

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, gramofónico 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 las 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 entrenan 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 sonreí mucho y otros donde lloré profundamente.

Recuerdo perfectamente muchos eventos de mi tiempo en el Kinder 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 tus 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 decirnos, 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

desde lo más profundo de mi alma que se llama ESPERANZA.

Esperanza: Una nueva oportunidad

Muchas veces puedes sentir que las cosas malas que ocurren en tu vida marcan el fin, pero en realidad no es así. Cada amanecer marca el inicio de una nueva oportunidad. Cada amanecer es la señal de Dios para decirte y afirmarte que en tu vida hay un plan que debes cumplir. No sé cuántas experiencias difíciles enfrentaste en tu vida, es posible que tengas muchas heridas en tu corazón, de igual forma es muy probable que hayas perdidós personas, amigos o tu comodidad, tu hogar y tu tranquilidad. No es fácil levantarse de experiencias de esa característica. Pero si miras el cielo y elevas una oración a Dios, te aseguro vas a comenzar a construir una nueva ESPERANZA.

Nunca debes rendirte porque algunas o muchas cosas no salieron bien en tu vida. Cada mala experiencia puede enseñarte mucho. Solo debes estar dispuesto a sacar lo mejor de todo lo malo. Eso cambia el enfoque, te ayuda a no quedarte estacando en el dolor por las heridas. Podemos sanar, podemos ser mejores, podemos crecer, podemos lograr lo que pensamos que no es posible. Obviamente solo

no es posible, debemos abrirnos a nuevas oportunidades, eso es construir la ESPERANZA en nuestras vidas.

No debes tomar atajos en la vida

Lo intenté y no funcionó. Es muy probable que para evitar sufrir, o huir del dolor o de lo que te hace daño, intentes tomar un atajo para ir a un lugar más seguro o tranquilo para ti. En muchas ocasiones queremos llegar al futuro y tratamos de buscar un atajo que nos acorte el camino. Para ahorrar esfuerzo, trabajo duro, sudor y lágrimas. Tomar atajos en la vida, no funciona porque no te permite crecer, desarrollarte como persona, no ejercitas la fe, la esperanza, el amor, y todos los valores que debemos tener presentes en la vida.

A continuación voy a presentar varios atajos (mecanismos de defensa) que como jóvenes tomamos para huir de nuestra realidad:

- *Atajo de las adicciones:* las drogas legales o ilegales vienen a ser usadas para buscar estar a la moda del momento o dar un “respiro” a la presión del dolor de las experiencias de dolor. NO FUNCIONAN.

- *Atajo de las amistades:* los amigos son una gran bendición en nuestras vidas, el problema se presenta, cuando intentamos suplir nuestras carencias y experiencias dolorosas con ellos. Nos sentimos defraudados por nuestros amigos ya que ellos no pueden ni podrán llenar nuestros vacíos. Muchas veces podemos refugiarnos en una amistad para encontrar soporte a nuestras incomprensiones más profundas, lamentablemente nuestros amigos también están lidiando o luchando sus batallas. ¿Cómo podrán ayudarnos? Si ellos también necesitan ayuda.
- *Atajo de los estereotipos sociales:* Todos queremos encajar en este mundo, eso es una constante presión y tensión. Intentar parecerme o imitar a una personalidad, queremos conectar con un grupo, en consecuencia, nos vestimos, nos peinamos y copiamos hasta la forma de hablar y caminar para buscar acoplarnos a cualquier grupo. Esto puede ayudarnos por un tiempo, sin embargo, a largo plazo, nuestros intereses pueden cambiar, y nos sentiremos frustrados por no

encontrar en los grupos el apoyo que requerimos. Si el grupo no aporta a mi crecimiento saludable, en valores y principios para ser un buen ciudadano no debería estar allí, por más cómodo que me sienta.

- *Atajos de las rumbas:* En mi experiencia! no había un momento más esperado en la semana que la anhelada rumba con mis “amigos” los fines de semana, aunque pasaba un tiempo de diversión en compañía de los amigos del barrio, los riesgos que se pueden asumir en esos eventos eran muy grandes, además luego del llamado “disfrute”, venía una sensación de vacío, y se persistía la necesidad de estar siempre en modo activado, para eludir o ignorar mis verdaderos sentimientos y emociones.
- *Atajo del dinero rápido:* En muchas ocasiones podemos vernos tentados a abandonar los estudios o una carrera universitaria, para comenzar a generar dinero rápido en un empleo o emprendimiento, esto no es malo en sí, pero puede alejarte de la posibilidad de tener mejores

oportunidades de crecer. Un día un amigo del barrio me preguntó si deseaba ganar algo de dinero rápido, yo estaba saliendo a mi liceo, estaba en segundo año y ese día falté a clases, para ir a ese trabajito de unas horas, resulta que la “chamba” era lijar, pulir y pintar una cerca de una casa súper gigante, mientras lijaba la primera parte de la cerca, pensaba en mi futuro, que si abandonaba mis estudios, tendría que pasar mi vida haciendo algo que no me gustaba, solo para ganar algo de dinero. Después de reflexionar por un buen rato, decidí no regresar al otro día, y retomar mis estudios. Fue la mejor decisión ya que pude encontrar realmente la vocación de mi vida y aprendí que el dinero no lo es todo en la vida. El trabajo es una honra, pero todo tiene su tiempo, cuando es tiempo de estudiar y prepararse hay que ponerle empeño a ese asunto sin tomar atajos.

Esta es mi lista de atajos, si pones atención te darás cuenta que la misma puede seguir creciendo. Tú mismo

puedes agregar tus atajos para identificarlos y reflexionar para ver donde estas distrayéndote en tu vida, también sirve para retomar el camino correcto que te lleva al futuro y a tu propósito en Dios.

¿Qué hago con mi dolor?

Si hay algo que no nos permite ver nuestro propósito, potencial y proyección son las heridas que hemos acumulado en nuestro corazón, es posible que hayas sentido dolor en tu vida, y no logres discernir o saber de dónde proviene el mismo.

Cada experiencia de dolor nos deja una herida en nuestro corazón que requiere sanar. Si no sana, es posible que se complique y sus consecuencias nos persigan toda la vida. Poder mirar dentro de tu corazón y evaluar esos momentos cuando algo te hirió, intentar conversarlo con tus padres, tus familiares sería muy importante. Recibir ayuda para identificar esas heridas puede marcar la diferencia.

Un día me di cuenta que estaba enojado con mis padres por la decisión que tomaron de divorciarse, no sabía que podía sanar mi relación con ellos, pero debía buscar ayuda, realmente resultó muy ventajoso comenzar a asistir

a la iglesia y leer la Biblia para mí. Aprendí el poder del perdón. Como el perdón podía liberar mi alma y mi corazón.

Después de pedirle fuerza a Dios para ir a conversar con mis padres, decidí que ese era el momento indicado, me armé de valor, de fe, y amor por ellos y fui y les pedí perdón a mis padres, también les manifesté que les perdonaba. Fue una de las experiencias más esperanzadoras de mi vida, con ambos lloré, nos abrazamos y comencé a construir una relación que hasta el día de hoy es saludable.

El perdón es una bendición y su efecto sanador en nuestros corazones es súper genial. Ahora, cuando miro atrás de mi vida veo a mi corazón herido que con la ayuda de mi fe en Dios pudo sanar. Todos pasamos por este tipo de experiencias, con nuestros padres, con nuestros familiares, amigos, compañeros de clases, maestros o aun los desconocidos.

En muchos casos vamos a necesitar de alguien que nos guíe en ese proceso, no es bueno recorrer este camino sin apoyo. Es recomendable reconectar nuestra relación con Dios y nuestra familia. La experiencia de sanidad nos permite mirar el futuro con esperanza, nos permite estar en paz con Dios y nuestro semejantes. Nos da la libertad

para soñar y tener una visión más clara de lo que podemos llegar a ser y a hacer.

Un elefante en la sala de tu casa

Me encanta esta metáfora del elefante en la sala, creo que refleja mucho de nuestras vidas. Se cuenta que una familia un día despertó de una noche tranquila de descanso, y cuando fueron a la sala se encontraron con la sorpresa que tenían un elefante en todo el medio de la sala. La primera reacción del papá fue buscar el responsable de haber traído este animal a la casa. Preguntó a su esposa e hijos y todos respondieron que no tenían idea de cómo había llegado el elefante a la sala. Todos muy preocupados comenzaron a idear un plan para deshacerse de esta tremenda molestia.

Lo primero que sugirió el papá fue IGNORAR el elefante por un par de horas, para probar la posibilidad de que el mismo desapareciera de la misma forma que llegó a la sala. Comenzaron a intentar tener un día normal, cada uno realizando las tareas del hogar. Al pasar un par de horas, van todos a la sala para verificar si el elefante

estaba o no estaba. Para decepción de todos, el elefante permanecía allí inerte pero firme en la misma posición.

La segunda idea que se dispusieron a ejecutar fue de NEGAR, es decir, cada vez que pasaran por la sala iban a mirar fijamente al elefante, diciéndole en voz alta: Tu NO EXISTES! Pasaron varias horas y cada vez que los miembros de la familia pasaban por la sala hacían lo indicado por el papá. Al cabo de un tiempo, notaron que esa idea no estaba funcionando, ya que el elefante permanecía como si nada en el medio de la sala.

La esposa sugirió un último plan de forma desesperada, pidió a toda la familia “decorar” o “maquillar” al elefante con la esperanza que muy probablemente, al colocar diferentes objetos decorativos sobre el elefante, el mismo desapareciera mezclándose en medio de la sala. Pues, así lo hicieron colocaron una alfombra en el lomo, algunas flores en la cabeza, y otros adornos en las orejas y colmillos. Esperaron un par de horas los resultados. Lamentablemente nuevamente fueron esfuerzos frustrados, ya que el inmenso elefante persistía en medio de la sala. Se dieron cuenta que DISFRAZAR el problema no funciona para hacerlo desaparecer.

Al final del día la familia se reunió para conversar sobre el problema que representaba tener ese elefante en la sala. Aceptando el hecho que debían ADMITIR el problema como primer paso a la solución. A todos nos cuesta admitir que tenemos un problema, pero es lo más saludable para ti.

Ya tienes claro que no debemos IGNORAR, NEGAR o DISFRAZAR los problemas, ya que hacer esto solo provoca retrasar el proceso de sanar y resolver esas situaciones que nos causan dolor e incomodidad en nuestra vida. Puedes recibir ayuda cuando admitimos que la necesitamos. Creo que todos debemos sacar ese elefante de la sala de nuestra casa (vida).

Solo soy un yo.

Unas de mis películas favoritas de comiquitas es la de Kung Fu Panda, me identifiqué mucho con el panda Po en mi adolescencia. Si te fijas en su historia PO era un panda que trabajaba con su papá adoptivo (un ganso) en su pequeño restaurante. El asunto importante en la historia de PO es que él estaba destinado a ser el gran Guerrero Dragón, pero su realidad actual distaba mucho de su futuro.

Po observaba sus cualidades y características propias de un panda como un obstáculo para ser lo que en realidad podría llegar a ser. No entendía, que precisamente esas cualidades, características propias, personalidad, gustos, rasgos personales, en vez de ser tropiezo, eran precisamente lo que hacían de Po una persona única, especial y con propósito.

El momento cumbre de Po es el momento cuando entiende que así como no había ingrediente secreto en la sopa de fideos de su papá, en su vida no había un ingrediente secreto para ser especial. La idea era *ser solo el yo* que era y estaba destinado a ser. A todos nos pasa eso momento cuando miramos a nuestra propia vida y quisiéramos ser o vivir la vida de otros. Nos enfocamos en nuestros “defectos” o caracteres que nos hacen distintivos o diferentes.

Nos sentimos incomodos con nosotros mismos, porque creemos que necesitamos un “ingrediente especial” o tener lo que otro tiene para ser especial. Pero en realidad no es así. Dios nos creó con una misión y propósito, esa verdad nos hace únicos en relación con Dios y nuestro papel en esta tierra.

Solo soy un yo: me amo, acepto y valoro

Cuando aceptamos el hecho de que somos especiales, no por ser como otros, si no por el hecho de poder *ser solo un yo*. Comenzamos a amarnos a nosotros mismos, y eso va a marcar una gran diferencia en nuestras vidas. Cuando nos amamos a nosotros mismo comenzamos a mirarnos desde otro punto de vista. Comenzamos a enfocarnos en nuestras virtudes, habilidades y destrezas que nos hacen precisamente diferentes a otros. Comenzamos a aceptar el hecho que ser diferente a mis compañeros de escuela, liceo y universidad no es malo. Por eso es que no debemos permitir que nadie nos maltrate o nos haga bullying por ser de un color de piel diferente, o más alto o bajo que los demás, por la forma o color de cabello. Debo ser fuerte para amarme con mis defectos y virtudes. Amarme cuando cometo un error, amarme cuando las cosas no me salen bien, amarme a pesar que no sea igual a otras personas.

El amor propio es autoestima! Y cuando nuestra autoestima es saludable, nos sentimos en plenitud, con ganas de seguir adelante, superamos los obstáculos y vivimos cómodos con nosotros mismos. La autoestima hay que revisarla constantemente en nuestras vidas, para

verificar que esté en un nivel aceptable. Porque tampoco podemos permitir que suba tanto que nos sintamos superiores o mejores que los demás. En la Biblia hay un pasaje que me encanta: *“por eso les pido que no se crean mejores de lo que realmente son. Más bien, véanse ustedes mismos según la capacidad que Dios les ha dado como seguidores de Cristo”*. Romanos 12:3b (TLA).

Cuando tenía 12 años me costaba aceptarme, me miraba en el espejo y no estaba muy conforme con lo que veía, no entendía porque me llamaban “negro” cuando en realidad mi color de piel era algo “marrón” o mejor dicho moreno. No comprendía porque tenía el rostro de esa forma, mi cabello me parecía la cosa más extraña que había visto.

Comencé a fijarme en mis abuelos y pude notar con mucha sorpresa algo que nunca había distinguido, TODOS ERAN DIFERENTES, mi abuela materna María Blanco una indígena de un pueblito en Trujillo (Venezuela) llamado Santiago, mi abuelo Eloy Colina un afrodescendiente de la costa del estado Falcón, de parte de mi familia paterna mi abuelo Humberto Ortega un indígena Wayuu y mi abuela Ana María Bravo muy

posiblemente descendiente de españoles. Estos abuelos habían hecho un aporte genético a mi ADN que me hace un lucir un aspecto único mestizo, venezolano y latinoamericano.

Comencé a aceptar mi historia y a observar mis virtudes, la combinación de tantas historias, códigos de ADN me hacen una persona única, con rasgos y cualidades que me definen y me hacen distintivo como persona. De igual forma mi personalidad, temperamento y carácter reflejan mi individualidad y forma de ser. Si lo piensas bien y te observas en el espejo podrás notar lo distintivo que eres. Eso es el primer paso para aceptarnos tal como somos.

Cuando te amas, lo segundo que sucede es que te aceptas a ti mismo, la meta es comenzar a valorarte a ti mismo. Un error en nuestro pasado, una mala experiencia o un rechazo de una persona especial en nuestras vidas, puede hacernos pensar que no tenemos valor. Y eso no es cierto! La verdad es que valemos mucho. Solo imagínate el valor que tenemos que Dios estuvo dispuesto a enviar a su Hijo Jesucristo para pagar el precio por cada uno de nosotros. Esto lo reafirma en la Biblia: *“Dios nos demostró su amor enviando a su único Hijo a este perverso mundo*

para darnos vida eterna por medio de su muerte. Eso sí es amor verdadero. No se trata de que nosotros hayamos amado a Dios, sino de que él nos amó tanto que estuvo dispuesto a enviar a su único Hijo como sacrificio expiatorio por nuestros pecados”. 1 Juan 4:9-10 (NBV).

Valemos mucho! Solo nos hace falta valorarnos a nosotros mismo. Nuestra vida es una extraordinaria oportunidad de cumplir la misión que tenemos por delante encomendada por Dios. Es ver y apreciar lo que somos.

Solo soy un yo con Propósito

¡Mi cabeza explotó! Cuando escuche la frase en una reunión de jóvenes en la iglesia: “*Dios te creó con un propósito y una misión para cumplir en esta tierra*”. Y la expresión que terminó por golpearme fue: “*debes descubrirla y vivirla antes de morir*”. Fue tan impactante esta expresión que al terminar la charla perseguí al expositor por el pasillo de la iglesia para aclarar lo expresado en esa charla. Eran muchas las preguntas que rondaban en mi mente. ¿Cómo puedo descubrir mi misión? ¿Dónde puedo encontrar respuestas?.

- (1) Lo *primero* que hice fue **leer la Biblia** en ella encontré las respuestas a mis preguntas más

profundas, cada mensaje que Dios dejó allí para mí, me hacía comprender lo importante que era para Dios. Y como el haber nacido era con un propósito que superaba mis propios sueños y metas personales. Hubo un pasaje que fue realmente revelador y aclaró mi mente: *“Vendrán todos los que me invocan como su Dios, pues para gloria mía los hice, yo los creé”*. Isaías 43:7 (NBV) entendí que Dios me había puesto en el mundo para hacer todo lo que me propusiera conforme a su voluntad, pero con la condición que lo hiciera para su gloria. Es decir, Dios desea que yo cumpla mi propósito, sea productivo, exitoso pero al final del día reconocer que él ha sido quien me ha ayudado. Dios ha puesto frente a ti un camino, donde podrás descubrir su voluntad, tus talentos y dones son recursos que te ayudaran a ser efectivo en esa tarea. Todo lo que hagas, hazlo bien, da lo mejor de ti, procura ser excelente. Da tu mejor esfuerzo así estarás honrando a Dios quien te dio la vida.

- (2) En *segundo* lugar me propuse **comenzar una relación real y autentica con Dios**, al principio no sabía cómo comunicarme con Él, no sabía si en realidad me escuchaba, no estaba al corriente de Dios y su persona. No entendía eso de que había un Padre Celestial, que tenía a su Hijo Jesucristo y al Espíritu Santo, y que los Tres eran uno solo.
- (3) En *tercer* y último lugar, rodéate de personas que te animen a superarte cada día. Personas que te impulsen a estudiar y a crecer en todas las áreas de la vida. Que sumen y no resten a mi vida. Esas personas pueden ser tus padres, hermanos, tus familiares, amigos que tengan los mismos intereses que tú. Que puedan aportar consejos y palabras de afirmación que te permitan corregir errores y seguir adelante. Que te ayuden a levantarte cuando sufras alguna caída y cuando las cosas no salgan tan bien. “*Una sola persona puede ser vencida, pero dos ya pueden defenderse; y si tres unen sus fuerzas, ya no es fácil derrotarlas*”. Eclesiastés 4:12 (TLA).

Solo soy un yo con Potencial

Cuando tenía 14 años tuve muchos problemas en el liceo, recuerdo que estudiaba en una institución donde era obligatoria llevar una correa (cinturón) y la camisa dentro del pantalón. Sin embargo, yo no tenía correa, y todos los días tenía problema con mi profesora guía, ya que si no tenía no podía entrar a clases. En más de una ocasión mi profesora me reclamó por no obedecer las reglas, no obstante, el problema era que no tenía dinero para comprar una. Un día mi profesora observó que yo me había amarrado el pantalón con un pedazo de alambre para sostenerlo e intentar entrar a clases, su molestia fue tal, que de su boca salió una expresión que casi marca mi vida para siempre: *“Eres un parasito, y la próxima vez que te vea en el futuro de seguro serás un delincuente”*. Fue tan fuerte ese momento que al salir del liceo a mi casa, solo pensaba en ese momento.

Me sentía realmente mal, me sentía pobre (aunque lo era) no es lo mismo ser pobre a sentirte pobre. En ese momento comencé a luchar para demostrar que no era un parasito, que no era ni sería un delincuente. Esa lucha me

llevo a hacer muchas cosas para demostrarle a esa profesora lo que era capaz de lograr, sin embargo, esa motivación era impropia, no era correcta. Porque no tenía nada que demostrar nada a nadie, todo mi esfuerzo siempre debe ser para Dios y mi familia, y la motivación debe ser cumplir el propósito de Dios para su gloria.

Las palabras o las etiquetas en nuestras vidas muchas veces nos hacen un peso, nos persiguen en la vida, no nos dejan enfocar en lo verdaderamente importante. Una etiqueta puede marcar, castrar y herir tu vida. Es probable que te hayan llamado: “*tonto*”, “*bruto*”, “*cabezón*” o “*idiota*” o te dijeron que “*nunca lograrías nada*”, “*no eres importante*” o “*no eres nadie*”. Lo cierto es esas etiquetas NO SON VERDAD. El potencial que hay en ti es impresionante. No hay tope para lo que Dios puede estar pensando mostrarte y cumplir en tu vida. Todo ese potencial Dios lo colocó en tu vida porque te ama y su gracia es amplia y abundante.

Tienes una gran oportunidad de desarrollar todo tu potencial, tus talentos, tus dones, capacidades, destrezas y habilidades. Debes poner empeño, disciplina, dedicación, determinación en lograr tope en tu desempeño. No te

imaginas las cosas que puedes alcanzar con la ayuda de Dios. *“Podría vivir mil años o el doble, y ni aun así encontrar satisfacción; y si al final de cuentas tiene que morir como todos, ¿de qué le sirve?”* Eclesiastés 6:6 Este pasaje nos muestra la realidad de la importancia del desarrollo del potencial para un crecimiento integral, no dejes que nada detenga tu andar en pos de sus sueños y metas en Dios.

Solo soy un yo con Proyección

Un día inicie a trabajar en el Club House de unos de los equipos de beisbol más populares del país Navegantes de Magallanes, al entrar en ese lugar donde estaban tantas estrellas de las Grandes Ligas, entre ellas Robinson Chirinos, Edgardo Alfonzo, Johan Santana entre otros. Era increíble poder compartir charlas y conferencias con los jugadores y el equipo técnico. Nadie se podía imaginar que aquel joven que le tocó dormir en el suelo, que en su adolescencia no tenía cinturón para su pantalón de la escuela, y que pensaba que no tenía esperanza, pues ese día estaba frente a atletas súper famosos para compartir su historia y experiencias en Dios.

Cuando experimentamos el plan de Dios en nuestras vidas lo imposible se hace real, los sueños más grandes e inalcanzables se convierten en tangibles. Un amigo el Dr. Harold Finch me enseñó que nunca debemos subestimar el poder en nuestras vidas para proyectar nuestras vidas a lugares y espacios inimaginables para nosotros. “*. . . no pienso que yo mismo lo haya logrado ya. Más bien, una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús*”. Filipenses 3:13-14 (NVI).

Surfeando tus propias olas:

1. Describe algún momento difícil que hayas enfrentado en vida:

2. Identifica “atajos” que tomaste para evitar sufrir:

3. Eres un “tú” con propósito:

- a. Personalidad
- b. Temperamento
- c. Carácter
- d. Talentos
- e. Habilidades

4. Un momento con Dios: (Conversa con Dios tus heridas y pídele que sane y cumpla en ti su propósito:

2. Me encontré conmigo mismo: *Autoconocimiento*

Para hacer algo especial, debes creer que es especial.

-Sr. Ping (Kung Fu Panda I)

IMAGÍNA TE SER DUEÑO DE UN AVIÓN, y que un día decides dar un paseo en él, pero en vez de ir a la pista de despegue, lo llevas por la autopista como si fuese un automóvil. ¿Te das cuenta que es algo súper cómico? Precisamente eso sucede cuando no nos conocemos. Ignoramos nuestra personalidad, emociones y sentimientos. Desconocemos nuestras virtudes, habilidades, talentos y destrezas, y sobre todo lo que podemos hacer. Un avión fue diseñado por volar, no para ir por la autopista, lo que marca la diferencia es el piloto, si no conoce la forma de operar o pilotear, solo usará la aeronave de forma terrestre.

Cada ser humano es diferente uno del otro, pero tenemos algo en común, todos absolutamente todos tenemos un PROPÓSITO y la disponibilidad de recursos innatos y aprendidos y aprehendidos en el transcurso de

nuestras vidas. Es sumamente importante conocer cuáles son esos recursos innatos en ti, a continuación vamos revisarlos:

Personalidad

Me metí en muchos problemas por no dejar de hablar en clases, quería responder todas las preguntas de mi maestra. Siempre participaba en las obras teatrales, exposiciones, me gustaba estar frente a todos hablando, hablando y hablando (*es decir mi personalidad es extrovertida*). Por lo general buscaba ser el centro de atención, haciendo bromas, narrando historias y compartiendo con mis amigos. Pero tenía amigos que eran todo lo contrario a mí, su personalidad era *introvertida*, siempre estaban calladitos, todo lo observaban, para responder pensaban bien lo que iban a decir, por lo general tenían una actitud reflexiva y se conservaban en modo pasivo. Expresaban paz y tranquilidad, antes de participar en algún proyecto buscaban tener todas las respuestas antes de comprometerse.

Es algo muy bueno y satisfactoria descubrir tu personalidad. Mucho de nosotros ha sido heredado de nuestros padres, es decir, se ha transferido rasgos genéticos

que nos dan un pincelazo al cuadro de nuestra personalidad. Esto quiere decir que tenemos mucho de la personalidad de nuestros padres en una combinación de ambos que nos hacen distintivos y únicos. De igual forma, nuestra crianza incluye en la formación de nuestra personalidad, yo nací en Maracaibo, y me crié con mis tíos y primos que eran sumamente “dicharacheros”, todos contaban historias en voz alta, y no había problemas de timidez en la mayoría. Era normal hablar frente a la familia y exponer las ideas por más locas que fueran. Eso me formó en mi personalidad.

Otros en cambio fueron formados en hogares donde era raro levantar la voz, se hablaba pausadamente y se respetaban los turnos para hablar escuchando atentamente al que hablaba en su tiempo. De igual forma fuimos influenciados por los valores de nuestras familias, las costumbres y tradiciones que pasan de generación a generación. Esto es algo profundamente importante y especial en nuestras vidas, porque podemos ver la huella de Dios actuando a través de nuestras propias familias para dar forma a quienes somos hoy. *“Dios mío, tú fuiste quien me formó en el vientre de mi madre. Tú fuiste quien formó*

cada parte de mi cuerpo. Soy una creación maravillosa, y por eso te doy gracias. Todo lo que haces es maravilloso, ¡de eso estoy bien seguro! Tú viste cuando mi cuerpo fue cobrando forma en las profundidades de la tierra; ¡aún no había vivido un solo día, cuando tú ya habías decidido cuánto tiempo viviría! ¡Lo habías anotado en tu libro!”
Salmos 139: 13-16.

En realidad lo importante es que puedas conocer tu propia personalidad, para comenzar a explorar tus cualidades, rasgos y características propias. Así podrás estar más cómodo contigo mismo, y no te sentirás presionado a compararte a otros sino a expresar tu personalidad con firmeza, amabilidad y desde la vida de Cristo expresada en ti.

Temperamento

¡Esta palabra suena como a temperatura! Y en realidad tiene una fuerte conexión. Está vinculado a la forma de como reaccionamos a las diferentes experiencias o momentos en nuestra vidas. Se refiere también a la capacidad de manejo de nuestro estado de ánimo (emociones). Es probable que la forma de reaccionar ante una misma situación sea muy diferente en cada persona.

Muchas personas pueden manifestar rabia e ira por un acto de injusticia, mientras otros manifiestan tristeza por el mismo evento.

Muchas veces somos rápidos para enojarnos, es probable en ocasiones que una situación nos haga subir la temperatura de nuestras emociones de forma muy rápida, pero con la misma rapidez con que subió, vuelve a su nivel estable. Todos tenemos formas distintas de adaptarnos y responder a las situaciones, el asunto clave en esto es que debemos conocer nuestro temperamento.

Hay muchas formas de explicar los temperamentos, y variedad de tipos, en algunos casos tenemos combinaciones de varios en nuestras vidas. Los más conocidos son los 4 tipos de temperamentos según la teoría de Galeno:

1. Temperamento flemático

Las personas con un temperamento flemático se caracterizan por tener un tipo de comportamiento tranquilo, no se enfadan con facilidad y siempre mantienen la compostura, por lo que hay quienes consideran que es el temperamento más agradable de todos.

Las personas flemáticas evitan ser el centro de atención, suelen ser algo tímidas y no les gusta tener roles de liderazgo. También son personas que evitan los compromisos y no muestran demasiado sus emociones, lo que no quiere decir que no las experimenten con intensidad.

Las personas con este tipo de temperamento son de buen corazón y muy compasivas. Les gusta compartir con las demás personas, por lo que están rodeadas de amigos y tienen un sentido de humor natural. Se desempeñan muy bien en áreas de ingeniería, matemáticas, dibujo, administración pública y en docencia.

2. Temperamento Sanguíneo

Te darás cuenta fácilmente de quiénes de tus amigas tienen este tipo de temperamento, pues son personas alegres, son siempre el alma de la fiesta, les encanta rodearse de gente y son muy extrovertidas.

Las sanguíneas son personas cálidas y muy sensibles y si bien muchas veces podemos pensar que son personas completamente seguras de sí mismas, realmente no lo son

tanto. Las personas con este tipo de temperamento se dejan llevar más por los sentimientos que por la razón.

Estas personas se mantienen siempre activas y les gusta vivir el momento. En todo caso, pueden ser un tanto desordenadas y con una voluntad débil, especialmente si de pasarla bien se trata.

3. Temperamento colérico

Las personas que tienen este tipo de temperamento se caracterizan por ser súper enérgicas, independientes y proactivas. Son personas rápidas y muy activas, siempre interviniendo en nuevos proyectos y actividades, pues le gusta mantenerse ocupada.

Las coléricas son personas extrovertidas pero en menor intensidad que las sanguíneas. Son determinadas que confían en sí mismas y no se dejan detener por los obstáculos. Se desempeñan muy bien en posiciones de liderazgo y productividad, y son excelentes motivadores. Eso sí, pueden ser explosivos, un tanto hostiles y tal vez insensibles ante los problemas de los demás.

4. Temperamento Melancólico

Se trata de aquellas personas que son altamente sensibles en sus emociones, muy creativas, algo introvertidas y abnegadas. Se dice que las personas de temperamento melancólico tienen un nivel de inteligencia más alto que el de los demás.

Las melancólicas son muy buenas amigas y fieles, aunque no son de buscar amigos, más bien esperan a que se acerquen a ellas. También son muy talentosas, analíticas y críticas. Regulan muy bien sus disciplinas y se desempeñan mejor en cualquier vocación que requiere talento y creatividad. En todo caso de este tipo de temperamento puede ser depresivo y un poco egocéntrico, pues se suele comparar con los demás.¹

Es importante que puedas revisar esta descripción de los 4 tipos de personalidad que los especialistas en el área de la psicología han estudiado. El conocer tu temperamento te va a permitir entenderte y comprenderte mucho más. La forma como reaccionas a cada evento está relacionada a tu propia personalidad.

La mejor forma de relacionarnos con nuestro prójimo es conocernos a nosotros mismos en primer lugar, también debemos conocer las diferentes forma de expresar la personalidad de nuestros padres, familiares, amigos y compañeros de clases. Así podremos conectar de forma apropiada comunicándonos asertivamente.

Carácter

Siempre pensé que el carácter estaba relacionado a tener mala actitud o ser agresivo en el trato. Toda mi vida escuche personas referirse a alguien que se enojaba con facilidad y que no podía cambiar ese humor: “*Lo que pasa es que tiene mal carácter*”, realmente el carácter no tiene nada que ver con esa forma de explicarlo.

Todo lo contrario, el carácter está relacionado a la integralidad del ser de una persona, es decir, el respetarse y el respetar a los demás. Es comunicar de forma apropiada, asertiva, clara y precisa sus opiniones, sentimientos y emociones. También tiene que ver con vivir de forma de conectar lo que piensas, crees y vives. Es la manifestación de lo que pensamos y sentimos que condiciona nuestra actuar.

Todos hemos sido formados en valores como el respeto, honor, honestidad, honradez responsabilidad, compromiso entre otros. El carácter te va a permitir mantenerte firme y no traicionar esos valores por mas tentado o empujado que te sientas. Cuando estaba en el liceo en una oportunidad me ofrecieron hacer algo que yo sabía que no estaba bien, aunque todos mis amigos me animaban a hacerlo y me presionaban a dar el paso, en mi mente no dejaba de retumbar los consejos de mis abuelos. Y la recompensa que representaba vencer la tentación, por más atrayente y seductora que sea su presentación, el carácter te hacer ser fuerte para decir NO.

Es sumamente fortalecer el carácter para ser una persona integral, que no se deja llevar por los malos consejos o la presión social para hacer o comportarme de forma inconveniente y perjudicial. Me respeto y respeto a los demás. Puedes ir ejercitando tu carácter, inicia haciendo una revisión sobre los valores y principios que tus padres, abuelos, tíos, maestros y profesores te han enseñado, y comienza a ponerlos en práctica cada día. Eso te hará una persona de carácter firme y saludable. Fíjate en lo que dice la Biblia: *“Finalmente, hermanos, piensen en*

todo lo que es verdadero, en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno; piensen en todo lo que se reconoce como una virtud, y en todo lo que es agradable y merece ser alabado. Practiquen todas las enseñanzas que les he dado, hagan todo lo que me vieron hacer y me oyeron decir, y Dios, que nos da su paz, estará con ustedes siempre". Filipenses 4:8-9 (TLA).

Gustos y preferencias

¡En cuanto a los alimentos! Pienso que me gustan todos los tipos de comida que existen en el mundo. Pero cuando pienso en la forma de prepararlos, probablemente haya diferencias entre tú y yo. A algunas personas les gustan las comidas bien calientes, a otras a temperatura ambiente, otros frio. Salado, dulce, agridulce, acido entre otros sabores.

Cuando se trata de colores, hay millones de opciones, combinaciones y preferencias. La ropa, la forma de arreglarnos el cabello, los libros que leemos, las series y las películas que disfrutamos, muestra los diferentes gustos y preferencias. Siempre que nuestros gustos y preferencias no vayan en contra de los valores, los principios, la ética y

la moral establecida en la Palabra de Dios no hay problema.

Nota lo que la Biblia nos dice respecto a ser diferente: *“El ojo no puede decirle a la mano: «No te necesito». Tampoco la cabeza puede decirle a los pies: «No los necesito». Al contrario, las partes que nos parecen más débiles, son las que más necesitamos. Y las partes que nos parecen menos importantes, son las que vestimos con mayor cuidado. Lo mismo hacemos con las partes del cuerpo que preferimos no mostrar. En cambio, con las partes que mostramos no somos tan cuidadosos. Y es que Dios hizo el cuerpo de modo que le demos más importancia a las partes que consideramos de menos valor”*. 1 Corintios 12:21-24 (TLA). Podrás notar que en la Palabra de Dios se establece que aunque somos diferentes ninguno es más importante que otro, y que todos somos valiosos en la sociedad. Es parte de nuestra individualidad y personalidad el tener diferencias este sentido. Por ejemplo: No debemos burlarnos de las personas que le agregan azúcar o no a las caraoatas negras. Porque hay diferentes gustos y preferencias.

Habilidades

A los 12 años mi sueño fue ser jugador de basquetbol profesional de la NBA, comencé a practicar todos los días, a todas horas para aprender todas las nociones esenciales de este deporte. Con tanto esfuerzo y empeño noté que habían otros jóvenes en el barrio, eres muy buenos, considerando que no tenían el mismo tiempo que yo practicando. En esos días asimilé que aunque había aprendido con esfuerzo, disciplina y trabajo duro, había otros que habían nacido con ciertas habilidades para algunos deportes.

Lo que me correspondía a mí era descubrir cuáles eran mis habilidades propias. ¡Obviamente! Todos podemos aprender nuevas destrezas, pero no debemos descuidar las habilidades con las cuales ya fuimos dotados por Dios. Aquí está una lista de 10 habilidades ofrecida por el Foro Económico Mundial²:

1. *Resolución de problemas complejos*: es la habilidad de identificar un problema y crear una variedad de opciones para solucionarlo.

2. *Pensamiento crítico*: es la habilidad de observar, analizar y evaluar diversas situaciones o contextos en el mundo y resultar en una reflexión y solución.
3. *Creatividad*: es la habilidad de desarrollar ideas, verlas materializarse, resolver problemas de manera creativa es parte de esta habilidad. Pasar sueños o cosas que imaginaste a metas.
4. *El manejo de personas*: “*Traten a los demás como ustedes quieran ser tratados, porque eso nos enseña la Biblia*” Mateo 7:12 (TLA). Esta habilidad está relacionada con la comprensión de mi propia personalidad en relación con las otras personas con las cuales interrelaciono. Comunicación clara, trabajo en equipo, liderar y delegar personas con las cuales trabajo es parte de esta habilidad.
5. *Coordinación con los demás*: Esta habilidad está relacionada con la capacidad de dirigir grupos, proyectos, organizaciones y actividades. Pasa muchas veces en la escuela, son esos compañeros que organizan a todos para hacer los trabajos o las exposiciones.

6. *Inteligencia emocional*: Es la habilidad de entender tus propias emociones y regular las mismas para no dejarse dominar por ellas. Esto produce empatía para el trato contigo mismo y los demás. La inteligencia emocional te ayuda a regularlas, es decir gestionar o administrarlas de forma apropiada. Pensar antes de actuar.
7. *Juicio y toma de decisiones*: Esta habilidad se relaciona con la sapiencia o sabiduría para la toma de decisiones. Pensar con serenidad, apelando al sentido común y a la solución más razonable.
8. *Orientación de servicio*: Relacionada con la capacidad de anticiparse a la identificación de necesidades y problemas, para ofrecer de manera práctica y tangible respuestas a las mismas. La persona que desarrolla esta habilidad se enfoca en aprovechar las oportunidades de servir a otros sin esperar nada a cambio.
9. *Negociación*: En cada lugar donde convivimos aparecen las diferencias en los puntos de vistas sobre cualquier asunto. La persona que desarrolla la habilidad de negociación, logra abrir un espacio para

que las personas en forcejeo logren acordar en los puntos y superar las diferencias.

10. *Flexibilidad cognitiva*: En la vida nos enfrentaremos a diferentes situaciones, la mayoría de ellas nos sacaran fuera de nuestra zona de confort. La flexibilidad cognitiva es la capacidad para adaptarse a esas diversas situaciones, apertura mental para aprender nuevas formas y modos de abordar esas situaciones.

Puedes notar que cada una de estas habilidades se complementan, obviamente no todos tenemos todas las habilidades, por eso necesitamos de otros que sumen las tuyas a nuestras vidas. Es sumamente importante que puedas identificar las tuyas, para pulirlas y usarlas en todas las áreas donde estas desarrollando tus actividades, donde te relacionas con los demás. Eso será un gran avance en tu vida y te impulsará a cumplir tus metas, desarrollando tu potencial.

Surfeando tus propias olas:

1. Responde en estas líneas ¿Quién soy?:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

3. ¿Me veo bien? Autoimagen

Lo único que importa es en lo que tú decides convertirte. –Po

¿CÓMO TE VES A TI MISMO? Es posible que haya momentos en tu vida que te sentiste mal con tu propia imagen. Eso es el resultado de tus propias carencias o necesidades de afecto propio, familiar y de las personas cercanas. El haber pasado por una experiencia de rechazo. Pasa en la escuela o liceo que en una actividad grupal, la profesora indica que los alumnos deben ubicarse o agruparse en “grupos” de 5 o 6 estudiantes. Todos comienzan a elegir a sus compañeros de su preferencia, esto puede causar que algunos queden por fuera, haciendo sentir muy mal a los mismos.

Esta situación puede representar un golpe a tu propia autoimagen, ya que nuestra mente comienza a jugarnos una “mala jugada”, comenzamos a emitir pensamientos

negativos de nosotros mismos: “nadie me quiere”, “no valgo nada”, “soy de lo peor” entre otros pésimas ideas sobre nosotros mismos. Obviamente la mayoría de esas ideas no son verdad. Exageramos cuando pensamos sobre nosotros mismos. En algunos casos pensamos muy mal, o en otros casos pensamos demasiado bien, ambos extremos son perjudiciales para nuestra autoimagen.

Una autoimagen saludable: comienza con respeto propio

Tenemos que comenzar por el respeto propio, debes comenzar a respetar tu propia persona, y de igual forma que respetas a los demás. El respeto propio puede llevarte cada día, a un espiral de mejoramiento continuo en tu vida. Recuerda que todos tenemos virtudes y cosas que necesitan ser trabajadas para mejorar.

Si respetas tu propia persona, sabrás tratarte apropiadamente a ti mismo, es decir, puedes asimilar las cosas que debes mejorar y las que debes aceptar como fortalezas en tu vida. También podrás comunicarte con los demás de forma amable y cortés para expresar tus desacuerdos y observaciones.

Una autoimagen saludable: se mantiene siendo objetivos

¡Por lo general exageramos todo! Cuando nos suceden cosas, nuestra mente comienza a repasar lo sucedido y la mayoría de las veces aumentamos los hechos. Una vez iba por la calle de mi casa, y un perro me persiguió unos metros ladrando y corriendo detrás de mí, al rato dejó de hacerlo. Cuando llegué a la casa le conté la historia a mi abuela, agregándole otros elementos exagerados, “*abuela el perro era grandísimo*”, “*casi me arranca la pierna*”, “*iba a comerme*”, “*venía como 100 kilómetros por hora, pero yo corrí más rápido*”. Constantemente exageramos nuestras experiencias, o tomamos el otro extremo de minimizarlas, sacándolas de contextos y alejándolas de la realidad.

Ambos extremos son malos para nuestra autoimagen, debemos reconocer lo que en realidad sucede, y no dejar que nuestro cerebro o pensamientos nos engañen. Debemos detectar a tiempo esos intentos de nuestra mente de engrandecer o achicar una situación. Así evitaremos sufrir sin necesidad.

Si un día no quedaste en ningún grupo, no comiences a pensar, “*que no sirves*”, “*que nadie te quiere*”, “*soy feo*”, o cualquier otra cosa loca que la mente te traiga.

Simplemente toma la decisión de observar la situación y ver la mejor forma de resolver la situación. No exageres ni minimices nada.

La Biblia nos enseña acerca del amor que se conecta con el respeto propio, y nos ayuda a tener una buena imagen propia y de nuestros prójimos. *“El amor verdadero. Si no tengo amor, de nada me sirve hablar todos los idiomas del mundo, y hasta el idioma de los ángeles. Si no tengo amor, soy como un pedazo de metal ruidoso; ¡soy como una campana desafinada!”* 1ra. Corintios 13:1 (TLA).

Cuando tenemos una autoimagen saludable el resultado es el juicio objetivo de nuestra vida, nuestras experiencias y circunstancias, sin agregarle ni quitarle nada. Solo nos enfocamos en mejorar, crecer y continuar desarrollándonos cada día.

Una autoimagen saludable: metamorfosis continua

Cambiar no es fácil. Pero es lo mejor que nos puede ocurrir en nuestras vidas. Cuando cambiamos crecemos como persona, somos mejores de lo que fuimos ayer. Cuando nos negamos a cambiar, nos estancamos en nuestro crecimiento personal y espiritual. Detente a observar la naturaleza misma, podrás notar que siempre está en un

constante cambio, una constante metamorfosis. Hoy puedes ver a una oruga o gusanito, mañana esa misma oruga será una hermosa mariposa. No todo el tiempo es de día, las horas van pasando, es decir, el día va cambiando. El amanecer, lo precede el atardecer, y luego el anochecer, para luego continuar en el ciclo de constante cambio.

Una autoimagen saludable implica estar consciente que no somos perfectos, que todos los seres humanos necesitamos mejorar, crecer, avanzar y desarrollarnos cada día de nuestra vida. Cuando era adolescente me di cuenta que necesitaba mejorar, en una ocasión observé que era muy orgulloso, como para poder reconocer que había fallado o había “*metido la pata*”, con el tiempo y las experiencias, tuve que comenzar a trabajar mi humildad.

Observa lo que nos plantea la Biblia: “*Quien esconde su pecado jamás puede prosperar; quien lo confiesa y lo deja, recibe el perdón*”. Proverbios 28:13 (TLA). Esconder nuestras áreas débiles no funciona, hay que trabajarlas para crecer. Cuando no nos decidimos a cambiar nos estacamos, detenemos en seco nuestro avance, nuestro desarrollo y ocurre que nos conformamos con lo que somos, y olvidamos lo que podemos ser.

“Por eso, hermanos míos, ya que Dios es tan bueno con ustedes, les ruego que dediquen toda su vida a servirle y a hacer todo lo que a él le agrada. Así es como se le debe adorar. Y no vivan ya como vive todo el mundo. Al contrario, cambien de manera de ser y de pensar. Así podrán saber qué es lo que Dios quiere, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto.” Romanos 12:1-2 (TLA).

En este pasaje observamos cuatro elementos para transformar nuestra autoimagen:

- (1) **Dios es clave en nuestra autoimagen:** Debemos detenernos y preguntarnos por un momento: *¿Cómo nos ve Dios?*, una vez me hice esa pregunta y fue fenomenal pensar en eso por un momento. Me di cuenta de muchas cosas que no había pensado. a) Observé que Dios puede ver mi futuro por encima de mi realidad presente, b) Dios puede ver en lo que me puedo convertir si me conecto con su propósito y mi misión. Es decir, Dios no me ve solo como estoy hoy con mis carencias, heridas y necesidades. Sino que Él mira dentro de mi corazón el futuro potencial que tengo para desarrollar. Podemos decir que: *“Dios me*

mira en el presente, pero ve mi futuro”, c) Dios es bueno y me mira con amor, desea lo mejor para mí,

(2) **Debemos evitar toda actitud de conformarnos con nuestro estado actual o statu quo de nuestras vidas:** necesitamos ser incomodados para salir a buscar nuevas referencias para nuestras vidas. Cuando era adolescente siempre anhelé cambiar mi situación, no quería estar siempre limitado de recursos, pero sabía que para lograr surgir en mi vida tenía que esforzarme, el camino que llevaba probablemente me conduciría a las drogas o al alcoholismo, Pude encontrar en la fe en Dios, mi lugar ideal para iniciar un proceso de metamorfosis. Los cambios son posibles pero para eso debemos salir de statu quo que nos hace sentir cómodos y avanzar al cambio.

(3) **Autoimagen = Transformación:** cambiar la forma de pensar y ser van de la mano, no podemos lograr una sin la otra. Lo que pensamos afecta nuestra forma de ser. Algunos aseguran que somos lo que pensamos. El cambio es posible con la ayuda apropiada. La ayuda apropiada para una

transformación total es la persona de Dios. Para transformar mi forma de pensar es sumamente importante lo que consumo en la computadora, celular, televisión y otros medios de comunicación diariamente, las conversaciones, y las constantes interacciones que tenemos en las redes sociales van dándole forma a nuestra forma de pensar. Y nuestra forma de pensar va a afectar nuestra forma de ser y actuar. Mi recomendación es que comiences a leer cosas que puedan traer renovación y cambio a tu vida. A mí me funcionó muy bien leer la Biblia. Hasta mi forma de hablar comenzó a cambiar, pasé de un lenguaje obsceno y falta de respeto a un lenguaje educado. Recuerdo un día que un profesor en el liceo me hizo un llamado de atención por una palabra que había usado en una exposición, la palabra era “*exhortar*”, me llamó y me preguntó quién me había enseñado esa palabra. Yo le respondí que leyendo la Biblia la vi y comencé a investigar que significaba y se sumó a mi vocabulario. Podemos y debemos cambiar nuestra

forma de ser y pensar de nosotros mismos y de las personas con las cuales compartimos.

- (4) **En la voluntad de Dios está nuestra correcta autoimagen:** *“Así podrán saber qué es lo que Dios quiere, es decir, todo lo que es bueno, agradable y perfecto”*. Todos estamos buscando un plan para nuestras vidas. Ese plan tiene un lugar de inicio en la voluntad de Dios. Todos nosotros deseamos cosas buenas para nosotros mismos. Pero considerar lo que Dios desea para nosotros es mucho mejor. Dios tiene preparado un plan que tiene tres características: 1) bueno, 2) agradable y 3) perfecto. Estas tres características hacen del plan de Dios mucho mejor que el que yo tengo pensado para mí mismo.

Una autoimagen saludable: Determinación

Desde que comenzó la cuarentena por el COVID 19 en el mes de marzo del año 2020, fui confrontado con los hábitos que tenía previo a la pandemia. Lamentablemente comencé a cambiar la forma de comer, eso produjo que aumentara de peso, me di cuenta que ya la ropa no me estaba quedando, perdí algunas camisas y pantalones.

Lo primero que hice fue ir al médico a chequear mi salud. Ese día tomé una decisión, pero lo hice con mi mente y mi corazón. ¡Bajar de peso! Lo primero que hice fue comenzar a hacer ejercicios, cambié mis hábitos alimenticios, me dispuse consumir más vegetales, tomar más agua, reducir la cantidad de azúcar entre otras cosas. Al cabo de unas semanas comencé a ver la diferencia. Todos los seres humanos podemos lograr lo que nos proponemos si tomamos la resolución, decisión y sobre todo la determinación de lograrlo.

Cuando una persona es determinada, realmente los imposibles en su vida desaparecen de su camino llevándole al logro. En el blog OCC Mundial³ nos comparten 5 tips para desarrollar tu determinación:

- (1) Establece que aquello por lo que estás luchando realmente sea algo que desees desde lo más profundo de tu ser.
- (2) Cuando un obstáculo impida el camino, repite: “persisto, resisto y jamás desisto”.
- (3) Actúa “como si...” ya fueras o tuvieras lo que desees.

- (4) Recuerda que el éxito puede encontrarse justo detrás del siguiente reto.
- (5) Dicen que “detrás del miedo, está la recompensa”.
¡Atrévete!

Esta lista estaría incompleta si no agregamos un pasaje bíblico para darle un fundamento espiritual a estos tips para desarrollar la determinación en nuestras vidas:

“Todo esfuerzo vale la pena, pero quien habla y no actúa acaba en la pobreza”.

Proverbios 14:23 (TLA)

Este consejo que nos da el sabio Salomón en uno de sus proverbios nos inspira a ser determinados en cada una de las áreas de nuestra vida. Es bueno pensar en las cosas que puedes cambiar, alcanzar y lograr con solo ser un poco más determinado. Podrías mejorar tu rendimiento en clases, podrías ser mejor en esa materia que a veces no te deja seguir avanzando, podrías convertirte de un estudiante regular a un estudiante con notas excelentes. Podrías mejorar tus relaciones de amistad y compañerismo. Y sobre todo podrías mejorar tu autoimagen. ¡Si te lo propones lo lograrás!

Una autoimagen saludable: Amor

Ya conversamos en los capítulos anteriores acerca de la importancia del amor propio y al prójimo como base para una autoestima saludable. Pues resulta que el amor es clave también en la autoimagen. *“La persona que ama no tiene miedo. Donde hay amor no hay temor. Al contrario, el verdadero amor quita el miedo. Si alguien tiene miedo de que Dios lo castigue, es porque no ha aprendido a amar.”* 1 Juan 4:18 (TLA).

El amor nos ayuda a superar el temor o miedo a equivocarnos. El cometer errores no nos hace menos que nadie, ni devalúa tu autoimagen, porque siempre hay la oportunidad de comenzar de nuevo. El amor nos da la fuerza para vencer el temor. Hoy es un tiempo especial para crecer en el amor propio, el amor al prójimo y sobre todo el amor a Dios. Eso nos va ayudar a mejorar nuestra propia perspectiva de nuestro lugar en este mundo. Una autoimagen saludable se refleja en: *“Amarte a ti y amar todo lo que hay a tu alrededor, es un impulso enorme que te compromete a ser mejor tanto para ti como para la sociedad.”*⁴

Surfeando tus propias olas:

1. Describe áreas en tu vida que puedes identificar para mejorar:

2. Identifica “obstáculos” para tu crecimiento:

3. Un momento con Dios: Conversa con Dios tus áreas para transformación y pídele que te ayude a cumplir en su propósito:

4. *Venciendo Los obstáculos* *Resiliencia*

*Cualquier cosa es posible cuando se tiene paz interior. -
Maestro Shifu*

TENÍA TRECE AÑOS CUANDO SIN QUERER y sin ser responsable de la situación me involucré en un terrible problema en mi escuela que casi causa la expulsión de esa institución. Estaba con unos amigos sentados conversando luego de la clases, cuando se acercan otros dos chicos que llevaban consigo globos llenos de agua, la idea que ellos tenían era arrojarlos a cualquier chica que pasara por el pasillo donde nos ubicábamos. Al rato un grupo de chicas venían sonriendo y conversando. En ese momento pensé en salir de ese lugar y huir. Pero sentí presión que mis amigos me llamaran “cobarde” por no estar con ellos, y tomé una de mis peores decisiones en mi vida. Me quedé sentado sin

hacer nada, al instante de pasar las chicas uno de mis compañeros arrojó el globo lleno de agua con todas sus fuerzas, golpeando a una de las chicas en el cuello. El golpe fue tan fuerte que casi se desmaya, realmente me sentí mal por ella.

No entiendo la razón hasta el día de hoy. De los casi 10 chicos que estaban en el grupo, ella sin saber quién había sido el responsable de tan aberrante golpe, me señaló culpándome de inmediato, lo peor no fue eso, sino que me acababa de enterar que la chica era la sobrina del director del liceo. Eso me iba a complicar mucho más aun, le rogué que por favor no me culpara, que era inocente, todos los otros chicos incluyendo al que lanzó el globo salieron corriendo. Solo yo me quedé para afrontar la situación, a pesar que no era el culpable. Al instante de ese momento, el director que en el pasado había sido un militar, salió muy molesto, buscando al “responsable” de esa agresión a su sobrina.

Realmente tenía la esperanza de que la chica hubiese considerado investigar un poco más para tener mayor claridad de quien era el culpable de ese hecho. ¡Pues no! No sucedió como lo esperaba, la chica me señaló y el director

me tomó del brazo con mucha fuerza e ira, y me dijo claramente que me iba a expulsar ese día, me llevó a la dirección y comenzó a ofenderme tildándome de “malandro”, “delincuente” y “matón”. Yo le rogaba que me dejara ir que yo no era el responsable, pero no había manera de hacerlo recapacitar, y lo agravaba el hecho que su sobrina estaba llorando afirmando que yo era culpable.

El final de esta historia es unos de los actos más grandes de misericordia que pude experimentar en mi vida. El director solicitó mis documentos para de inmediato firmar mi expulsión, la profesora encargada de traerlos era la encargada de ser la guía de mi grupo. Ella conversó con el profesor y le pidió me diera una oportunidad. Luego de una extensa reunión que parecía infinita y eterna. El director accedió con la condición que la misma profesora asumiera la responsabilidad sobre mi conducta.

Ese día sentí que toda mi vida y futuro estaba en manos de esa situación. Sé que puedes pensar en lo injusto del asunto, o en lo errado de mis decisiones. Pero lo que quiero que te enfoques es que a todos nos pasan cosas malas, unas porque te las buscaste y otras porque llegaron sin buscarlas o provocarlas. Lo cierto es que logré

sobreponerme a ese evento. Logré graduarme al final como bachiller, a pesar de que no tenía permitido fallar ni una sola vez, porque sería expulsado sin contemplaciones.

Obviamente me sentía amenazado y bajo sospecha todo el tiempo. Tenía que luchar con mis pensamientos pesimistas todos los días. Pero precisamente eso es lo que hace un *joven resiliente*. La resiliencia es: “*Resiliencia es la capacidad de construir en la adversidad y sobrevivir a la misma. En un mundo en crisis, esta habilidad es la clave para garantizar la supervivencia de los negocios, de la estabilidad financiera y la cordura psicológica.*” M. Grossoni.⁵

En este capítulo vamos a enumerar 12 características de un joven que logra avanzar y crecer a pesar de los obstáculos en la vida: (*Adaptadas de la conferencia del Dr. Jesús Sampedro de la Universidad MACU USA*)⁶

i. Avanzan en medio de las crisis

Es fácil detenerse cuando uno encuentra un obstáculo en el camino. Es fácil rendirse cuando las cosas no salen como lo esperábamos. Un *joven resiliente* es capaz de avanzar en medio de las dificultades que la crisis le presente. Existe una historia de un joven llamado José, desde muy niño Dios le dio un sueño de lo que haría con él en su futuro. Sin embargo, ocurrieron muchas situaciones difíciles, que parecían opacar ese gran sueño de Dios para su vida. Fue vendido como esclavo por sus hermanos, estuvo preso varias veces, fue acusado de un crimen que no cometió, y otras cosas que representaban una fuerte oposición para ver su visión materializada.

Te animo a seguir leyendo esta historia en la Biblia en el libro de Génesis capítulo 37, realmente el final de la historia es sumamente brutal. Te cuento que a pesar de todos los obstáculos y momentos difíciles que José tuvo que enfrentar, nunca dejó de confiar en Dios y en su propósito de vida. Prosiguió adelante con sus metas, no se detuvo y eso al final lo recompensó. Si eres *joven resiliente* es bueno que consideres continuar con tus estudios, avanzar con tus

proyectos, culminar lo que empezaste, no dejar nada a medias. Esa determinación te traerá recompensa.

ii. Resuelven problemas en medio de las crisis

Es fácil quejarse por lo malo que nos va, por las cosas que no tenemos, por las carencias, y problemas que surgen en nuestras vidas. Un *joven resiliente* observa los problemas y comienza a buscar formas de resolverlos, antes de comenzar con una actitud de queja o desánimo.

Los problemas aparecen en nuestra vida para probar nuestra fe, nuestra paciencia y sobre todo nuestra capacidad de resolución de los mismos. Los problemas son excelentes oportunidades para aprender formas novedosas y creativas de implementar nuevas dinámicas o modos de resolver.

Dios nos ha dotado de dones, talentos y habilidades que podemos poner en uso para solventar situaciones que complican nuestras vidas. El solucionar los problemas en el transcurso de la vida, nos ejercita para seguir creciendo y asumiendo nuevos retos y desafíos. Los problemas son oportunidades para resolver. Por ejemplo: Las matemáticas en la escuela nos ayudan a ver cómo podemos con las

formulas encontrar la forma de disipar esa complicación. No es el momento para bloquearte, es el momento para enfrentar los problemas, huir no es la solución, ya que no hay atajos al éxito.

iii. Son innovadores

El famoso físico Albert Einstein dijo: *“La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura”*. Precisamente es en medio de una crisis, donde comienzan a surgir las ideas innovadoras a las situaciones más complejas. Innovar es romper los paradigmas para responder a una situación compleja y complicada. Es en los momentos de angustia donde somos empujados a buscar alternativas novedosas a problemas que enfrentamos.

Sin las crisis realmente nos quedaríamos conforme en nuestra zona de confort, precisamente es la necesidad de resolver lo que nos afecta, la motivación más grande para salir y buscar dentro de nuestra propia mente las respuestas que vienen a sorprender al mundo. El quedarnos estáticos con nuestros problemas realmente viene a cavar una fosa de desánimo, conformismo y decepción.

Los enemigos de la innovación son la pereza, el pesimismo, el conformismo y la apatía. Un *joven resiliente* es innovador, anda en constante búsqueda de respuestas, sin complejos, sin miedo a la crítica, se atreve a ir a nuevos horizontes, para proponer nuevas formas y modos.

iv. Son creativos

En EL Blog Creativador nos comparten un concepto muy interesante e importante sobre la creatividad: “*La creatividad es la capacidad de aportar soluciones originales a los diferentes retos, eventos y / o problemas que se plantean a partir de la generación de ideas, conceptos o, por ejemplo, asociaciones entre ideas y conceptos ya conocidos*”.⁷ Vemos que la creatividad en medio de la resiliencia nos ayudará a aportar soluciones originales, probablemente nunca antes vista.

Un *joven resiliente* se enfoca en generar nuevas ideas. No permanece inerte o congelado ante los problemas, se moviliza a pensar sobre cómo resolver. Esto demuestra que la creatividad es como no conformarse a la situación, sino buscar cambiarla de alguna manera.

La creatividad requiere ser desarrollada de forma constante en nuestra vida. A continuación presentaré algunas sugerencias para desarrollar esta habilidad provista por Lilian Pérez en su artículo “*Cómo desarrollar la creatividad*”⁸:

Escuchar música de diferentes géneros: explorar nuevos estilos musicales a los que no se está acostumbrado puede ayudar a razonar las ideas de manera diferente.

Dormir una siesta: dejar el trabajo por un rato puede ayudar a reorganizar las ideas.

No seguir modas: cuando se realiza un proyecto, lo primordial es inyectarle la esencia de lo que se crea conveniente, sin tomar en cuenta lo que en ese momento esté moda. Al final de cuentas, las modas son pasajeras.

Jugar: toda actividad lúdica ayuda a estimular la mente.

Leer: esto genera en la mente nuevos escenarios. Es importante contagiarse de nuevos mundos para expandir el propio.

Escribir todo: cualquier idea debe ser anotada, por simple que parezca, pues no se sabe si esa es la pieza del rompecabezas que se acomodará en la propia creación.

Desconectarse de la computadora: caminar por la casa, el parque o simplemente ver lo qué hay alrededor sin tener enfrente a la pantalla puede ser una gran inspiración.

Practicar: las veces que sean necesarias y más. Nunca dejar de practicar. Picasso dijo: «Cuando llegue la inspiración, que me encuentre trabajando».

Ser constante: dejar que fluyan las ideas y sobre todo, no rendirse.

Mostrar y compartir: El dar a conocer las ideas, exponerlas a la crítica, puede ayudar a ver desde otra perspectiva el trabajo.

Estas sugerencias pueden ser útiles para el desarrollo de la creatividad en tu vida, recuerda que todos los seres humanos, hemos sido capacitados con la creatividad, solo necesitamos prestar atención a esos destellos de genialidad que surgen en tu vida. No te detengas porque en algún

momento te sientas desconectado con tu creatividad, ya saldrá a flote.

v. Enfrentan la crisis

Ser joven resiliente es una forma de expresar que cuando te encuentras en medio de situaciones difíciles no rehúyes de los mismos. Dios le dijo a un joven líder llamado Josué: *“Yo te pido que seas fuerte y valiente, que no te desanimes ni tengas miedo, porque yo soy tu Dios, y te ayudaré por dondequiera que vayas”*. Josué 1:9. Para enfrentar la crisis necesitamos ser fuerte y valiente. No dejar que el desánimo nos arrope la vida, o el miedo nos paralice. Para lograr este nivel de resiliencia necesitamos una fuente o conexión con Dios. Es decir, fortalecer nuestra vida espiritual.

“Cristo me da fuerzas para enfrentarme a toda clase de situaciones”. La fuerza espiritual que proviene de una correcta relación con Dios es realmente increíble. Te confieso que esa fuerza me ayudo a graduarme en el liceo, a comenzar mis estudios universitarios y lograr no solo una carrera si no tres. Esa fuerza espiritual está disponible a un paso de fe para ti. Solo tienes que pedirla.

vi. Reanimados constantemente en medio de la crisis

La primera reacción que tenemos cuando enfrentamos momentos difíciles en la vida o cuando las cosas no nos salen bien, es la de desanimarnos. Lamentablemente todos pasamos por momentos donde nos desanimamos, porque sentimos que toda la esperanza de un futuro mejor se desvaneció. El desánimo es tan fuerte que olvidamos las capacidades, habilidades y talentos que tenemos para seguir adelante.

Debemos cuidarnos del desánimo porque puede bloquear las ideas y los pensamientos de optimismo en nuestra mente. Nos sumergimos en sentimiento de pesar y queja constante por lo que nos está sucediendo en vez de articular acciones para enfrentar la crisis. Una de las peores consecuencias del desánimo es la actitud de negatividad en todo lo que hacemos o decimos.

Cuando nos desanimamos nos compartamos como si perdiéramos el partido antes de jugarlo. Nos podemos sentir agotados, extraviados de nuestras metas y objetivos, y con una alta dosis de inclinaciones de pesadumbre. La Biblia nos da una extraordinaria visión para lidiar con el

desánimo: “. . . piensen en todo lo que es verdadero, todo lo que es respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es digno de admiración; piensen en todo lo que se reconoce como virtud o que merezca elogio”. Filipenses 4:8. Es muy importante cuidar nuestros pensamientos.

Un refrán muy popular cita: “*No podemos evitar que las aves (pensamientos) sobrevuelen encima de nuestra cabeza, lo que si podemos es evitar que hagan nidos*”. No permitas que el desánimo te detenga, debes recuperarte, debes reponerte, debes volverte a levantar. No estás solo, siempre hay alguien que te apoya, y en todo caso Dios es real y está contigo para tomarte de la mano y sostenerte en todo tiempo.

vii. Crecen en medio de la crisis

A un joven resiliente no le basta con resistir la pela de las crisis, sino que a pesar de los obstáculos que deben superar se reponen para disponerse a crecer. Crecen como personas, porque trabajan áreas que deben fortalecer, como el carácter, manejo o gestión del temperamento y emociones.

El crecer en medio de las crisis es una extraordinaria forma de sacar provecho a las situaciones difíciles. Cuando aprendemos crecemos, cuando cambiamos crecemos. Por eso las crisis son extraordinarias oportunidades para seguir avanzando en todas nuestras áreas personales. La resiliencia nos permite no ser abrumados por esos momentos fatídicos y complicados.

El crecimiento nos aleja del estancamiento y la negligencia. Sigue aprendiendo, sigue enfrentado situaciones, eso ejercita las mejores virtudes en tu vida, porque la vida es un reto diario.

viii. Aprenden nuevas formas

Un *joven resiliente* busca desaprender para aprender nuevas formas. Una situación que requiere atención y solución puede ser resuelta de diferentes formas. No siempre lo que hemos hecho en el pasado, puede funcionar en todas las ocasiones. En un mundo cambiante con diversas problemáticas y sus variaciones. Debemos estar atentos a lo nuevo. A los nuevos modos de abordaje, y no tener miedo de desaprender una forma, para aprender una nueva.

MSc. María Josefina Vidal Ledo nos sugiere una visión del concepto desaprender para aprender: *“Diariamente debemos estar dispuestos a desaprender aquellas cosas que ya no son útiles, para reaprender otras nuevas, de esta manera estaremos innovando continuamente”*⁹. Este proceso es un desafío para todos, ya que nos impulsa al cambio constante. Es un reto porque es una invitación a no aferrarnos a lo que ya sabemos, sino más bien aventurarnos a abrir nuestra mente a lo nuevo.

El investigador Tiburcio Moreno Olivos nos plantea la idea que: *"Aprender a desaprender es dejar de hacer lo mismo de la misma manera. Es decir, encontrar o descubrir que sí existen otros caminos que permiten llegar al mismo lugar, dejando las limitaciones que comúnmente tenemos, por otras que no hemos experimentado. En épocas de crisis el concepto de desaprender significa reconocer que todo lo que se ha hecho no ha dado el resultado esperado y que es momento de dejar todas las creencias establecidas y los conocimientos pasados de moda para promover diferencias y cambios. Es iniciar nuevas permutaciones de mentalidad, de recopilar otra información y de encontrar otras formas de*

aprendizaje basado en experiencias positivas. El desaprender también significa aprender y reaprender”¹⁰

Esta visión es una gran oportunidad para explorar y descubrir, sin temor a equivocarnos, porque equivocarnos también es parte del proceso. El ensayo y error es parte del crecimiento y la adquisición de nuevas formas de actuar. No es fácil, pero si logras hacerlo un hábito en tu vida, estarás listo para nuevas experiencias.

ix. Son persistentes

La Biblia nos habla sobre el ser persistentes: *“Pero también nos alegra tener que sufrir, porque sabemos que así aprenderemos a soportar el sufrimiento. Y si aprendemos a soportarlo, seremos aprobados por Dios. Y si él nos aprueba, podremos estar seguros de nuestra salvación. De eso estamos seguros: Dios cumplirá su promesa, porque él nos ha llenado el corazón con su amor, por medio del Espíritu Santo que nos ha dado.”* Romanos 5:3-4

Todo *joven resiliente* es persistente, sabe que en algún momento tendrá que sufrir, pero el sufrimiento no lo detiene, lo hace más fuerte, aprender a soportarlo es parte

de su experiencia de vida y esto le permite crecer. Persistir es mantenerse firme y constante muchas veces en contra de las diversas corrientes que vienen en tu contra.

Ser persistente en luchar por tus sueños, en superar el dolor del pasado, el alcanzar aquello por lo cual te has esforzado tanto en tu vida. Es ponerle empeño a cada tarea, porque cada objetivo va sumando en el camino para la consecución de tus metas. Con la fuerza de Dios podemos persistir en el tiempo, contra los peores obstáculos.

x. Flexibles al cambio

En mi vida me mudé muchísimo, viví con mis padres, mis abuelos, algunos tíos, y hasta en la iglesia donde me congregaba. Fueron experiencias difíciles ya que cada casa tenía su propia forma de llevar las cosas, diferentes formas de cocinar, diferentes reglas y normas de hogar. El asunto es que no tenía muchas opciones, era un “tómalo o déjalo”. Cada una de esas experiencias me ayudó a desarrollar una capacidad muy buena de adaptarme.

Aprendí tolerancia con cada uno de mis familiares, a amarlos a pesar de las diferencias que teníamos, en muchas ocasiones ser dócil cuando en realidad quería

explotar con mis emociones. En otras ocasiones comprendí que necesitaba de esa capacidad “acomodaticia” para adaptarme a las nuevas dinámicas. Esto me ayudó a ser agradecido con Dios y las oportunidades que me dio de estar cerca a mi familia.

Ser comprensivo con las reacciones de los demás, ser transigente cuando eres desafiado a reaccionar de manera equivocada, eso es ser flexible, todo *joven resiliente* crece en la flexibilidad y se adapta para crecer y avanzar en medio de las circunstancias difíciles.

Surfeando tus propias olas:

Tomando en cuenta cada característica de un joven resiliente califica en tu vida el nivel cada ítems del 1 al 5

1 = pocas veces

2 = algunas veces

3 = frecuentemente

4 = la mayoría del tiempo

5 = Es un hábito en mi

CARACTERÍSTICAS DE UN JOVEN RESILIENTE	1	2	3	4	5
Avanzo en medio de las crisis					
Resuelvo problemas en medio de las crisis					
Soy innovador					
Soy creativo					
Enfrento la crisis					
Reanimado constantemente en medio de la crisis					
Crezco en medio de la crisis					
Aprendo nuevas formas					
Soy persistente					
Flexible al cambio					

La idea es identificar las características que requieres trabajar y fortalecer en tu vida.

Un momento con Dios: Conversa con Dios tus áreas para transformación y pídele que te ayude a cumplir en su propósito:

5. *Convertir sueños en metas: Proyecto de Vida*

Mis planes para ustedes solamente yo los sé, y no son para su mal, sino para su bien. Voy a darles un futuro lleno de bienestar. Jeremías 29:11 (TLA)

¿POR DONDE EMPEZAR? *joven resiliente*, estamos obligados a hacer un plan por escrito. No es suficiente con imaginarnos o soñar con nuestro futuro preferible. Desde los 8 años soñé muchas cosas, la mayoría no las recuerdo, obviamente porque no las escribí. Necesitamos hacer un plan, que tenga un inicio, e irlo llevando paso a paso. Esto nos puede ayudar a saber si estamos avanzando o estamos estancados. En este capítulo vamos a revisar que cosas necesitamos trabajar para desarrollar un Proyecto de Vida. Descubriremos lo apasionante que puede ser el proceso de convertir sueños en metas. Tu misión de vida en Dios.

a) Los Proyectos de Dios

i. El Cosmos: Génesis 1

¡Dios creó todo el cosmos! Realmente ver como todo en la naturaleza tiene una razón de estar presente, todo tiene un propósito. Cuando observamos el universo y su amplitud, todo está conectado de una forma que los científicos han establecido que hay una inteligencia superior (Dios) que guía y sostiene todo.

Observamos el sistema solar, como todos los planetas giran alrededor del sol, y cada movimiento está calculado, para permitir que haya vida en este planeta.

En el planeta Tierra los seres vivos desde las plantas, hasta los insectos más insignificantes a nuestra vista, vienen a ser parte de grandes ecosistemas que se conectan en una codependencia.

La Biblia establece que Dios es el creador de todo lo que puedas ver, lo que más me impresiona es ver como todo es parte de un proyecto superior de Dios, las cosas no fueron creadas al azar, ni por

casualidad, todo tiene una razón de ser. Dios tiene un gran proyecto pensando en cada uno de nosotros.

Si puedes leer el primer capítulo de la Biblia, podrás notar como Dios fue cumpliendo cada parte de ese plan, fue creando parte por parte su creación, en seis trabajó y séptimo descansó. Se puede notar que Dios es ordenado y va cumpliendo sus objetivos: “*Entonces Dios contempló todo lo que había hecho, y vio que era muy, pero muy hermoso. Pasó la tarde y pasó la mañana, y se completó, así, el sexto día.*” Génesis 1:31 (NBV). Es realmente emocionante ver como tú y yo somos parte de este gran proyecto de Dios, nos toca un papel en el tiempo que estemos en el planeta Tierra.

ii. La Humanidad: Génesis 2

Algunos dicen que el ser humano es la “*corona de la creación*”. Formó a Adán de polvo de la tierra, y a Eva de una de sus costillas y ambos se les encomendó una tarea en específico. Vemos que

ambos fueron creados con un proyecto para cumplir. No fueron puestos en la tierra por error o como resultado de un accidente. Todos los seres humanos tenemos un propósito superior, reconocer a Dios en todas las áreas de la vida. De igual forma fuimos puestos para administrar todo lo que se nos otorgó, dones, talentos, habilidades y bienes.

De igual forma se nos dio la oportunidad de prosperar y ser productivos en nuestras vidas como parte del Proyecto de Dios, para eso están dados los mandamientos con sus bendiciones. La humanidad es el proyecto de amor de Dios y tú eres parte de ese proyecto.

iii. Un Pueblo Que Lo Adore: Éxodo

“Haré de ustedes mi pueblo; y yo seré su Dios. Así sabrán que yo soy el Señor su Dios, que los libré de la opresión de los egipcios.” Éxodo 6:14. Uno de los proyectos de Dios era formar un pueblo que lo siguiera y sirviera. Para eso llamo al pueblo de Israel (judíos), pero el pueblo estaba viviendo en

Egipto y lamentablemente estaban de esclavos, y el Faraón no estaba muy feliz con el hecho de dejarlos irse a cumplir su propósito y se opuso fuertemente a ese propósito. Si puedes leer esta historia en el segundo libro de la Biblia llamado Éxodo te quedarás impresionado con todo lo que hace Dios para librar a su pueblo para cumplir su objetivo. Eso nos enseña que Dios tiene un proyecto de formar un pueblo, tú y yo podemos unirnos a ese proyecto si se lo pedimos, el hizo con Jesucristo y hará todo lo posible para que cumplas tu misión.

iv. La Redención: AT/NT

“Todos andábamos perdidos, como suelen andar las ovejas. Cada uno hacía lo que bien le parecía; pero Dios hizo recaer en su fiel servidor el castigo que nosotros merecíamos”. Isaías 53:6 (TLA). Siempre en los proyectos aparecen los contratiempos, que vienen a entorpecer el cumplimiento de los propósitos, Dios tuvo que lidiar con nuestras malas actitudes, la mayoría de

nosotros nos hemos resistido a cumplir su propósito, queremos vivir a nuestra manera y eso lamentablemente nos aleja de nuestra misión. Pero Dios no se dio por vencido, hizo todo para acercarnos de nuevo a su Proyecto. La máxima acción de amor para traernos de vuelta fue, entregar a Jesús su único hijo a morir por nuestros pecados. Si lees la Biblia verás todo el Proyecto de Dios activo buscando cumplir sus objetivos. Están escritos en su Biblia y se cumplirán cada uno, paso a paso.

v. *La Nueva Jerusalén: Apocalipsis*

“A los que triunfen sobre las dificultades y mantengan su confianza en mí, les daré un lugar importante en el templo de mi Dios, y nunca tendrán que salir de allí. En ellos escribiré el nombre de mi Dios y el de la ciudad celestial, que es la Nueva Jerusalén que vendrá. También escribiré en ellos mi nuevo nombre.” Apocalipsis 3:12 (TLA).

Muchas personas le tienen miedo a la carta de Apocalipsis, porque piensan que solo habla del fin

del mundo. Pero nada está más alejado de la realidad. En Apocalipsis se nos anima a seguir ese propósito a pesar de las aflicciones y tropiezos que encontremos en el camino.

Se nos presenta una gran ciudad que también es parte del Proyecto de Dios, la gran Jerusalén es el clímax de cumplimiento del Proyecto de Dios. Esa ciudad será el lugar donde estaremos con Dios por la eternidad. No veo una mejor forma de cerrar ese maravilloso proyecto.

b) Jesús modelo de proyecto de vida:

- i. Si puedes leer la historia del hombre más importante que haya vivido en esta tierra, con su nacimiento dividió la historia en dos (A.C. –D.C) Transformó la vida de millones en todo el mundo y aun lo sigue haciendo. Su vida fue un Proyecto de Dios. Logró cumplir sus objetivos, su misión que era la de Dios. Pudo decir en el último momento de su vida en la cruz del Calvario, “*Consumado es*” que significaba que había logrado su misión más importante de toda la

historia de la humanidad. . *“Le dieron el rollo del profeta Isaías. Jesús lo desenrolló y encontró el lugar donde está escrito lo siguiente: «El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para llevar la Buena Noticia a los pobres. Me ha enviado a proclamar que los cautivos serán liberados, que los ciegos verán, que los oprimidos serán puestos en libertad, y que ha llegado el tiempo del favor del Señor».* Lo enrolló de nuevo, se lo entregó al ayudante y se sentó. Todas las miradas en la sinagoga se fijaron en él. Después Jesús comenzó a hablarles: *«La Escritura que acaban de oír ¡se ha cumplido este mismo día!».* Lucas 4:17-21 (TLA). Echemos un vistazo al Proyecto de Vida de Jesús, te animo a buscar en tu propia Biblia los pasajes que explican su profecía y su cumplimiento.

- ***Jesucristo es Dios***
 - i. *Juan 1:1*
- ***Lugar y fecha de su Nacimiento***
 - i. *Miqueas 5:1 - Mateo 2:1*
 - ii. *Isaías 7:14 - Mateo 1:18*

- ***Su crucifixión***
 - i. Isaías 53:12 - Mateo 27:38*
- ***Su resurrección***
 - i. Salmo 16:10 - Mateo 28:9*
- ***Su ascensión***
 - i. Salmo 68:18 - Lucas 24:50-51*
- ***Su segunda venida***
 - i. 2 Tesalonicenses 2:1 – (¿?)*

Es impresionante ver como Dios preparó el Proyecto de Vida de Jesús para determinar el futuro de la humanidad. Seguirlo a él es acercarte al inicio de tu propio proyecto. Jesús es el mejor ejemplo de determinación, planificación, organización y liderazgo para llevar a cabo un proyecto.

c) Descubriendo tu propósito en Dios

Recuerdo el día que compré mi primer celular, era el año 1997, era un celular usado, pero me sentía muy feliz, no me importaban los rayones y golpes que hubiese llevado con su antiguo dueño. Estaba súper contento con el hecho de tenerlo en mis manos y poder usarlo. A pesar que era usado su antiguo dueño, me entregó su caja original y el manual. Cosa que creí no necesaria porque en teoría yo sabía todas

las funciones que tenía el teléfono. Pero en realidad no usamos el 100% del potencial para lo cual fue creado el equipo, por ignorar sus funciones, por no leer el manual.

Todos los equipos creados por el ser humano, requieren un manual que les explique a los usuarios el uso y capacidad que tiene el equipo. Si no leemos el manual podemos estar privados de conocer todo lo que trae para nosotros, podemos limitar su uso a aspectos básicos del mismo. Nadie mejor que el fabricante conoce mejor al equipo, ya que no solo lo diseñó, sino que lo fabricó, lo probó y fue el primero en usarlo, para verificar toda su capacidad.

Igual pasa con nuestras vidas, todos tenemos un diseñador-fabricante que trabajó en nuestro diseño y fabricación, nadie mejor que él conoce nuestro potencial, nuestras capacidades, todo lo que somos capaces de lograr y hacer. Ese diseñador se preocupó por colocar en nosotros todos los talentos y dones para cumplir nuestra labor.

Por eso es sumamente necesario, ponernos en contacto con este diseñador – fabricante para recibir la orientación respecto a nuestras capacidades y misión de vida. Notoriamente, reconocemos que este diseñador no es otra persona que Dios mismo, Él es nuestro fabricante original,

en el reposa todas especificaciones de la misión, capacidades y visión para esta vida. Sin la guía de él se hace cuesta arriba. Necesitamos conectarnos con El.

Te puedes estar preguntando ¿y que del manual? Bueno es lógico pensar qué libro o manual dejó el diseñador – fabricante para guiar nuestros destinos. Pues, el manual no es otro que la Biblia. Esta colección de libros fue escrita por más de 40 personas, en más de 1.500 años, guiados por Dios para escribir su Palabra. La Biblia dice de sí misma respecto a su utilidad para nosotros en la búsqueda de nuestro propósito en la Tierra: *“Tu palabra es una lámpara a mis pies; es una luz en mi sendero.”* Salmos 119:105 (NVI).

Si queremos traer luz a nuestro sendero por este mundo, debemos recurrir al manual, este manual ilumina nuestro sendero. Cuando tengamos dudas sobre nuestro futuro, cuando el temor por las crisis que atravesamos, podemos ir con confianza al manual a buscar el ¿Qué y cómo hacer? En toda circunstancia, no debe subestimar el poder del manual de Dios para guiar tu vida.

Hoy puedes comenzar a leer, y notarás como tu vida se llenará de luz, de la luz de Dios que disipa todas las tinieblas y te lleva por el sendero del triunfo, en su santa voluntad y tu propósito de vida.

d) Capturando y construyendo tu propia visión

Para capturar y construir una visión, debemos comenzar por definir que es una visión. Veamos el concepto que nos trae Tom Sine en su libro La Esperanza Salvaje: “*La imagen del futuro preferido que quiere para sí mismo, para los que quiere, y para el mundo en el que vivimos.*” Tres preguntas urgen de este concepto:

¿Qué futuro prefiero para mí mismo?, ¿Qué futuro prefiero para lo que amo?, y ¿Qué futuro prefiero para el mundo en el que vivo? Puedes comenzar a revisar o reflexionar para buscar respuestas esas tres preguntas. Verás que con tus respuestas por escrito tendrás una mirada un poco más amplia para ir diseñando tu propia visión.

Haz una revisión de tu propia vida

- ***Revisa tus ideas***

¿Cuántas ideas haz tenido en tu vida?, ¿Cuántas has olvidado? Puedes notar que muchas de esas ideas han quedado en el olvido, por no tomarlas en cuenta. A partir de hoy como parte del proceso de formación de una visión, vas comenzar tomar nota de cada idea que haya venido a tu mente. Puedes abrir una nota en tu teléfono y cada vez que venga una idea vas a la nota y comienzas a escribirlas y le colocas la fecha cuando la anotaste.

Eso es importante ya que te va a permitir tener una visión más amplia sobre posibilidades de cosas que puedes hacer o dedicarte en tu vida. Una buena idea puesta en práctica puede marcar la diferencia para encaminarte al éxito. Puede marcar el punto de inicio para grandes bendiciones en tu vida.

- ***Saca provecho de tus experiencias pasadas***

Como hablamos en los capítulos pasados, nuestras experiencias (buenas y malas) tienen un gran valor.

Ya que son aprendizajes para nuestro crecimiento. Cada experiencia en el pasado suma en el presente. En el pasado podrás ver muchos errores que cometiste, también podrías ver cosas que hiciste muy bien. Esa revisión te ayudará a sacar provecho para ver oportunidades y potencial.

Estas experiencias pueden ser útiles para ver cosas que no debes repetir en tu propia vida. Por eso esas situaciones son invaluable. La Biblia nos presentan muchas historias de hombres y mujeres que cometieron errores y lograron grandes hazañas. Estas historias están escritas para darnos una gran lección. Aprovecha tus historias, pueden guiarte a una gran visión.

- ***Muévete en tus circunstancias***

Muchas veces no podremos cambiar las circunstancias que nos rodean, ni las de nuestro país, pero si podemos usar esas mismas circunstancias para ver las posibilidades de avanzar en medio de ellas. La Biblia dice que: “Hay tiempo para todo”, las circunstancias actuales probablemente te llevan al extremo de tu

paciencia, de tu aguante y determinación, pero precisamente las mismas están sirviendo para formarte.

Cuando nos movemos en las circunstancias comenzamos a ver las oportunidades que están disponible para nosotros y no en los obstáculos que se nos presentan. ¿Qué oportunidades nos traen las actuales circunstancias? Configura tu visión basado en el mejor aprovechamiento de tus circunstancias.

- ***Enfócate en tu legado***

Cuando pensé por primera vez en el legado, te confieso que me quedé pasmado o abrumado ante la importancia de desarrollar uno mientras se esté con vida en esta tierra. Vas pensar que estoy un poco loco, pero en realidad cuando voy a un servicio fúnebre o al cementerio son las experiencias personales más profundas en mi vida.

Cuando estás en eso momentos o lugar eres confrontados con la realidad de estar vivos, y que para la muerte solo hay una delgada línea que divide el estar vivos con el de estar muertos. Un día mire una lápida en

particular, me fijé que era una mujer, que según leía en la lápida las fechas de nacimiento y muerte había vivido 80 años. Observé y medité en muchas cosas que quiero compartir contigo:

- ¿Su familia aun la recordaba? Habían pasado unos 10 años de su muerte. Y pensé sobre mí, cuando muera por cuanto tiempo me recordarían.
- ¿Qué recordarán de mí? Que dirían de mí, el concepto que manejarían, seré recordado por mis virtudes, por mis logros, o por mis errores y defectos.
- Noté en la lápida que había un pequeño guion que separaba la fecha de nacimiento y muerte de esa señora. Ese pequeño guion representaba un pequeño resumen de toda la vida de esa señora, sus logros, tristezas, alegrías, momentos difíciles, entre otros eventos de toda su vida, se resumía en un simple guion.
- “*¿Qué es su vida? Ustedes son como la niebla, que aparece por un momento y luego se desvanece*”. Santiago 4:14 (NVI). Realmente

nuestra vida es como la neblina, sumamente frágil y corta. Por esa razón no debemos desperdiciar la oportunidad que tenemos de estar en esta Tierra. La vida es una única oportunidad. Debes enfocarte en tu legado, trabajar firmemente en la huella que dejarás al partir. Esa es una clave fuerte para desarrollar una visión clara para impactar al mundo.

e) Formulando mi misión de vida de forma integral:

Si ya llegaste hasta este punto te felicito, porque me imagino que estás viendo la magnitud de la importancia que tiene el trabajar todas estas áreas en tu vida. Te estás dando cuenta que un Proyecto de vida no incluye solo el área académica de tu vida, o tu trabajo o si logras o no unas metas. Se trata de toda tu vida, tu persona, tus hábitos, tu temperamento, tu personalidad, tus relaciones, tu familia, tus hobbies, tu relación con Dios y otras muchas cosas más.

Esto quiere decir que tienes que enfocarte no solo en el árbol, sino echar una mirada a todo el bosque. Cada área van a permitirte ser integro, completo y no cojear por el mundo. Fortalecer tu carácter, pero también ejercitar buenos y nuevos hábitos que te harán crecer de forma integral. Como ciudadano, como padre o madre, como hijo, como empresario, como usuario de internet, como esposo o esposa. En cualquier rol debes buscar crecer y trazarte una meta.

¡Escribirlas es clave! Porque hay un poder cuando escribes tu misión en una vigorosa declaración, que te recordara todo el tiempo a dónde vas. Si estás avanzando, o te quedaste un poco estacando, o deber revisar el rumbo para encontrar de nuevo el sendero, si hay que detenerse en un área para prestarle atención a otra. Esa es una visión integral, eso es tener un propósito claro, de hacia dónde vas dirigir, como vas administrar tu tiempo y recursos.

f) Establecer metas: a corto, mediano y largo plazo:

Comienza a trabajar paso a paso:

Convertir sueños en metas es un proceso sumamente vital para el desarrollo de un Proyecto de Vida. Organizar una agenda personal, con tus compromisos. Colocar las áreas de tu vida, y agregarle una meta a corto plazo, mediano y largo.

Cuando comencé a estudiar pensé en lo que me gustaría aprender, y cuanto tiempo iba a dedicar a mis estudios. Me di cuenta que cuando escribía mis metas comenzaba a percibir una sensación de compromiso conmigo mismo y mis sueños. Es un gran cambio de visión. Te sientes obligado a avanzar en cada área.

Cuando reviso mis metas escritas, puedo observar si voy avanzando o me he estancado. Siempre soñé con escribir un libro, un día escribí esa meta en una agenda, le puse nombre al libro, de repente dije que podía escribir más, así que cada vez que miraba esa lista de libros me sentía motivado a comenzar. Como cosa de Dios llegó la pandemia con su cuarentena por el COVID 19 y un día miré esa lista y dije: “*esta es la oportunidad*” hasta el día de hoy este es mi tercer libro, me siento sumamente feliz

por lograr esta meta. Realmente pude comprobar que escribir tales metas marca la diferencia entre tener un proyecto de vida o vivir de ilusiones.

g) La importancia de un mentor

Como último paso quiero recordarte lo importante que es para todo buen proyecto el contar con un mentor que pueda apoyarte en cada paso. Nuestros padres pueden cubrir esa necesidad, nuestros maestros o profesores en las escuela también pueden apoyarnos, si vas a una iglesia puedes servirte de un líder para que obtengas un apoyo de un mentor. En mi caso, descubrí el valor que tiene un buen coach que esté capacitado para guiarte y acompañarte en el proceso de desarrollar, formular y ejecutar tu Proyecto de Vida. Y sobre todas las cosas Dios contigo en una relación especial para toda la vida, él es el mejor aliado de vida.

Surfeando tus propias olas:

Tomate un tiempo para escribir en esta hoja un ensayo sobre “MI PROYECTO DE VIDA”

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTAS

1. <https://estilonext.com/psicologia/temperamentos-humano>
2. <https://www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/Las-10-habilidades-que-necesitaras-en-tu-trabajo-en-el-2020-20160719-0120.html>
3. <https://www.occ.com.mx/blog/5-tips-para-desarrollar-tu-determinacion-y-alcanzar-el-exito-enfoquehh/>
4. <https://www.sebascelis.com/autoimagen-positiva/>,
Juan Sebastián Celis Maya: “Autoimagen Positiva – 5 Poderosos Valores Para Desarrollarla”.
5. <https://calidadysupervision.blogspot.com/2009/09/la-resilencia-en-el-liderazgo.html?m=1>
<https://calidadysupervision.blogspot.com/2009/09/la-resilencia-en-el-liderazgo.html?m=1>
6. “Navegar sin naufragar” por el Dr. Jesús Sampedro de la Universidad MACU, USA
<https://www.macu.edu/uploads/files/tesis/navegar-sin-naufragar-sesion-7-liderazgo-resiliente.pdf>
7. <https://www.fundaciocreativacio.org/es/blog/el-blog-creativador/para-que-sirve-educar-la-creatividad/>
8. Pérez, Lilian, “*Cómo desarrollar la creatividad*”
<https://foroalfa.org/articulos/como-desarrollar-la-creatividad>

9. Vidal Ledo, María Josefina, *Aprender, desaprender, reaprender*, Educación Médica Superior, versión impresa ISSN 0864-2141 versión On-line ISSN 1561-2902
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412015000200019#:~:text=%22Aprender%20a%20desaprender%20es%20dejar,otras%20que%20no%20hemos%20experimentado.
10. Moreno Olivos, Tiburcio, *Aprender, desaprender y reaprender*, publicado en la Revista Mexicana de Investigación Educativa, Abr-jun 2005, Vol. 10, Núm. 25, pp. 585-592 por

ACERCA DEL AUTOR

MSc. Darío J. Ortega B.

@darluz.ortega

@mufvalencia

mufvalencia@gmail.com

www.gomuf.com



Magister en Teología del Seminario Teológico Bautista de Venezuela. Licenciatura en Teología, mención Ministerio Pastoral del Seminario Teológico Bautista de Venezuela. Terapeuta Psicosocial de la Universidad de Carabobo. Tiene un Diplomado en Filosofía de la Universidad de Carabobo. Es Coach de Liderazgo certificado por LifeForming Leadership Coaching (EEUU). Tiene capacitación en el área del desarrollo proyectos de impacto social por la Dirección de Extensión y Servicios a la Comunidad (DESCO). Ha realizado trabajos de investigación A-1 con el apoyo del Observatorio Nacional De Ciencia, Tecnología e Innovación (ONCTI). Ha coordinado proyectos de Servicio Comunitario Universitario con la participación de más de 600 estudiantes por actividad semanal, en alianza con más de las 10 principales universidades del estado Carabobo (UC, UJAP, UAM, CUAM, IUTA, UNITEC, UAH, entre otras). Se ha desempeñado como docente universitario en el Colegio Universitario de Administración y Mercadeo (CUAM) y la Universidad Panamericana del Puerto (UNIPAP). Profesor voluntario del Seminario Teológico Bautista de Venezuela, donde fungió como Director Nacional de Estudios a Distancia. Es escritor de la columna Reflexiones Teológicas de www.entrecristianos.com. Líder Chapel del Navegantes del Magallanes en la Liga de Beisbol Profesional de Venezuela. Ha realizado acompañamiento motivacional de la selección nacional de béisbol Sub-23. Es parte del equipo de Fellowship Christian Athletes (FCA) en Venezuela. Ha participado en eventos como conferencista en temas de jóvenes de CONMIBAN Venezuela, Unión Nacional Bautista de Jóvenes (Colombia-Venezuela), Convención Nacional Bautista de Venezuela, Comité de Empresarios y Profesionales Cristianos de Venezuela (CPEC), Instituto Hagios entre otras organizaciones. Conductor del programa Facebook Live Stream BUNKER. Conferencista, tallerista, capacitador y asesor en varias instituciones educativas, de educación media y superior, asociaciones de jóvenes, ministerios juveniles, grupos universitarios, compartiendo con la juventud desde hace más de 20 años. Es CEO de la Asesor de la Red de Universitarios Bautistas de Venezuela. Fundación MUF Valencia que tiene convenio con más de 10 universidades en Carabobo y otros estados. Pastor principal de la Iglesia Bautista Misión Ultima Frontera Valencia desde hace 16 años, con visión de alcance hacia los campus universitarios. Desde hace 23 años casado con la Licda. Luzmery Albornoz de Ortega, con dos hijos Génesis y Santiago quienes conforman un equipo de trabajo en el ministerio en diferentes esferas.



Licda. Luzmery Albornoz de Ortega

@darluz.ortega

@mufvalencia

psclinicoluz@gmail.com

www.gomuf.com

Licenciada en Psicología Clínica de la Universidad Arturo Michelena, Terapeuta Psicosocial de la Universidad de Carabobo. Licenciada en Teología mención Educación Cristiana en el Seminario Teológico Bautista de Venezuela. Es músico, cantante y compositora de más de 100 canciones, además de interpretar varios instrumentos musicales como la guitarra, teclado, cuatro entre otros. Fue directora del Instituto Teológico Bautista de Venezuela, profesora voluntaria y directora del coro del Seminario Teológico Bautista de Venezuela. Miembro del equipo pastoral de la Iglesia Bautista Misión Última Frontera Valencia, dirige el ministerio de adoración y la pastoral de Mujeres con Visión. Es directora en la Fundación MUF Valencia y coordina los proyectos de servicio comunitario de la fundación con la Universidad Arturo Michelena. Conferencista, tallerista, capacitadora y asesora en varias instituciones educativas, de educación media y superior, asociaciones de jóvenes, ministerios juveniles, grupos universitarios, compartiendo con la juventud desde hace más de 20 años. Líder Chapel Women del Navegantes del Magallanes en la Liga de Beisbol Profesional de Venezuela. Se ha desempeñado como docente universitario en el Colegio Universitario de Administración y Mercadeo (CUAM). Desde hace 23 años casado con el Magister Dario Ortega, con dos hijos Génesis y Santiago quienes conforman un equipo de trabajo en el ministerio en diferentes esferas.



¿Quiénes somos?

MUF Valencia es una familia que trabaja como equipo, para promover en medio de la población universitaria y profesional una metamorfosis total. Fomentando valores y principios espirituales fundamentados en las enseñanzas de Jesús.

Valores:

- EXCELENCIA
- SOLIDARIDAD
- COMPROMISO
- GRATITUD

Visión: Ver Valencia, Venezuela y el mundo liderada por personas comprometidas con Cristo.

Misión: Hacer discípulos multiplicadores a partir de la comunidad universitaria y profesional a través de un ministerio integral.

Contacto:

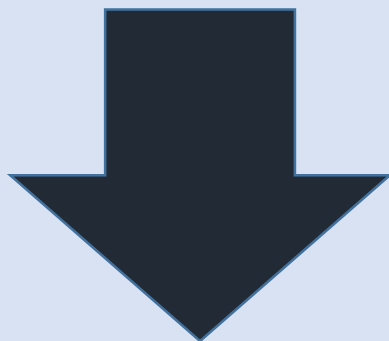
Para más información sobre consultoría, asesoramiento, cursos, recursos, charlas, conferencias, talleres o cursos de capacitación, y para el resto de los servicios ofrecidos por el equipo, por favor contactar al:

+58 414 4371968 - +58 41 - www.gomuf.com

Biblioteca Virtual Metamorfosis Universitaria

Descarga On-Line
Recursos Gratuitos
Visita nuestra pagina

www.gomuf.com



E-BOOK: REENCUENTRO CON LAS NUEVAS GENERACIONES POST COVID 19

Nos complace anunciar la publicación del primer E-BOOK por nuestro director Dario Ortega:

¿Cómo conectar con las nuevas generaciones post COVID 19? ¿Cuáles serán los nuevos desafíos que nos traerá el nuevo escenario en trabajo con las nuevas generaciones? Este libro nos presenta una cosmovisión desde una perspectiva psicosocial y teológica de lo que podrían ser los posibles escenarios y modos de abordar en la conexión con los jóvenes luego de superada la pandemia.

Un vistazo a las nuevas generaciones pre COVID 19, los efectos psicosociales en tiempo de cuarentena, el proceso de ampliar una mayor comprensión de la nueva realidad para hacer ser efectivos y eficientes en el abordaje de los jóvenes para ayudarles a desarrollar su potencial integralmente. Anticipar los nuevos desafíos de este escenario post COVID 19, conectando con las nuevas generaciones de forma autentica para promover una metamorfosis total que afecte positivamente el futuro de nuestras naciones.

Descarga este libro en un enlace web que anunciaremos: esta producción será útil para jóvenes, líderes juveniles, docentes, profesores universitarios, padres y todas las organizaciones que trabajan en medio de las comunidades de las nuevas generaciones.





ENUEVO E-BOOK

“LO QUE APRENDÍ EN ESTA CUARENTENA”

Anunciamos nuestro nuevo recurso digital para todos de forma gratuita. En este E-BOOK varios líderes juveniles de Venezuela, el Caribe, Suramérica, Estados Unidos y Europa, han dedicado tiempo de escribir para compartir sus experiencias resilientes, aprendizajes de crecimiento personal y espiritual en medio de esta Cuarentena.

Con este E-BOOK la idea es proveer un recurso literario con enfoque espiritual a través de experiencias de resiliencia, aprendizaje bíblico y crecimiento personal, familiar y en valores durante el tiempo de cuarentena.

Buscamos alcanzar los siguientes objetivos:

- Edificar a los lectores con relatos enfocados en la vida espiritual.
- Fomentar la resiliencia como estilo de vida para enfrentar las adversidades.
- Enseñar principios bíblicos para tiempos de crisis.

El Dr. Daniel Moore (USA) nos aporta el prólogo desde su visión psicológica y pastoral.

Es sumamente conveniente la lectura de este libro para líderes juveniles, maestros, docentes, padres y sobre todo los jóvenes que deseen ser inspirados con los testimonios de jóvenes ubicados en varios lugares del mundo, quienes con la ayuda de Dios han vencido siendo resilientes y de la manos de Dios en medio de esta Cuarentena.

En las próximas semanas anunciaremos el lanzamiento en nuestra página web www.gomuf.com, también puedes seguir nuestras redes sociales para estar al tanto de nuestros recursos digitales

LLAMADO MISIONERO A CYBERIA (Nuevo E-BOOK)

Autor: Dario Ortega

Prologo: Pablo Tinley

Nuevos escenarios, nueva normalidad, nuevos desafíos nos presentan nuevas oportunidades de cumplir la MISIÓN

La dinámica digital con su virtualidad está formando a los jóvenes que interactúan con sus pares, contactando a los de otras generaciones y formando una nueva forma de concebir la cultura, o mejor dicho el inicio de la nueva cibercultura, propia de la naciente Nación Cyberia.

Dios está llamando a los creyentes a cumplir la misión integral con una visión glocal, de alcance y discipulado en Cyberia (cibespacio).

Este E-Book nos presenta una perspectiva sociológica, antropológica, teológica y bíblica del desafío-oportunidad que nos presentan las comunidades virtuales. El misionero Pablo Tinley aportó el prólogo, otros han hecho su aporte para esta

