

# Jesús Piña

---

*Ofrecerte soluciones  
Para mejorar tu vida*

## *Creo en ti*



### ***-Autoestima y Reconocimiento-***

*Tanto como anhelas la aprobación,  
Temes la condena.  
"Sé tú misma.  
El resto de los papeles de la obra ya están repartidos."  
(Oscar Wilde)*

**Jesús Piña**

*Encuéntrame en:*

[Facebook](#)  
[Youtube](#)  
[Instagram](#)  
[Twitter](#)

## ¿Te reconocieron?

¿Te acuerdas cuando hiciste ese lindo trabajo de la escuela y tu mamá ni lo vio? ¿O esa vez que con orgullo le enseñaste tu buena calificación a tu papá y te dijo que era tu obligación?

¿O cuando tus padres le dieron un mejor regalo a uno de tus hermanos?  
¿Te acuerdas de los maestros que tenían a sus consentidos, pero nunca te escogieron a ti?

Detrás de esos momentos se encuentra tu necesidad de aprobación y reconocimiento. SI NO LO RECIBISTE de niña, entonces lo mendigarás de adulta.

ENCUENTRA un momento donde hayas sentido ENVIDIA hacia alguien.

SÉ HONEST@! No hay nadie que escape a esta emoción tan profundamente humana. ¿Ya encontraste tu momento de envidia? Si todavía no, te ayudo con algunos ejemplos: “¿por qué le dieron el ascenso?”, “¿por qué tiene un carro mejor que el mío?”, “¿por qué es más bonita?”, “¿por qué ella sí tiene novio y yo no?”.

DETRÁS DE LA ENVIDIA está tu necesidad de reconocimiento y la incapacidad de valorar tus propios logros.

RECUERDA: No se puede ser envidioso y feliz al mismo tiempo. Elige qué quieres ser...

## LA TRAMPA.

¿Tienes miedo a no ser reconocid@? ¿Te entristece no ser valorad@?

Has caído en una de las más grandes trampas para tu autoestima:  
“QUEDAR BIEN”.

Y es que has aprendido a relacionarte con los otros de esa forma. Haces algo bien y tus espejos (las personas que tienes alrededor y con las que sueles compartir un vínculo afectivo) te premian con buenas palabras o actos gratificantes.

Desde que eras pequeñ@ te acostumbraron a recibir un reconocimiento a modo de PALMADITA en la espalda por cada cosa que hacías bien. Y si no recibías esa respuesta, rápidamente te preguntabas qué es lo que te faltó hacer o qué otra cosa debiste haber intentado en su lugar.

¿Quién no aplaude o anima a un bebé con sus primeros logros? Igual lo hicieron contigo y te volvieron ADICTO AL REFUERZO POSITIVO.

Cuando te domesticaron y te acostumbraron a perseguir el reconocimiento, te hiciste dependiente emocionalmente del refuerzo positivo y de la opinión de las demás personas, especialmente de las que amas...

TIENES DERECHO AL RECONOCIMIENTO...

pero ten cuidado de confundirlo con depender emocionalmente de la opinión de los demás.

Que te reconozcan significa que eres tomad@ en cuenta, eres vist@, escuchad@, y sobretodo, ACEPTAD@ POR EL SIMPLE Y MARAVILLOSO HECHO DE EXISTIR, de ser quien tú eres.

Por ejemplo: abraza a tus hijos por ser ellos y no por las calificaciones o premios que reciban. PIDE AMOR directamente y NO LO COMPRES con méritos o likes.

No necesitas HACER cosas para que te reconozcan. Repítelo en voz alta:

¡NO NECESITO HACER COSAS PARA QUE ME RECONOZCAN!  
¡SOY VALIOS@ POR EXISTIR Y SER YO MISM@!

“Aprende una cosa básica: HAZ LO QUE QUIERAS HACER, lo que te encante hacer y nunca pidas reconocimiento. ESO ES MENDIGAR.

¿Por qué deberías pedir reconocimiento? ¿Por qué deberías desear la aceptación?

Mejor pide amor directo, sin intercambiarlo, sin comprarlo haciendo cosas. Echa una mirada a lo más profundo de ti. Quizá no te guste lo que estás haciendo, quizá tengas miedo de estar yendo por una pista equivocada; la aceptación te ayudará a sentir que estás en lo correcto.

El reconocimiento te hará sentir que vas hacia el objetivo correcto. Crees que si haces lo que te dicen los demás, estarás bien. Pero piensa: ¿Por qué depender de los demás?

AL ESPERAR RECONOCIMIENTO, TÚ MISM@ TE ESTÁS HACIENDO DEPENDIENTE.

“Para ser respetado por los idiotas tienes que comportarte de acuerdo a lo que te piden, a sus expectativas. Para ser respetado por la humanidad enferma tienes que estar más enferm@ que ellos. Entonces te respetarán. ¿Pero qué obtendrás? PERDERÁS TU ALMA y no habrás ganado nada". (Osho)

CUANDO DESAPARECE la necesidad de reconocimiento te sientes inmensamente feliz.

ES UN GRAN LOGRO.

Ya no dependes de las opiniones de los demás; eres por primera vez tú mism@ y no necesitas que nadie te dé su aprobación. Es el comienzo del nacimiento de tu individualidad. En cambio, cuando buscas reconocimiento, eres sólo pieza de un engranaje; TE CREES LO QUE TE DICEN LOS DEMÁS. Lo único que sabes de ti mism@ es lo que dicen los demás.

Cuando elimines la necesidad de reconocimiento, verás lo inmensamente feliz que significa ser tú mism@.

## **4 motivos por los que buscas la aprobación de los demás:**

1. Tu baja autoestima que te lleva a darle poder a los otros sobre ti.
2. Sentirte sol@, creer que eres invisible para los demás, suponer que nadie te hace caso.
3. Que te hayan sobreprotegido en tu infancia, generalmente por una madre castrante o un padre ausente.
4. Suponer que la gente te ama por lo excelente que haces las cosas, que te aceptarán y te admirarán si eres buen@ en tus acciones, SI ERES “EL MEJOR”.

Y hay uno más que resume a todos:

Buscas el amor que te hace falta para alimentar tu alma y sentirte en plenitud.

Porque así como la comida es el alimento de tu cuerpo, el amor es la comida de tu alma. ¿Qué tan desnutrid@ de amor estás?

*A una joven* que se lamentaba de sus limitaciones le dijo su padre:

Naturalmente que eres limitada. Pero ¿no has caído en la cuenta de que hoy puedes hacer cosas que hace quince años te habrían sido imposibles? ¿Qué es lo que ha cambiado?

No han cambiado tus talentos. **HAS CAMBIADO TÚ.**

¿Y no es lo mismo? No. Tú eres más de lo que piensas de ti. Tú eres más de lo que haces o dejas de hacer. Tú eres valiosa por existir y crecer a tu propio ritmo.

Cuando se trata de crecer, no puedes acelerar el proceso, porque lo único que puedes conseguir es abortarlo. Ahora dilo tú mism@:

***“YO SOY VALIOS@ por existir y crecer a mi propio ritmo.”***



## **¿Me quieres?**

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: “Lo que tú piensas de mí es más importante que la opinión que tengo de mí mismo.”

(Wayne Dyer)

A diario te bombardean con mensajes que te estimulan a buscar aprobación.

Las canciones que oyes, las series que ves, las telenovelas y las pláticas familiares o con amigos, están llenas de mensajes sutiles que te empujan a buscar la aprobación de los demás.

Te doy una breve lista de frases que envían mensajes declarando que algo o alguien es más importante que tú, que sin la aprobación de ese alguien tan especial, tú te derrumbas: "No puedo vivir sin ti." "Me haces tan feliz." "No eres nadie hasta que alguien te quiere." "Es horrible estar sol@". "Si tú te vas, yo me muero." "Primero son los hijos." "Sin ti yo no soy nadie." "¿Me quieres?"

La aprobación, el éxito, la alabanza, la valoración, son las drogas con las que te ha hecho drogadict@ la sociedad, y al no tenerlas siempre, el sufrimiento es enorme. Entonces te niegas a ti mism@ haciendo lo que te digan los demás.

## **¿TE HAN RECHAZADO?**

Es difícil enfrentarte con un rechazo o una censura y más fácil adoptar un comportamiento que inspirará aprobación. Pero cuando optas por este comportamiento facilón, lo que estás haciendo es darle mayor importancia a la opinión de la demás gente que a tu propia valoración.

Es una trampa peligrosa, y una trampa difícil de evitar en nuestra sociedad. El mensaje psicológico es: "Lo que los demás piensan de mí es mucho más importante de lo que yo pienso de mí mism@, de modo que si no complazco a los demás, debo sentirme mal".

Movido de este conocimiento, puedes empezar a enfocar de otra manera las actitudes críticas de la demás gente.

Recuerda esto siempre:

Saber que, digas lo que digas, o pienses lo que pienses, o hagas lo que hagas, habrá alguien que no esté de acuerdo contigo, es la mejor manera de salirte del túnel de la desesperación.

Cuando seas consciente de la posibilidad de crítica y la esperes, no te sentirás inclinado a ofenderte por ello, y simultáneamente dejarás de considerar que el rechazo de un pensamiento o sentimiento tuyo implica el rechazo a tu persona.

## **LA LEY DEL 50:**

Echa un vistazo a cómo funciona el mundo.

Acéptalo: jamás podrás complacer a todos. En realidad si logras complacer a un 50% de la gente, lo estás haciendo EXTRAORDINARIO. Esto no es ningún secreto.

Lee esto con atención: por lo menos la mitad de la gente que conoces y te conoce, va a estar en desacuerdo con al menos la mitad de las cosas que digas. Por cierto, **QUE NO ESTÉN DE ACUERDO CONTIGO, ES MUY DIFERENTE A QUÉ NO TE AMEN.**

Mi padre no estuvo de acuerdo que le comprara un carro a mi hija, sin embargo me ama y me apoya en mi diferencia de criterio. Muchas de las cosas que hacen mis hijos no las comparto, -como el desorden de sus recámaras-, pero los amo sin condiciones. Acéptalo: tienes un 50% de posibilidades de ser rechazad@ o desaprobad@ cada vez que dices o haces algo.

Así que te enseñaré una frase muy poderosa de auto reconocimiento (tápate los ojos si no te gustan las groserías):

“¡QUÉ CHINGADOS IMPORTA, Lo hago de todos modos!”

## **MADURAR**

es aceptar la responsabilidad de ser tú mism@.

Sé la persona que eres. Nunca trates de ser otra, así podrás madurar.

La madurez es aceptar la responsabilidad de ser tú mism@, sea al costo que sea. Ser quien los demás desean no es madurar, sino complacer, buscar aprobación y en última instancia, **TRAICIONARTE.**



Si eres una persona madura te aceptas y sobre todo, te responsabilizas de ti mism@ en todos los sentidos. No ejerces el papel de víctima, sino de protagonista y por ello actúas en consecuencia. No esperas a que las cosas ocurran, sino que emprendes el camino para construir tu destino. Tampoco ignoras tus errores, sino que los ves como una oportunidad de aprendizaje. Madurar es aceptar la persona que tú ya eres.

“Si no puedes disfrutar de tu propia compañía, ¿quién más va a disfrutar de ella? ¿De verdad piensas que si te consideras una persona desagradable, perdedora y que no vale para nada los demás van a disfrutar de tu compañía?

Así que si quieres una relación sana y basada en la confianza, antes necesitas creer y confiar en ti mism@. Amar es dar alas, no imponer cadenas; así que comienza contigo.” (Osho)

## **6 señales de alarma de que te preocupa agradar a los demás.**

*(Dicho en otras palabras: 6 señales de que estás mendigando amor)*

1. Opinar diferente a alguien y no mostrar tu desacuerdo. “No se vaya a ofender”, “Se puede enojar si le digo”.
  2. Tus emociones cambian por la opinión exterior. Si te halagan, te sientes alegre. Si te critican te sientes triste y poco valios@.
  3. No sabes decir que no y antepones hacer favores a los demás antes que atender tus propias necesidades.
  4. Te preocupas en exceso por tu imagen. Nadie puede verte sin peinar o sin arreglarte.
  5. Eres susceptible y sensible a la cantidad de likes y comentarios que recibes en tus redes sociales.
  6. Mostrarte demasiado “correct@”, excesivamente educad@, perdiendo tu naturalidad y espontaneidad, volviéndote un “queda bien”.
- Por eso: “No permitas que el ruido de las opiniones de los demás ahoguen tu voz interior”. (Steve Jobs)





***“El privilegio de toda una vida es convertirte en lo que realmente eres.”***  
***(Carl Jung)***

Paradójicamente las personas que no se preocupan por la aprobación suelen ser más aceptadas que las que lo buscan. La explicación está en que suele gustar lo auténtico, -aunque no coincida con tus opiniones-, más que alguien sumiso y “queda bien”. GRÁBATE este principio: Intentando gustar obtendrás el efecto contrario. Por cierto, que ser auténtico es alguien que actúa por sí mism@, que toma la iniciativa y que es dueñ@ absolut@ de sus actos y de su vida. Y TÚ, ERES AUTÉNTIC@?

¿Por qué te resulta tan difícil ser tú mism@? La respuesta es sencilla: MIEDO. Resulta irónico, pero tienes miedo de descubrirte, de ver cómo realmente eres. Es difícil admitir que te conoces muy poco. Aparentas lo que supones será agradable a los demás, mientras mantienes bajo capas a tu verdadero ser.

¡Claro que da miedo descubrir cómo eres realmente! Has vivido siendo como los demás han querido que seas. Aunque no lo percibas, ellos te han hecho así y cambiar es algo que da miedo, pues temes reconocer que eres vulnerable, temes reconocer que eres imperfect@, temes sentirte débil ante los demás, temes cometer errores. ¿Pero sabes? Tu fuerza está en reconocer tu debilidad. Repítelo: “Mi fuerza está en reconocer mi debilidad.”

***Confiar en ti mism@ no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso.*** “Cuando no tomas conciencia de una situación interna, sucede afuera como destino. Es decir, cuando no tomas conciencia de tus contradicciones interiores, la realidad forzosamente representará el conflicto afuera de ti.”

(Carl Jung) Por eso, para aprender a ver procesos lentos y graduales en tu vida, necesitas aminorar tu ritmo frenético y prestar atención no sólo a lo evidente sino a lo sutil. ¿Estás listo para que lo sutil mueva lo denso que hay en ti?

## **LA REGLA DE ORO PARA CONFIAR EN TI:**

Para hacer algo, no esperes a sentirte confiado. Una de las grandes mentiras que te han dicho es que necesitas sentirte confiado para enfrentar un reto o tomar una decisión. Actúa aunque no estés seguro. No esperes a sentirte preparado antes de empezar tu propio negocio o dar una charla en público, o salir con la persona que te gusta, o tener un hijo, porque te quedarás esperando toda la vida.

Actúa sin confianza, y la confianza vendrá después. Esto ya lo has hecho antes, desde tu infancia. Si aprendiste a andar en bicicleta, es probable que al principio tuvieras miedo de caerte. Pero no esperaste a vencer ese miedo y sentirte totalmente seguro antes de subirte a la bici: te montaste en ella y poco a poco fuiste sintiéndote más confiado. Actúa sin confianza, y la confianza vendrá después.

## **PRIMERO TÚ, LUEGO YO...**

13 síntomas de tu necesidad de aprobación y reconocimiento:

1. En una plática en la que notas ciertas señales de desaprobación... suavizas o cambias tu postura.
2. Te da tristeza, preocupación o enfado cuando alguien no está de acuerdo contigo.
3. Prefieres ceder y hacer algo que no quieres por miedo a negarte.
4. Antepones las necesidades de otros a las tuyas.
5. Tiendes a disculparte por no estar de acuerdo con algo.
6. Te cuesta trabajo reconocer tus errores por miedo al rechazo o la crítica.

7. Sientes una preocupación excesiva por tu imagen.
8. Te concentras más en “el qué dirán” en lugar de centrarte en definir lo que tú quieres decir.
9. Eres demasiado amable y educad@.
10. Alta autoexigencia respecto a tu responsabilidad de hacer felices a las personas que quieres, especialmente si son tus hijos.
11. Te sientes culpable cuando una persona se enfada contigo.
12. Piensas en lo terrible que es que alguien te rechace, además asumes que algo hiciste mal.
13. BUSCAS LLAMAR la atención.

## **“LOS CAZADORES DEL RECONOCIMIENTO PERDIDO”**

¿Te has sentido ignorad@? ¿Rechazad@? ¿Ridícul@? ¿No vist@?

Entonces SE TE PERDIÓ EL RECONOCIMIENTO.

He igual que Indiana Jones, ha llegado el momento de buscar ese tesoro escondido. Para lograrlo, necesitas SEGUIR LAS SIGUIENTES PISTAS:

Deja de intentar controlar a los demás. / Grábate esto: no te ignoran a ti, sino lo que tú les reflejas. / Busca la aprobación de ti mism@, no de los demás. / Para ser feliz sólo necesitas de ti mism@, y de compartir tu felicidad con quien tú quieras. / Si estás con alguien, ponle más atención a esa persona que a tu celular. / Di NO por lo menos una vez al día. / Por cada persona que te ignora, hay cinco que te miran y te aceptan. OBSÉRVALO.

**No tomes decisiones cuando tengas miedo.**

(Sri Bhagavan)

No tomes decisiones cuando tengas miedo...

Y si tienes miedo: DETENTE. Deja de hacer lo que estés haciendo y deja de pensar lo que estás pensando.

Sólo OBSERVA en qué parte de tu cuerpo sientes el miedo. Supongamos que lo sientes en el vientre. Con tus manos acarícialo, dale calor, dale cariño a tu vientre. Regálale el espacio para ser tú mism@, para amarte a ti mism@ y para creer en ti mism@.

## **EL DOLOR DE SER IGNORADO.**

¿Sientes que no te toman en cuenta?

Fíjate que no existe ser humano que se haya escapado a esta desagradable experiencia. A todos nos ha pasado alguna vez. Cuando te sientes ignorad@, estás experimentando que no le importas a la otra persona.

Ten en cuenta que existe una enorme diferencia entre SER ignorado y SENTIRSE ignorado. Respóndete si realmente te ignoran o tú interpretas que te ignoran. ¿Qué puedes hacer? Una pista que te puede ayudar en este sentido, es ver qué tan seguido te sientes rechazad@ y si te sucede con muchas personas. En este caso, es tu percepción y necesitas mejorar tu AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA.

Si te ignora una persona que te acaba de conocer, no te lo tomes personal. No te está rechazando a ti porque no te conoce. Simplemente fuiste su espejo. Si te sientes ignorad@ por alguien que es importante para ti, díselo, pero amablemente, no lo ataques. No supongas, pregunta.

Sin embargo, si la otra persona no desea hablar al respecto, no la trates de obligar. Si alguna persona que te agrada no quiere estar contigo, acéptalo y busca otras relaciones. En todos los casos, fortalece tu autoestima y tu necesidad de reconocimiento.

“O bien te haces a ti mism@ miserable, o bien te haces grande y fuerte. La cantidad de trabajo que vas a invertir es la misma.”

(Carlos Castaneda)

## **Tienes problemas de autoestima y reconocimiento si:**

1. Eres CELOS@ con tu pareja, familiares y amigos.
  2. Sientes ENVIDIA cuando a alguien le va mejor que a ti.
  3. MENDIGAS AMOR. Siempre estás mal, “todo te pasa”, te quejas todo el tiempo.
  4. INTENTAS DAR LÁSTIMA, y hasta sientes lástima de ti mism@.
  5. Vives DUDANDO todo el tiempo.
  6. Te da MIEDO cometer ERRORES y si los cometes, te atormentas y te juzgas duramente.
  7. TE SIENTES INFERIOR a los demás, y hasta llegas a permitir que te usen o abusen de ti.
  8. SÓLO VES la bondad en los demás, aunque te insulten o maltraten: “Pobrecito! Es que nadie le hace caso.”
- Si no crees que tu vida va a durar para siempre, ¿qué cosa estás esperando?  
¿Por qué titubeas en cambiar?

## **10 MANERAS DE EMPEZAR A CREER EN TI:**

- 1) Realiza una buena acción de ayuda al día. Algo sencillo, pero que te haga sentir útil.
- 2) Haz una lista de los siete logros más grandes que hayas tenido en tu vida. Coloca la lista en un lugar visible para ti.
- 3) Rodéate de personas que te apoyen, aléjate de las que te critiquen.
- 4) Acéptate tal como eres. Tus cualidades y defectos SON PARTE DE TU PERFECCIÓN. Una vez que aceptes tus límites, podrás superarlos.
- 5) Haz algo diferente el día de hoy. Es más, si te animas, haz algo que te asuste.
- 6) DESCUBRE ALGO NUEVO DE TI. Puede ayudarte escribir un diario, leer una novela o asistir a un taller de autoconfianza.
- 7) Establece una meta pequeña y alcanzable para esta próxima semana y demuéstrate que puedes lograrlo con tus propias fuerzas.

8) Mantente a la altura de tus propias expectativas, olvídate de satisfacer las expectativas de los demás.

9) CÉNTRATE EN LO QUE ESTÁ BIEN y no en lo que está mal en tu vida. Agradece lo que tienes.

10) Deja de compararte con los demás. Cada quien trae la mochila que necesita para su viaje.

“Uno puede defenderse de los ataques; contra el elogio se está indefenso.”  
(Sigmund Freud)

Los halagos te hacen sentir reconocid@, te hacen sentir bien. Que recibas piropos y likes es placentero, sólo ponte alerta de no estar mendigando amor con ellos.

Si tienes BAJA AUTOESTIMA, que te digan lo maravillos@ que eres te vuelve vulnerable. El halago te induce a un relativo estado hipnótico en el que te sientes comod@ por la forma cómo estás siendo exaltad@, te sientes vist@, valorad@, amad@.

Pero OJO: el halago en sí es una caricia, más si te lo regalan con cariño. El problema no está en los halagos, sino en la baja o alta autoestima que tú tengas. Por cierto, hoy regálale un halago a alguien que ames.

## **INVISIBLE**

Algo que a nadie le puede agradar es ser invisible. Ser esa figura que nadie ve ni aprecia, que no se tiene en cuenta. ¿Tú has sido invisible alguna vez? Cuando yo estaba en la secundaria, nadie me escogía para formar parte de los equipos para el trabajo escolar, ni tampoco me elegían para jugar fútbol en el recreo.

¿Te pasó alguna vez quedarte en la última fila, o en un rincón sin nadie con quien hablar? ¿O ser esa persona que nadie valora, pero que todo mundo critica? ¿O no sentirte valorad@ por tu pareja?

¿Sabes? RECONOCER A ALGUIEN ES VERLO.

Es darle presencia, es permitirle “ser”, “estar” y crearse a sí mism@ en libertad. Es apreciar a alguien por lo que es dándole un amor que lo impulsa.

Pocas cosas duelen más que el rechazo, que experimentes el abandono o el desprecio dentro de tu familia y amigos, eso enciende tus alarmas y el botón del pánico, porque la soledad no elegida o el aislamiento obligado, generan sufrimiento.

Pero recuerda esto: aunque no tuviste el poder de escoger de dónde veniste, si puedes elegir hacia dónde vas. RECONÓCETE a ti mism@, pues ya vales mucho, muchísimo por existir!

Cierra los ojos y hazte esta pregunta “¿Cómo alguien puede confiar en mí si aún yo no creo en mí?”

Te asombrarías la cantidad de personas que no confían en cómo realizan su trabajo o lo que es peor, no confían en ellas mismas. Hoy te invito a responderte: ¿Cuál es el valor que aportas en los demás con tu saber hacer? ¿Cuál es tu forma única de realizar tu trabajo?

## **¿Puedes ver la huella que dejas en otras personas?**

¿Tratas a tus debilidades con compasión, las aceptas y las abrazas para poderlas transmutar? ¿TIENES MIEDO DE BRILLAR? Si no tuviste respuestas claras y contundentes, si dudaste en alguna de ellas, entonces necesitas fortalecer tu autoestima y darte a ti mism@ reconocimiento.

## **TE REGALO UN MINICUENTO:**

-Vienes sol@?

-No, vengo con mi niño interior, mi yo superior, mis maestros ascendidos, mis ancestros, mi ego y mis demonios internos, nos gusta andar en banda para ayudarnos a crecer. 😊

“Tu miedo más profundo no es que seas imperfecto. Tu miedo más profundo es que eres inmensamente poderoso.



Es tu luz, y no la oscuridad, lo que más te asusta. Te preguntas: ¿quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso? En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?”.

(Marianne Williamson)

## **EL MIEDO A BRILLAR**

proviene de muchos motivos: temor a ser criticado, temor a despertar envidia, temor a ser mejor que tus padres, temor a quedarte solo, temor a dejar de ser lo que crees que eres, temor a parecer presumido.

Jugar a que seas pequeño no le sirve al mundo. Al mundo le sirves con todo tu brillo. Al liberarte de tus miedos, tu presencia automáticamente libera tu luz. Naciste poderoso y la manera de manifestar tu grandeza interna es dejar lucir tu luz propia y esparcirla a los demás.

## **LA CITA.**

Ser auténtico significa que tengas el valor de ser lo que tú realmente eres, en forma íntegra y sincera, sin tener en cuenta modelos externos, modas, tradiciones o creencias y aceptando todas las limitaciones y cualidades que posees. Sólo observa a los niños menores de 3 años: son espontáneos y auténticos, ellos aún no han sido domesticados.

Y entonces: “¿CÓMO PUEDO SER AUTÉNTICO?”

Te propongo un ejercicio muy fácil: vete a **TOMAR UN CAFÉ CONTIGO MISMO**, haz una cita con tu yo esencial.

Cuando quieres conocer mejor a alguien ¿qué haces? Te vas a tomar un café, ¿no? Pues esto es lo mismo. **ASEGÚRATE** de que en esa cita te cuentes lo que realmente crees de ti. Te sugiero llevarte un cuaderno y dos bolígrafos: con uno escribes lo que tú quieres platicar, y con el otro dejas que tu yo esencial te conteste. Hazlo fluido.

Si de repente no se te ocurre decir nada, guarda silencio y espera. La intención es desnudarte contigo mismo y descubrir quién eres más allá de ese personaje en el que te has encasillado. Deja de pelearte contigo, y mejor aprende a convivir contigo.

## **EL COMPLEJO DE JONÁS.**

¿Te ha ocurrido alguna vez estar a punto de alcanzar un objetivo y venirte abajo y de alguna manera echar a perder esa oportunidad, saboteándote?  
¿Nunca te pasó que, cuando el profesor preguntaba en clase, pese a saber la respuesta no te atrevías a levantar la mano? O cuando se te ha brindado la posibilidad de liderar un proyecto, para el que sabes que estás muy capacitado, has pensado: “¿Quién?, ¿Yo?: ¡Ni hablar!”

EL MIEDO A MOSTRAR TU TALENTO se llama complejo de Jonás, en alusión a un hombre que fue llamado a una gran misión y prefirió huir y esconderse dentro de una ballena.

Date cuenta que el primer miedo al que te enfrentas es el miedo a sobresalir, que llega de la mano del miedo a ser juzgado (por la familia, por la sociedad), que a su vez se alimenta del miedo a equivocarte: todo ello desemboca en tu miedo a brillar.

Sin embargo, naciste para brillar aunque eso implique ver tus sombras, tus miedos y abrazarlos, integrarlos.

CADA VEZ QUE BRILLAS PONES AMOR DONDE HUBO MIEDO. Te expandes, te conectas con la abundancia y empiezas a vibrar en una onda expansiva que contagia. Por eso, mejor disfruta mostrando tu brillo, disfruta de mostrar quien en verdad viniste a SER. Es el mejor regalo que puedes hacerte a ti y al mundo.

## **DESENGÁÑATE:**

Por mucho que te esfuerces nunca vas a gustar a todo el mundo.

Gustar a los demás, gustar a todos es una batalla perdida. Tampoco pretendas agradarle a tus padres, a tus hijos, a tu pareja, a tus amigos. Si te aman, te amarán siendo diferente a ellos, te amarán siendo un “bicho raro” que no entienden, pero aceptan.

Te daré una fórmula mágica para el reconocimiento que buscas: para ser feliz no necesitas de la aprobación de los demás, sino que te basta con la tuya propia.

Entonces, cada vez que hagas algo importante para ti, en vez de preguntarte si les gustará a los demás, pregúntate: ¿Ha sido importante para mí? ¿Me ha hecho feliz? ¿Ha supuesto un desafío para mí? **HÁBLATE BONITO Y APLÁUDETE A TI MISMO**, porque tú vales por lo que eres, no por lo que haces. ¡Apláudete a ti mismo!

## **Saber que eres inferior y sentirte inferior.**

¿Notas la diferencia?

Saber que eres inferior no tiene ninguna connotación negativa y no te lleva al malestar. Yo sé que soy menos atractivo que Brad Pitt, que Ricky Martin tiene un mejor cuerpo que yo, que tengo menos dinero que Carlos Slim o que no tengo el Mercedes Benz de mi vecino, pero eso es muy diferente a sentirme inferior y a tener una baja autoestima. Yo no tengo ciertas cosas, pero sí tengo muchas otras muy buenas.

El punto es dónde estás poniendo tu foco, en lo que te falta o en lo que te sobra, comparándote con los demás o aprovechando tus talentos más profundos y auténticos. Es una locura pretender ser igual o mejor que alguien en todos los aspectos.

Todos somos mejores en algo, peores, inferiores o superiores y simplemente lo tenemos que aceptar porque forma parte de la naturaleza del ser humano: eres único e irreplicable y naciste para algo que sólo tú, y nadie más que tú, puede hacer en este mundo.

*“Mientras que una persona no lo intenta porque se siente inferior, otra está ocupada cometiendo errores y mejorando poco a poco.”*

*(Henry C. Link)*

## **El círculo vicioso del reconocimiento**

te convierte en un tirano de ti mismo y un esclavo de los demás. Te vuelve perfeccionista, auto exigente y lleno de ansiedad.

Este es el círculo vicioso en el que tal vez has caído:

- 1) Crees que hagas lo que hagas nunca será suficiente.

- 2) Te exiges perfección y te obsesionas por controlarlo todo. Hasta una selfie “casual” pasa por enemil intentos.
- 3) Disminuye tu autoestima y la aceptación personal por no cumplir tus altas expectativas, “te vez chiquito”.
- 4) Se eleva tu necesidad de aprobación: debo hacerlo bien o me van a rechazar”.
- 5) Aumenta tu preocupación por evitar errores y sube tu nivel de estrés.
- 6) Te obsesionas para que te vean y te digan lo bien que estás.
- 7) Crees que hagas lo que hagas nunca será suficiente para ser reconocido.

¡Y ahí vas de nuevo!

*En cambio, cuando eras bebé era tan simple:  
Sólo por ser tú te aceptaban,  
sólo por ser tú te reconocían,  
sólo por existir te amaban.  
¡Así que vuelve a ser como un bebé!*

## **La culpa por brillar más que tus ancestros.**

La negación de tu brillo personal no es sólo por miedo a que los demás te rechacen. Hay, de forma muy sutil, la experiencia de sentirte secretamente culpable si disfrutas de una vida mejor que tus seres queridos, especialmente de tu familia.

En el fondo de ti, sin darte cuenta, te parece tan injusto, te duele tanto, que decides solidarizarte con ese sufrimiento y renegar un poco de tu alegría vital.

Conocí a alguien que sabotó muchas veces su tesis por la culpa de tener una carrera profesional, pues sus padres y hermanos nunca terminaron sus estudios.

O una mujer que RENUNCIÓ AL AMOR DE SU VIDA, pues su madre estaba sola. Tal vez te sientes incómodo cuando te vas de vacaciones, o tienes más dinero o disfrutas de ciertos lujos, mientras tus padres no los tuvieron.

La pregunta oculta es: “¿cómo puedo yo disfrutar plenamente de la vida cuando esta persona que tanto amo, está tan mal?”

ESTE SACRIFICIO no beneficia a nadie: ni a ti, ni a tu clan familiar.

Más bien disfruta de los derechos heredados y míralo como un motivo para sentir gratitud y gozo, en vez de culpa y amargura.

Así que la próxima vez que te vaya mejor que a tu familia, repite el siguiente mantra:

***¡En su honor me va muy bien!***

***¡En su honor me irá mejor!***



*¡Eres luz para el mundo!*

**Jesús Piña**

# Jesús Piña



*Constelador Familiar  
y Emprendedor Digital*

*Mi misión:*

Ofrecerte soluciones para mejorar tu vida a través de las Constelaciones Familiares y así tú seas luz para el mundo.

*Experiencia desde 1998*

*Escríbeme a: [jcpina9@hotmail.com](mailto:jcpina9@hotmail.com)*

*¡Y con gusto te respondo!*

*¡Eres luz para el mundo!*