



CON LOS PIES EN LA TIERRA

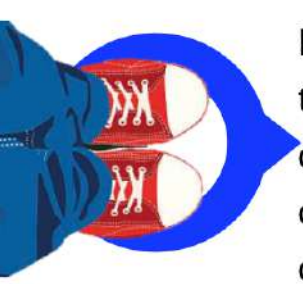
*Jessika Ivonne Ramírez Castiblanco**

Cuando alcancé mis quince años, comencé esa etapa por la que todos pasamos, llena de cambios físicos y emocionales, la anhelada adolescencia. Quería imponer mi forma de pensar y defender mis creencias, ante mi familia y mi grupo de amigos. Era una época en la que quería conocerme mucho más, saber en qué era buena, qué habilidades o destrezas tenía. Participé en grupos de música para aprender a tocar trompeta y viola. Estuve en grupos deportivos donde aprendí a jugar futsal femenino. Me alcanzó el tiempo y aprendí hacer velas, jabones y hasta tejido en cintas.

Antes de terminar mi grado once, comencé a plantearme preguntas acerca de mi futuro. Gastaba buena parte de mi tiempo soñando qué quería ser cuando grande. Me asustaba el hecho de no lograr ser alguien importante en la vida o desviarme del camino. Me aterrorizaba tener malas amistades que me llevaran a consumir drogas o quedar embarazada a temprana edad sin haber terminado mi carrera profesional. Esta etapa de la adolescencia también fue difícil porque luchaba por mi autonomía.

En mi adolescencia aparecieron miles de oportunidades para descubrir mis habilidades, ya que inicié a trabajar cuando tenía 16 años en el 2008. Fue una época en la que asumí nuevas responsabilidades. Viví grandes transformaciones familiares y personales debido a la separación de mis padres, por lo que aprendí a adaptarme para poder orientar mi camino y lograr convertirme en una profesional.

**Psicóloga de la Fundación Universitaria Los Libertadores, gestora socioemocional en Fundación Santa Isabel.*



Pero todos recordamos nuestra adolescencia y sabemos que a pesar de tener todo el potencial para alcanzar lo que queremos, no es tan fácil conseguirlo. Nuestros miedos, los temores de nuestros padres o las dificultades que nos plantea la vida, pueden estropear nuestros sueños y convertirnos en adultos incapaces de diseñar una vida en la que se pueda ser feliz.

Entonces, es válido preguntarnos: *¿Cómo puede un adolescente vencer todos sus temores para fabricar triunfos? ¿Cómo puede una persona luchar contra las dificultades para encontrar un camino hacia el éxito?* La respuesta que encontré desde que era una adolescente parece simple. Basta con comenzar a identificar cuáles son esos pequeños triunfos que vamos alcanzando y aprender a celebrarlos. Eso lo descubrí a través de una reflexión sincera sobre mi historia de vida.

El triunfo no es tener la mayor cantidad de cosas materiales, el triunfo va más allá. Se trata de sentirse orgulloso sobre lo que se ha podido lograr, porque se ha conseguido con mucho esfuerzo. Al ser conscientes de los triunfos que hemos alcanzado, cuando miramos hacia atrás sentimos una enorme felicidad de ver todo lo que hemos podido lograr por mérito propio. Al menos en mi experiencia, esto ha sido un factor importante para llegar a ser la persona que soy ahora.

Después de un largo análisis sobre mis triunfos personales, de los cuales hablaré más adelante, descubrí que todos tenían los siguientes elementos en común: reconocer las habilidades, ponerse en acción y esfuerzo.

La sumatoria entre reconocer las habilidades propias y ponerse en acción, son el primer paso para lograr un triunfo. Pero no es suficiente, estos dos elementos deberán multiplicarse por el esfuerzo para que el tan anhelado triunfo sea mucho más grande y victorioso. De hecho, para ser más claros sobre cómo funcionan estos elementos los he organizado en la siguiente fórmula:

(Reconocer habilidades + Ponerse en acción) . Esfuerzo²

¡Sí!, el esfuerzo es al cuadrado, no es ningún error de escritura. El esfuerzo es uno de los primeros componentes que aparecen en cada triunfo. Por eso debemos adicionar una dosis extra.



Iremos paso a paso por cada uno de estos tres elementos, para comprender por qué esta fórmula es tan efectiva para conseguir un triunfo. Para ello, me valdré de mi historia personal, con el propósito de que puedan identificar como cada elemento ha estado detrás de esos triunfos que me han llenado de orgullo y me impulsan a seguir hacia delante.

Primer elemento: Reconocer las habilidades

Si en este momento te preguntará: ¿Qué habilidades tienes? ¿Las pones en práctica? ¿Con qué frecuencia? Tú, ¿qué responderías?

Es muy común que no tengas una respuesta inmediata a esas preguntas. De hecho, la falta de conocimiento personal es una de las grandes fallas de nuestra educación. Aprendemos muchas teorías y conceptos en la escuela, por eso, no invertimos suficiente tiempo en conocernos a nosotros mismos. Si las tienes, pues has avanzado mucho en el camino a fabricar triunfos.

Las habilidades son las destrezas que nos permiten hacer las cosas correctamente y con facilidad. Son aquellas características que sobresalen en una persona. Todos tenemos habilidades, pero, muchas veces omitimos o negamos que tenemos la facilidad para hacer determinada tarea, o no destacamos aquello que hacemos bien.

Suponiendo, que como yo necesitas un empujón para reconocer tus habilidades, entonces te preguntará: ¿Cómo puedo aprender a reconocer mis habilidades? A través de mis experiencias identifiqué que existen tres pasos que permiten reconocer aquello en lo que te destacas, ponerlo en práctica en los lugares o circunstancias que necesitas y así empezar a reforzar algunas habilidades y desarrollar otras. Analicemos los tres pasos:



Primer paso: escanéate:



Para empezar, vas a realizar un profundo análisis de pies a cabeza. Detente en cada parte del cuerpo e identifica todo lo que puedes hacer fácilmente con cada una de ellas. Resalta además aquellas actividades que más te gusta hacer. Un truco para hacerlo más fácil es dibujar tu silueta sobre un papel e ir haciendo el ejercicio. Recuerda, todo logro vale por más pequeño que sea.

Por ejemplo, si te consideras buen observador, vas a señalar tus ojos; si eres buen orador o cantas lindo, señalarás tú boca; en el caso de que seas talentoso dibujando o escribiendo, resaltarás tus manos. Si eres el mejor encestando en el baloncesto, lo ubicarás en tus brazos, pero si lo tuyo es correr y siempre llegar de primeras, serán tus piernas lo que señalarás.

En mi caso, algo que siempre he podido resaltar con facilidad, son mis pies, pues soy de las personas que pueden hacer largas caminatas con mucha disposición.

De esta forma ya no demorarás mucho en descubrir tus habilidades. Cuando te escaneas, valoras cada parte de ti y descubres todo tu potencial.

Segundo paso: Identifica tus actividades

En este paso vas a escribir las actividades que realizas en tu tiempo libre. Identifica los grupos a los que perteneces o los cursos a los que estás inscrito. Si no haces nada excepto ir al colegio o a trabajar, es el momento de empezar a buscar lugares, grupos, electivas o capacitaciones donde puedas encontrar espacios para desarrollar tus habilidades.

Tercer paso: Relaciona tus actividades con tus habilidades

En este paso vas a revisar si las actividades que identificaste, se relacionan con las habilidades que reconociste cuando te escaneaste. ¿Por qué es importante buscar la relación entre tus actividades y tus habilidades? Porque si no existe relación alguna es momento de poner los pies en la tierra y redireccionar tu camino.

Por ejemplo, si cuando te escaneaste señalaste que te gusta dibujar, pero no realizas ninguna actividad relacionada con esta habilidad durante tu tiempo libre, significa que deberás encontrar una muy pronto. Puedes inscribirte a un grupo de dibujo o empezar a publicar en instagram los dibujos que realizas para recibir retroalimentación de tus seguidores. Piensa que esa habilidad olvidada o desperdiciada puede convertirse en tu primera fuente de ingresos económicos, pues si eres un gran dibujante seguro habrá alguien dispuesto a comprar tus diseños.

Ahora bien, puede suceder que eres bueno en la música, pero ninguna de tus actividades está ligada a esa habilidad. En ese caso, debes plantearte estrategias para fortalecer tu habilidad en la música. Puedes empezar a buscar grupos de personas que se reúnen para tocar un instrumento o un docente para que te oriente en el canto.

La vida cotidiana actual nos exige cada vez más recursos para encajar en ella. Situación que se intensifica en la etapa de la adolescencia. Nuestros pares y compañeros son importantes, puesto que, nos permiten la consolidación de habilidades sociales y nos exponen a factores de riesgo para formar nuestros carácter e identidad (Díaz & Mejía, 2018).

Estando en el colegio, eran notorias las diferentes habilidades que tenían mis compañeros y aquellas destrezas con las que yo contaba. Unos eran buenos en el deporte, la música, la danza, en su rendimiento académico, otros aún no exploraban sus capacidades. Algunos dejaron de hacer lo que les gustaba o de potencializar sus habilidades para poder ser parte de un grupo, para poder encajar. Dejaron el colegio, comenzaron a fumar e incluso empezaron a consumir drogas. Algunas de mis compañeras buscaron pareja para irse de la casa, algunas quedaron embarazadas y no terminaron el bachillerato.

Ver a mis compañeros de clase tomar esos caminos, me convenció desde temprana edad que ese no sería mi destino. Yo tenía claro que quería ingresar a la universidad para alcanzar un título profesional que me permitiera desarrollar todos mis talentos. Hubo un incidente familiar que marcó mucho mi necesidad de reconocer mis habilidades y fue la separación de mis padres.



Cuando ellos tomaron esa decisión, mi papá decidió que solamente el hijo que se fuera con él contaría con su apoyo para estudiar en la universidad. Ni mi hermano ni yo decidimos irnos con él. Ambos nos quedamos con mi mamá, porque nos brindaba más seguridad y queríamos apoyarla en ese momento tan difícil.

Tuve que buscar empleo a mis 16 años para poder ahorrar el dinero suficiente para cubrir mis gastos de la universidad. Cuando comencé mi búsqueda, me enfrenté a diligenciar por primera vez una hoja de vida. A medida que avanzaba en las preguntas del cuestionario de hoja de vida tradicional, me di cuenta que no sabía nada sobre mí, no tenía nada que escribir. Solo hasta ese momento supe lo importante que era identificar las habilidades que tenía. Poco a poco me fui descubriendo a través de los diferentes empleos que conseguí.

Segundo elemento: Ponerse en acción

Tomar la iniciativa de hacer las cosas te permite dar los primeros pasos en el camino para acercarte poco a poco al triunfo. Los profesores de diseño de la Universidad de Stanford, Bill Burnett y Dave Evans, señalan que cuando una persona tiene la tendencia hacia a la acción, significa que está más comprometida en construir el camino a seguir, incluso, empieza a probar nuevas cosas, a buscar nuevas oportunidades en todas partes porque se siente motivada por la curiosidad, algo que la invita a la exploración (*Burnett & Evans, 2018*).

Todas las personas tienen habilidades extraordinarias. Sin embargo, no todas las personas ponen en acción sus habilidades para aprovecharlas al máximo. Algunos son capaces de ponerse en acción, pero desisten rápidamente porque les implica mucho esfuerzo. En mi experiencia personal, ponerme en acción me permitió aprovechar al máximo las diferentes oportunidades que se me presentaron. No solo eso, mi energía se incrementó, así como mi deseo de querer más y más para no conformarme con lo que tenía. La efectividad de esta estrategia depende de cumplir con las rutinas y no desaprovechar los tiempos libres. Cada vez que postergamos una actividad o la interrumpimos será más difícil volver a empezar. Se pierde el impulso que tanto nos costó ganar.

Qué respondes cuando te hacen las siguientes preguntas: ¿Qué has hecho de nuevo? ¿Qué me cuentas de raro?... Varios podrían responder: << Nada >>. Una respuesta que nos debería sorprender ¿Verdad? Todos tenemos tiempo y oportunidades que hay que aprovechar.

Para ponerme en acción, tan pronto terminé el bachillerato y sin la posibilidad de iniciar mis estudios universitarios, decidí buscar un trabajo. Nací y me crié en Tocancipá, un municipio de la región de sabana centro en Cundinamarca. Viví toda mi niñez y gran parte de mi adolescencia en la vereda La Fuente, un lugar maravilloso en el campo. A parte de las actividades propias que debía hacer en mi casa y de asistir al colegio, no tenía idea en qué podría emplearse una adolescente de 16 años.

Inicialmente enviaba muchas hojas de vida a locales comerciales del centro de Tocancipá y les recomendaba a personas conocidas de la zona que me avisaran ante cualquier oferta laboral en la que pudiera emplearme. No me quedaba quieta detrás de un televisor esperando que me llegaría un trabajo por sí solo o por suerte. Tomé la iniciativa de buscar trabajo de puerta en puerta y por internet, hasta que lo conseguí.

Mi primer trabajo fue vendiendo minutos de celular. Solo trabajaba los fines de semana, por eso, no me alcanzaba lo que me pagaban para cumplir mi sueño de ingresar a la universidad. Por tal razón, decidí buscar otro trabajo. Me empleé en un almacén de papelería que vendía minutos y, además, tenía 4 consolas para jugar X-box. Trabajaba en las tardes apenas terminaba mi jornada escolar y durante los fines de semana. Recuerdo que tan pronto comencé a trabajar allí, algunos niños me pedían que les recomendara un juego de X-box, ante lo cual no podía responder nada porque no los conocía. Por eso, comencé a aprovechar mi tiempo en el almacén para aprender a jugar X-box. Me encantó tanto que fui adquiriendo habilidades en los juegos y al final resulté siendo una experta. Muchos niños cuando salían del colegio hacían fila para competir conmigo.

Mi experiencia allí solo duró seis meses porque cuando los colegios salían a las vacaciones de mitad de año, la dueña del negocio era quien atendía entre semana y solo me necesitaba los fines de semana. Me vi obligada a cambiar de



nuevo de trabajo porque necesitaba reunir la mayor cantidad de dinero que fuera posible. Era claro que trabajando solo los fines de semana no lo iba a conseguir.

Cuando llegó diciembre, me empleé en un almacén de calzado. Allí fui descubriendo más habilidades como vendedora. Recuerdo que ese año el jefe del almacén decidió poner un reto en ventas: aquella persona que vendiera más zapatos, ganaba un par de zapatos del almacén, cualquiera que eligiera. Al ponerme en acción, logré vender 100 pares de zapatos, lo que me convirtió en la vendedora del mes. Identifiqué que era buena observadora, me gustaba atender bien a los clientes, además de ser muy recursiva. A medida que gané experiencia, fui encontrando otras actividades que me permitieron ganar más dinero para cumplir mi gran sueño de estudiar psicología.

Ese sueño se hizo realidad en 2010. Comencé a estudiar psicología en la Fundación Universitaria Los Libertadores en Bogotá. Mi paso por la Universidad lo quise aprovechar al máximo. Me inscribí en un semillero de investigación para ocupar al máximo mi tiempo. Cuando tenía 20 años, el director del semillero de investigación sobre psicobiología del comportamiento nos motivó a mí y a una compañera, como reconocimiento a nuestro esfuerzo, a realizar una ponencia para el <Encuentro nacional e internacional de semilleros de investigación> llevado a cabo en la ciudad de Bucaramanga en el 2012.

La propuesta fue lanzada para mi compañera de investigación y para mí. Sin embargo, ella rechazó la oferta porque sentía que no era capaz con esa responsabilidad. No creía en sus habilidades y se negó a asumir ese nuevo reto de hacer una ponencia para presentar los resultados de nuestra investigación. Por el contrario, me pareció fascinante la propuesta y me lancé a hacerlo. Empaqué maleta para Bucaramanga, ciudad en la que se desarrolló el encuentro y viví una de las mejores experiencias de mi vida. Al tomar la iniciativa y asumir este nuevo desafío pude darme cuenta de lo que sería capaz a lo largo de mi vida.

El término *iniciativa* es la facultad de poder transformar las ideas en acciones. Tener iniciativa significa proponerse objetivos, así como planificar y llevar a cabo proyectos. La iniciativa personal es la autoconfianza en la acción (Puig & Martin, 2010).

Se preguntarán, ¿Qué hacer para ponerse en acción? De acuerdo con el análisis de mi historia personal y la revisión de varios autores que han escrito sobre este tema, encontré que se deben tener en cuenta 3 aspectos:

- ✦ Creer en uno mismo,
- ✦ Informarse al máximo
- ✦ Dejar ir los miedos.



Parte de *creer en uno mismo* es reconocer los progresos que se han alcanzado, no importa si son grandes o pequeños, son avances en la vida. La confianza es el primer paso para interesarnos en aprender. De este modo, nos quitamos de nuestra mente la limitante del “yo no puedo” (Dweck, 2016). El Doctor en Ciencias Psicológicas Miguel Ángel Roca refiere que una persona con alta sensación de eficacia personal, empieza por creer que va a conseguir lo que desea. Se entrega de manera intensa a su realización, no se limita al esforzarse y los obstáculos no le desaniman (Roca, 2002). El mismo autor sostiene, por otra parte, que la persona con baja expectativa de eficacia personal vive con dudas constantemente. Ante los primeros obstáculos se desanima fácilmente y disminuye toda su energía. La desconfianza en uno mismo paraliza realmente lo que se podría lograr.

Robert Dilts, autor en el área de neurolingüística, menciona en su libro que: “Las creencias son básicamente juicios o evaluaciones sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea” (Dilts, 2003, pág. 129). Es por esto, que determinadas creencias pueden llegar a influir negativa o positivamente en los diferentes aspectos de nuestra vida. Las creencias pueden ponernos en acción o limitarnos a la misma.

En definitiva, estas investigaciones nos enseñan que cuando alguien cree que puede hacer algo, lo hace. Si está convencido de que no es posible, por más que reciba comentarios positivos sobre sus habilidades, nada lo convencerá de lo contrario. Recordemos la decisión de mi compañera de la universidad, quien no quiso viajar conmigo a la ciudad de Bucaramanga para sustentar nuestro trabajo investigativo, porque que no creía en sus habilidades y se negó a exponer frente a un público.

El segundo aspecto para ponerse en acción es: *Informarse al máximo*. El exjugador de baloncesto estadounidense Michael Jordán escribió sobre este aspecto en su libro, *Mi filosofía del triunfo*:



“Me propongo metas realistas y concentro toda mi atención en ellas. Pregunto, leo y escucho. No temo preguntar cualquier cosa a quien sea o si no tengo las respuestas o el conocimiento necesario. ¿Por qué he de tener miedo? Mi intención es llegar lejos y por eso pido ayuda e instrucciones. No hay nada de malo en ello” (Jordan, 2013, pág. 9)

Es claro que para iniciar algo, uno debe conocer el contexto, informarse y tomar referencias del lugar o de las personas con las que se tendrá contacto. Esto nos permite tener un conocimiento sobre aquello que se quiere lograr.

Hoy en día tenemos acceso a la información de manera inmediata, solo basta con dar un clic para llegar a ella, descargar una aplicación o encender la televisión y ver los avances de las noticias del mundo. Al informarnos de nuestro entorno, nos permitimos ponernos en acción y de este modo, explorar las habilidades que tenemos.

Dejar ir tus miedos, es el último aspecto para ponerse en acción, pero no el menos importante. De acuerdo a lo que refiere el autor Rosling para controlar el instinto del miedo, se deben calcular los riesgos. El mundo parece más aterrador de lo que es, *“tranquilízate antes de seguir adelante. Cuando estás asustado, ves el mundo de manera diferente. Toma el menor número de decisiones posible hasta que el pánico haya remitido”* (Rosling, 2019, pág. 148). De esta manera te das tiempo para pensar mejor las cosas y no sesgarte por el pasado.

No nos sesguemos por experiencias previas que no salieron como lo esperábamos y que nos generaron frustración, tristeza o desesperanza. Hay que aprender a verlas como una segunda oportunidad. Errar nos da ventajas a futuro, pues gracias a ello aprendemos valiosas lecciones. No siempre las cosas suceden la primera vez que lo hacemos, algunas requieren de varios intentos para alcanzar la meta. Antes de pasar al tercer elemento para fabricar triunfos, reflexionemos: ¿Cuántas veces has tomado la iniciativa y no la terminaste?, ¿qué hubiera pasado si lo hubieras intentado de nuevo?

Tercer elemento: Esforzarse

Considero que el esfuerzo es el elemento necesario para vencer un obstáculo y alcanzar mis metas. Con esfuerzo puedo centrar mi atención y no desfallecer en el intento. El catedrático de teoría e historia de la educación, Gervilla (2003), señala que, sin ninguna finalidad, el esfuerzo se vería como una obligación, una tensión o como un desgaste inútil de energía. En este sentido, el esfuerzo debe contar con un propósito y verse como un medio para conseguir lo que se desea. El esfuerzo siempre nos lleva a la acción y nos da las fuerzas necesarias para vencer las adversidades que se nos presentan.

El esfuerzo puede ser percibido por muchos como un sacrificio, en sí poco agradable, al requerir de nosotros mucha energía y dedicación. Sin embargo, no podemos olvidar que este sacrificio es valioso y necesario para poder fabricar grandes triunfos. Esto hace que veamos el sacrificio con sentido y esperanza. Tal y como lo menciona el psicólogo social estadounidense John Bargh en su primer libro de divulgación: *“Las primeras semanas son las más difíciles, pero luego se convierte en parte de la rutina, en algo que hacemos sin pensar. Incluso en algo que deseamos hacer”* (Bargh, 2018, pág. 365).

Ahora bien, recordemos cómo aprendimos a caminar: ¿Lo hicimos la primera vez que lo intentamos? Claro que no, tuvimos que intentar una y otra vez para lograrlo, y a esto le llamamos esfuerzo. Sin ese primer sacrificio de la infancia no hubiésemos podido conocer el mundo, ni aprendido a superar los obstáculos. Tampoco reconoceríamos el poder que tiene aquella fuerza interna para impulsarnos una y otra vez. En algunas ocasiones olvidamos el valor de volverlo a intentar. Cada vez que sientas el deseo de desistir, recuerda tu niñez y lo importante que fue caerte para poder aprender a caminar.

¿Por qué las personas no se esfuerzan? Para la autora Carol Dweck existen dos razones: La primera, porque algunas personas suponen que los únicos que se deben esforzar son aquellos que no tienen las capacidades o habilidades necesarias, por eso los genios no lo necesitan. La segunda, es porque algunas personas consideran que, si te esfuerzas, esta acción te arrebatara todas las excusas. Sin esfuerzo tú puedes decir: <<Yo podría haber sido>>, <<Yo lo hubiese hecho mejor>>. Pero una vez que lo intentas ya no puedes decirlo (Dweck, 2016, pág. 57).



¿Y qué tan cierto es que el esfuerzo es solo para los carentes de habilidades? Esto es ¡falso! Hasta los mejores necesitan esforzarse cada día si quieren seguir obteniendo triunfos y mantenerse en su posición. Las personas no pueden ser conformistas, seguir pensando o decir: “Yo podría haber sido, o haberlo hecho mejor...” porque ante los obstáculos que se presentan en el camino, la única llave es el esfuerzo.

Michael Jordan lo aclara muy bien cuando habla acerca de sus fracasos y dice:



“Yo me he topado con ellos, a todos nos ha sucedido. Pero los obstáculos no tienen por qué detenerte. Al toparse con un muro, no dé la espalda considerándose derrotado. Arrégleselas para escalarlo, para romperlo o camine alrededor para superarlo” (Jordan, 2013, pág. 19).

En su libro, Dweck (2016) explica cómo el esfuerzo es una fuerza positiva y constructiva, no algo negativo o dispendioso, como un trabajo duro. En la medida que nuestro cerebro cumple los desafíos o retos genera nuevas conexiones y aprende lecciones para toda su vida. El esfuerzo es lo que te permitirá ascender y triunfar en grande.

Al recordar mi época en la universidad, los primeros dos semestres me parecían completamente difíciles. Mis ahorros muchas veces no eran suficientes para mis gastos de transporte y demás. Las largas horas de viaje desde Tocancipá hasta Bogotá no me permitían tener tanta vida social como quería en ese momento. Gracias a que reconocí que el esfuerzo me estaba llevando a cumplir mis sueños, empecé a cambiar de perspectiva y a ver esos problemas de otra manera. Al tener esta nueva visión, las cosas ya no eran tan estresantes como antes, al contrario, sentía que lo hacía por gusto, ya no me sentía tan cansada y empecé a encontrar nuevos amigos en el contexto universitario.

Recuerdo que me decía a mí misma: “Sin esfuerzo, no podré lograr nada”. Así fue como empecé a interiorizar el esfuerzo y entender que era algo importante para fabricar esos grandes triunfos que quería obtener. Y gracias a eso, pude potencializar mis habilidades y sacar el mayor provecho de mi paso por la universidad.

Por ello, el esfuerzo debe verse como:

- ✓ Una filosofía de vida
- ✓ El multiplicador de nuestros triunfos
- ✓ La oportunidad de explotar las habilidades.



El esfuerzo tiene el poder de transformar lo difícil en fácil. Cuando miramos atrás después de haber triunfado, nos damos cuenta que quizás las cosas no fueron tan crueles como lo sentíamos al principio del camino. Tal y como nos pasa al ver la montaña desde abajo, sentimos que es inalcanzable llegar a la cima, pero cuando lo logramos nos decimos a nosotros mismos que, en definitiva, somos capaces de lograr cualquier cosa. Subir no era tan difícil como se imaginaba. La próxima vez que estemos trabajando por alcanzar una meta, confiaremos más en nosotros mismos y vamos a esforzarnos al máximo para lograrlo. No importa si eso implica sacrificar momentos de diversión o de descanso.

Hoy en día sigo aplicando esta fórmula para fabricar triunfos. Los tres elementos de la fórmula hacen parte de mi vida. Hace poco cumplí uno de mis sueños de aprender a tocar la flauta traversa. Al escanearme identifiqué que contaba con habilidades para la música, por lo cual, me puse en acción al buscar una docente en la escuela de música del municipio. Ya voy a cumplir un año entrenándome en este instrumento musical. Cada día me esfuerzo más para dominar la técnica de respiración y aprender a leer en clave de fa. Ahora es tu turno. Espero que pongas en práctica esta fórmula y empieces a fabricar grandes triunfos.

“**Lo que con mucho trabajo se adquiere,
más se ama**”

*Aristóteles (384 AC – 322 AC)
Filósofo griego.*

Bibliografía

- Bargh, J. (2018). *¿Por qué hacemos lo que hacemos? El poder del inconsciente*. Colombia: Penguin Random House.
- Burnett, B., & Evans, D. (2018). *Desing de vida*. Barcelona: Macro Ediciones.
- Díaz, M., & Mejía, S. (2018). Desarrollo de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas: un enfoque crítico al modelo existente. *El Ágora USB*, 203-210.
- Dilts, R. (2003). *El poder de las palabras: La magia del cambio de creencias a través de la conversación*. Barcelona: Urano.
- Dweck, C. (2016). Mindset: La actitud del éxito. En C. Dweck, *Mindset: La actitud del éxito*. España: Sirio.
- Gervilla, E. (2003). Pedagogía del esfuerzo y cultura del placer. *Revista española de pedagogía*, 97-114.
- Jordan, M. (2013). *Mi Filosofía del Triunfo*. Obtenido de <http://sanluisdeeelegantesport.com/wp-content/uploads/2017/02/Michael-Jordan-Mi-filosofia-del-triunfo.pdf>
- Puig, J., & Martín, X. (2010). *Competencia en autonomía e iniciativa personal*. España: Alianza editorial.
- Roca, M. (2002). Autoeficacia: su valor para la psicoterapia cognitivo conductual. *Revista Cubana de psicología*, 195-200.
- Rosling, H. (2019). *Factfulness: Diez razones por las que estamos equivocados sobre el mundo- Y por qué las cosas están mejor de lo que piensas*. Bogotá: Planeta Colombiana.