO** tu potencial. Y con esa libertad, te aseguro que podrás enfrentar los desafíos de la vida de una manera mucho más efectiva.

ACERCA DEL AUTOR



Wesley Jones es pastor, profesor, autor, coach y conferencista con una pasión por hacer una diferencia de valor eterno en los líderes de la próxima generación.

El Pastor Jones escribe y habla a los jóvenes tanto en inglés como español sobre temas de autoestima, matrimonio, sexualidad, y orientación vocacional.

Es autor de los siguientes libros:

2002 – Controle su Enojo (2da edición 2020)

2009 – Mi Pirámide de Efectividad

2010 – Decisión #1: ¿Cuál será el Fundamento de mi Autoestima?

2015 – Decisión #2: ¿Qué haré con mi Sexualidad?

2016 – Las Cuatro Llaves de un Matrimonio Sano (escrito con su esposa Yolanda)

Información de contacto:

wesleyjones@mateo724.org

sitio web: www.mateo724.org

Alguien sabiamente ha definido la autoestima como el silencioso respeto por sí mismo.

¿Es así como te sientes acerca de ti? Si eres como yo, y muchas otras personas, probablemente has luchado con tu autovalía en algún momento de tu vida. Especialmente si eres adolescente.

En este libro te explico como la aplicación de 4 pasos sencillos me ayudaron a levantar mi autoestima del piso en un momento crítico de mi vida. La buena noticia es que la autoestima es una habilidad que puede desarrollarse. Aquí te enseño cómo.



ACERCA DEL AUTOR

Wesley Jones es pastor, profesor, autor, coach y conferencista con una pasión por hacer una diferencia de valor eterno en los líderes de la próxima generación.

El Pastor Jones escribe y habla a los jóvenes tanto en inglés como español sobre temas de autoestima, matrimonio, sexualidad, y orientación vocacional.

Información de contacto:

wesley.jones@mateo724.org

sitio web: www.mateo724.org

