

DARÍO ORTEGA

JOVEN
RESILIENTE



PRÓLOGO DE
ROBIN ELIZABETH WHITE DE TINLEY



JOVEN RESILIENTE

Surfea la Ola

Dario Ortega

Colección: “Tiempo de Metamorfosis”

Recomendaciones:

Excelente propuesta literaria que desde la perspectiva del autor, narra sus propias vivencias y lo aprendido de ellas después de analizarlas, aceptarlas y valorarlas. Lo recomiendo ampliamente porque en un lenguaje bien cercano, cálido y sincero, expresa la virtud de las luchas y los tropiezos, la importancia de no rendirse y saber detectar las oportunidades que esconde la adversidad, lo crucial de conocernos profundamente y valorarnos, y de tener una relación con el Dios que nos ama y guiará en el propósito de vida que diseñó para nosotros.

Ing. Marco Ponce

Conferencista

Líder de Jóvenes en el ministerio juvenil Conexión Vital de la Iglesia Comunidades Cristianas de Venezuela
Certificado en el programa de liderazgo de John Maxwell

A través de este libro Darío Ortega de una forma genuina nos lleva a un viaje lleno de experiencias y aprendizajes que nos capacitaran en esta compleja pero maravillosa tarea de la resiliencia. Si alguien ha sido preparado por Dios para hablar de resiliencia es a Darío Ortega, sus años de experiencia como pastor, esposo, padre, coach, motivador, terapeuta, estudiante, profesor y resiliente desde la niñez, se ven reflejados en cada página de este libro. Te invito a leer, aplicarlo y compartirlo, definitivamente muchos jóvenes en estos tiempos tan difíciles necesitan leerlo.

Licdo. Dixon Sivira

Director Nacional del ministerio universitario
REC Recuperando el Control
Coordinador de la Convención Universitaria ALUMBRA

Edición: www.gomuf.com

Copyright © MSc. Dario Ortega (MUF Valencia)

Edición: Licda. Luzmery Albornoz de Ortega

Diseño de portada: Génesis Ortega @genesis.ort2

Derechos Reservados

No se permite la reproducción de este libro (con excepción de citas breves), ni su incorporación en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, reprográfico, gramófonico u otro, sin la autorización escrita del propietario de los derechos de autor.

OCTUBRE 2020: San Diego Venezuela

INDICE

• Prefacio	6
• Prólogo: por <i>Robín Elizabeth White de Tinley</i>	7
• Introducción: <i>Dra. Lupita Moore</i>	8
a) Solo soy un yo: <i>Autoestima</i>	12
b) Me encontré conmigo mismo: <i>Autoconocimiento</i>	38
c) ¡Me veo bien? <i>Autoimagen</i>	55
d) Venciendo los obstáculos <i>Resiliencia</i>	68
e) Convertir sueños en metas: <i>Proyecto de Vida</i>	87
f) Notas	108

PREFACIO

Mientras escribía pensaba en todos los jóvenes resilientes de Latinoamérica quienes cada día se levantan a forjar con fe y esperanza su futuro, a los venezolanos en Venezuela y en el mundo. Inspiraron cada línea, y sirva estas letras para motivarles, animarles y confórtales a seguir perseverando en esta senda difícil, dura y complicada que nos tocó vivir. Con Dios es posible ser resiliente cumpliendo su propósito y misión.

Este libro quiero dedicarlo en primer a Dios por su cuidado durante toda vida, por todas las experiencias ya que sumaron a lo que soy hoy. Todo se lo debo a Jesucristo. Se lo dedico a mi esposa Luzmery, a Génesis y Santiago por acompañarme en el proceso de escritura. También lo dedico a todos los estudiantes universitarios de la Universidad de Carabobo, Universidad José Antonio Páez y el Colegio Universitario de Administración y Mercadeo, *resilientes* que han participado en el Proyecto Metamorfosis Universitaria Fraternity. A todos los niños y adolescentes *resilientes* del Proyecto Niños Bomboná de Naguanagua, la Casa Hogar Amor, Fe y Esperanza, de la Unidad Educativa Los Pinos de Guacara y el Colegio La Esperanza de Valencia. Dios los bendiga.

Dario Ortega

PROLOGO

El Pastor Darío Ortega ha escrito un libro leíble y práctico que aporta valioso consejo para cualquier joven deseoso de encontrar el mejor camino para su vida, o cualquier adulto con oportunidades de dar apoyo y mentoreo a los jóvenes. Juntamente con su esposa Luzmery Albornoz, el Pastor Darío tiene extensa experiencia en el ámbito de la juventud, tanto venezolana como de otros países.

Como pastor de la Iglesia Misión Ultima Frontera en Valencia, Venezuela; conferencista; pastor estudiantil de colegio; y un montón de otras áreas, ha dedicado sus muchas habilidades al servicio del Señor Jesucristo y, por ende, a otras personas, particularmente en la capacitación, orientación, preparación, y formación de jóvenes. Sin reserva alguna, recomiendo este libro.

Lic. Robín Elizabeth White de Tinley
Misionera de la Junta Misionera Internacional
Bogotá, Colombia
20-09-2020

INTRODUCCIÓN

Una de los atracciones más concurridas en la ciudad donde nací, (Tijuana, B.C. México,) son sus playas, estas nos unen con el océano pacífico que ha sido por años un lugar turístico tanto para Tijuana como para San Diego California, USA. Es un lugar donde surfistas de casi todo el mundo vienen a divertirse o a participar de campeonatos de Surfing.

Una de las cosas más importantes que oí decir de algunos de estos surfistas, era que al ver una gran ola, solo tenías dos opciones, o la enfrentabas y te subías a ella a pesar de tus miedos y sus riesgos o solo la mirabas y te dejabas arrastrar por ella quedando, revolcado, derrotado y sin aliento.

Al estar leyendo las páginas de este interesante libro, el Pastor Darío Ortega nos entrega una serie de olas por las cuales ha tenido que surfear a lo largo de su vida, la manera magistral de contar sus experiencias nos desafían a no solo ver la ola desde nuestros miedos, nuestras limitaciones e incertidumbre del porvenir, si no que entrega recursos prácticos para podernos decidir si subimos o no a

las olas y avanzar o solo quedarnos revolcados sufriendo nuestros infortunios.

La palabra resiliencia es exactamente lo que vemos narrado en sus historias, saber que a lo largo de la vida experimentamos cambios y pérdidas, nos advierte de los peligros de caer en estereotipos de nuestra cultura que nos entrena solo para ganar, luchar, competir, levantarse una y otra vez pero en la mayoría de las veces sin procesar el cambio o la perdida, ni mucho menos tener una enseñanza profunda de eso.

Lamentablemente, cada vez observamos menos tolerancia a la frustración y si experimentamos algo negativo, hay que taparlo, negarlo o minimizarlo. Estas narraciones precisamente nos animan a revisar nuestras historias que de la misma manera que experimentamos alegría, también experimentamos tristeza y dolor (a veces físico y/o emocional) y no podemos negarlo, está bien sentirlos.

Así que la manera más sencilla de explicar la resiliencia es: “Iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma.” El concepto parece simple pero lo complicado es descubrir qué condiciones la permiten, es decir, la

segurización, la recuperación, las relaciones, la cultura, y el pastor Ortega agrega un concepto mucho más importante... La espiritualidad, hay que reunir todo esto para descubrir en nosotros la resiliencia.

El autor muestra que depende de la manera de cómo se construye nuestra PERSONALIDAD, si desde el nacimiento o antes se ha enfrentado con dificultades en la vida, entonces cuando sea un adulto podrá enfrentarse a cualquier dificultad siempre tomado de la mano de Cristo Jesús.

Al leer cada página de este libro, desmantela su propia historia de infancia, juventud y proyecto futuro en la vida de un joven, narra desde los eventos difíciles, traumáticos, experiencias dolorosas como toda la gran enseñanza que lo llevo a la transformación de una nueva historia de fuerza, animo, esperanza y visión en el futuro.

¿Tomas la ola o no?

Te recomiendo leer este libro, son pocos los autores que te hablan desde la autoridad de sus propias vivencias y que te comparte las luces que vio en el camino para seguir las pistas hacia fortalecer su personalidad, buscar apoyo

adecuado, confiar en su entorno, sobre pasar la tristeza, la amargura y la depresión. Él ha dependido de lo que Dios desde un comienzo tenía planeado para él y te invita a ver desde arriba de tu ola, los procesos y dificultades para hacerte más fuerte, más maduro y conocer más de aquel que esta aun en los mares más impetuosos de la vida... Jesús.

Te invito a que te subas a la ola y empieces de una vez por todas a surfear tu propia vida con estos valiosos recursos que te ofrece el autor de este libro.

Con cariño.

Dra. Lupita Moore
Psicóloga-Consejera
Profesora en Fruitland Baptist Bible College
Misión Hispana de Statesville USA

1. Solo soy un yo: *Autoestima*

No hay un ingrediente secreto. Eres solo tú. –Po
(Kung Fu Panda I)

NACER ES TRIUNFAR EN LA VIDA! No recuerdo nada de lo que ocurrió el día que nací, solo conozco las historias de mis padres, mis abuelos y tíos. Mi acta de nacimiento tiene escrito que mi lugar de nacimiento fue la ciudad de Maracaibo, en el estado Zulia al occidente de Venezuela. Una región doblemente calurosa, por la gente como por el clima. Como todo el que nace en esa tierra realmente me siento afortunado y agradecido con Dios por ese privilegio. No obstante, como todo niño recuerdo que mi vida no toda fue perfecta, no todo el tiempo estuve feliz, hubo momentos donde sonréí mucho y otros donde lloré profundamente.

Recuerdo perfectamente muchos eventos de mi tiempo en el Kínder Garden, las veces que probé el sabor de la plastilina y los creyones. Recuerdo también las meriendas que llevaba, de igual forma horrible que mi mamá me arreglaba el cabello. Pienso en los primeros días de ir a la escuela, también como lloraba porque en ocasiones no quería asistir y mi mamá con mucha “firmeza” y “disciplina” me animaba. Realmente fue una época hermosa e inolvidable de mi historia.

Nunca debemos olvidar que NACER ES TRIUNFAR, porque el nacer es despertar a una oportunidad única de crear mi propia historia y cumplir mi propósito. Seguramente tú puedes recordar el tiempo de tu niñez, puedes recordar tus momentos de travesuras y disciplina de tus padres, las alegrías, tristezas y satisfacción. Todos los seres humanos pasamos por diferentes momentos, momentos de decepción, de ilusión y frustración, de avance o retroceso, momentos para ir rápido o lento. Cada una de esas escenas forma el guion de toda nuestra película llamada “*Mi Vida*”.

Cuando el mundo se derrumbó: de la ilusión a la decepción.

Hablar de los momentos de alegría puede ser fácil y emocionante, pero compartir los momentos de tristeza aunque es rudo, nos ayudan a sacar lo mejor de ellos para aprender y crecer en la vida. Pues cuando apenas cumplía 9 años comencé a notar que las cosas en mi casa no estaban bien. Había muchas discusiones entre mis padres y cada día el ambiente estaba más tenso. Un día mis padres nos informaron a mis hermanos y a mí que ya no podrían seguir adelante con el matrimonio y que mi padre se iría a vivir en otro lugar.

Honestamente no entendí mucho lo que estaban tratando de decírnos, mi mente comenzó a imaginar muchas cosas que no tenían sentido ahora que las pienso, fue muy difícil ver como toda nuestra rutina y relaciones de familia comenzaron a verse trastornadas. Al cabo de un tiempo decidí irme a vivir con mis abuelas, un tiempo con mi abuela materna y otro tiempo con la paterna, quienes me recibieron con mucho cariño, pero también con muchas limitaciones. No fue fácil llegar a casa de mis abuelas y encontrarme con la realidad que ya no tenía cama propia, ni por lo menos un cuarto propio, en varias ocasiones me

tocó dormir en el suelo, porque estaba full la casa de otros familiares. Realmente fueron días muy duros y tristes.

Recuerdo un día que fue muy especial pues me disponía a dormir en el suelo, ya que literalmente no había espacio ni cama disponible en casa de una de mis abuelas. Barrí el piso con una escoba, me quité mi franela, la doblé en tres o cuatro partes para preparar una especie de pequeña “almohada” para procurar estar más cómodo en el piso. Cuando ya me disponía a dormir, comencé a recordar todos los momentos que viví con mis padres y hermanos, y realmente me sentí muy afligido y comencé a llorar.

Mientras lloraba y miraba el techo de lata de zinc, pensé en Dios en ese momento. Y por primera vez en mi vida hice mi primera oración. Aunque no tenía mucha información sobre quien era ese ser supremo que llamaban Dios, algo dentro de mi corazón me susurraba que era real, que si existía y que podía conversar con Él. Mi única oración en ese momento fue: “*Dios ayúdame a superar esta mala situación, dame fuerzas para salir adelante, yo sé que tú tienes algo mejor para mí*”. Fue un momento fugaz, pero intenso e inspirador para mi vida, sentí una nueva fuerza