

SEBASTIAN SANTISTEBAN LONG



EN BUSCA DEL AMOR PROPIO

LOS 12 PASOS QUE NECESITAS PARA
AUMENTAR TU AUTOESTIMA PARA SIEMPRE



UNIVERSO
de LETRAS 

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Agradecimientos

Creo que un libro sin la parte donde uno agradece perdería toda su magia, porque detrás de una gran obra hay muchas bendiciones o momentos críticos que le permitieron al autor plasmar lo que allí expresó. Así como muchos instantes de inspiración inesperada.

En mi caso, quiero agradecerle primero a Dios, el universo, la energía y simplemente la vida quien me inundó de amor y permitió conectarme con la inteligencia infinita y poder así plasmar todo lo necesario en esta obra. De alguna u otra manera siempre me envió en cada oportunidad aquello que más necesitaba. Ya sean personas increíbles o que no eran de mi agrado, errores financieros y grandes inversiones, así como también el disfrute de una salud increíble o dolencias que me hundieron en lo más profundo. Gracias, entonces, por cada aprendizaje.

Segundo; a cada persona que se cruzó en mi vida y se relacionó directamente conmigo. Sé que incluso sin darme cuenta he aprendido algo de cada uno de esos maestros pasajeros con los

que alguna vez tuve el gusto de cruzarme. No puedo negar que cada una de esas personas moldeó mi vida y gracias a ellos acabé donde estoy y me siento profundamente agradecido que haya sido así. Por eso, si alguna vez tuvimos la oportunidad de cruzar alguna palabra, tener una relación o algo juntos, que sepas que solo guardo amor y agradecimiento. Gracias por haberte cruzado en mi camino alguna vez.

Tercero, deseo agradecerle profundamente a mi madre, Laura, quien se tomó siempre el tiempo de leer el borrador de este libro las veces que fuera necesario, ayudándome con detalles y preguntándome acerca de lo que había escrito; además, por siempre confiar en mí y en el potencial de este libro. En gran parte, que hoy esta obra sea lo que es y esté en sus manos lector, es gracias a ella.

Así como a mi madre, también quiero hacerle especial mención a mi padre, Luis, quien siempre ha creído y confiado en cada cosa que hacía o emprendía por más que no tuviera idea de que fuera y si acabaría bien. Su gentileza, amor y entrega, hicieron que hoy en día adquiriera un profundo respeto y admiración por él. Gracias papá, por inspirarme tanto.

Agradezco además a Franco, mi primo, hermano y mejor amigo con quien comparto cientos de aventuras y recuerdos, así como interminables charlas sobre el amor, la vida, negocios, relaciones y deseos que, sin saberlo, fueron dándole forma a muchos conceptos de los que en este libro se plasmaron. De él aprendí lo valioso que es tener un amigo y cuidarlo, pero, sobre todo, lo lindo de reírse de lo simple y pasarla bien con lo que haya en ese momento. Soy muy afortunado de tenerte en mi vida, hermano.

Y aunque he tenido el gusto de llamar hermano a varias personas, tengo también la suerte de tener un hermano de sangre, cómplice de mil locuras y con quién disfruto del amor más reñido que uno puede experimentar. Además de mi hermano, es mi amigo y una de las personas en las que más confío. Gracias Nacho, por estar siempre ahí y desearme lo mejor.

Gracias, a mí también hermano hijo de otro fulano, Facundo, por enseñarme lo que es la lealtad y a hacerle honor a las palabras de «estaré siempre, para lo que sea» sin necesidad de decirlo. Con tus actos amigo, me demostraste que la amistad trasciende espacio y tiempo y un verdadero amigo, de corazón, siempre estará ahí. Tu amistad es muy importante en mi vida.

Debo admitir que las redes sociales me han dado mucho, pero nada se ha comparado con la amistad de mi amigo Alonso, a quien conocí a través de Internet y hoy en día forma parte de las personas que más aprecio en mi vida. Desde el primer momento, su único fin fue ayudarme sin pedir nada y lo ha hecho así desde entonces, demostrando que lo que más le importa es que los demás estén bien. Hermano, conocerte le trajo sabiduría a mi vida y una gran admiración. Poder ser tu amigo es una bendición. Gracias.

Además de tener el privilegio de conservar amigos desde hace décadas, la vida también me ha regalado la gracia de dos personas que en poco tiempo lograron adentrarse en lo más profundo de mi corazón por su amor, cariño, respeto y entrega sin medida.

Maximiliano, tu amistad, apoyo, confianza y manera de vivir la vida me inspiran profundamente. No he conocido a una persona que sea tan agradecida como vos, y tu gracia potencia al mía. Entendí que sos una de esas personas que no quisiera

perder nunca cuando te conté algo y te alegraste más que yo. Eso no tiene precio y lo agradezco enormemente. Gracias, de corazón, por ser mi amigo e inspirarme tanto.

Belén, conocerte fue un regalo y tu amor ilumina mi vida. Me has ayudado y apoyado en cada paso que di y no dudo ni por un segundo que seguiré siendo así por un tiempo largo. Me siento muy agradecido de ser parte de tu vida y de forma extraña, pero necesaria, que se hayan cruzado nuestros caminos.

A mi abuela, Rayito, es de los seres que más amo y admiro en este planeta. Capaz de mostrar siempre su mejor sonrisa y disfrutar la vida por sobre todas las cosas. Abuela, te admiro. Gracias por enseñarme tanto, escucharme y preparar los mejores platos de comida que uno puede probar. Agradezco enormemente cada segundo que he compartido a tu lado.

Por último, mi total agradecimiento a cada persona que a través de las redes sociales confiaron en mí y me compartieron sus experiencias de amor, que, sin saberlo, me inspiraron a escribir este libro. Pues, sin ellos, esta obra probablemente no hubiera existido. Gracias.

Sobre el autor

Es muy curioso para mí ser quien está escribiendo esto ya que, años atrás, era yo quien más necesitaba amor propio.

Mi autoestima caía por los suelos y me desmoronaba a la primera donde algo no salía **como me gustaba o bien cuando algo externo lograba hacerme sentir menos de lo que era.**

Desde pequeño creí que tenía que ser aceptado por las demás personas y que solo me iba a sentir suficiente una vez que me halagaran y dijeran lo bien que me veo o lo bueno que soy.

Entonces, como tenía tal necesidad de validación externa, mi autoestima dependía de los demás. No de mí.

Y así fue en cada uno de mis años escolares.

Lo mismo cuando entré a la escuela secundaria y bachillerato.

Me hundía profundamente cada vez que perdía algún amigo o novia, así como me sentía en las nubes con la misma rapidez si alguien me decía algo positivo y me mostraba una pizca de amor y respeto.

Eso es lo primero que aprendí: dejar de creer y de identificarme con todo lo que dicen sobre mí.

Ahora ni lo bueno ni lo malo lo tomo como personal, solo lo entiendo como un simple reflejo de ellos mismos ante eso que ven en mí.

Así conseguí liberarme.

En mi vida la soledad siempre estuvo a la orden del día y albergaba un profundo sentimiento negativo hacia ella, aunque luego, con el paso del tiempo, empecé a agarrarle gustito.

Aun así, tomó tiempo y no fue fácil.

Cuando el sentimiento desagradable de sentirse marginado porque tus amigos no te invitaron a salir con ellos, o insuficiente por una pareja que te cambió por alguien más ataca tu mente, es muy difícil salir de ahí.

Pero es posible, incluso en algunos casos hasta necesario, pasar por esos dolores y desniveles emocionales puesto que nos permiten volver a comenzar de manera diferente y renovada.

Hoy en día agradezco cada acontecimiento vivido debido a que no sería lo que soy si no hubieran ocurrido.

Y te cuento esto porque quiero que sepas que no soy alguien superior. Ni un gurú o una persona perfecta que no le suceden cosas negativas o que nada negativo le afecta.

Aún siguen viniendo a mí momentos de bajón o donde siento que todo se desmorona.

Soy el primero cuando de equivocarse se trata.

Pero ¿sabes? Creo que eso es lo que hizo que ahora esté justamente escribiendo esto.

Sé mi vida casi a la perfección y conocí de primera mano quién fui y por qué fui así. Conseguí perdonarme por cada error y perdonar también a los demás.

Fue duro ver mi sombra, conocer mi lado oscuro y entender que era humano. Algo que a veces solemos olvidar.

Ahora a mis veintidós años mientras escribo estas líneas, puedo asegurarte que me siento completamente pleno e inundado de amor.

Mi autoestima está intacta e inamovible, al menos, mientras lo decida.

Cambié de jugar a la víctima y al victimario y decidí mejor hacerme responsable de mi vida.

Así, mis relaciones con los demás mejoraron exponencialmente y lo mismo para el resto de **áreas de mi vida**.

*La responsabilidad es la respuesta siempre.
Y tu decisión es el primer paso.*

Prólogo

Todo está bien en ti. Solo tienes que practicar amarte.

Tener una autoestima baja se ve afectado a lo largo de nuestra vida por muchos factores, siendo uno de los más importantes el hecho de que sobreponemos nuestros deseos por los deseos de los demás antes de encontrar nuestra propia realización personal.

Nos vemos en menor o mayor medida enfrascados en situaciones que, poco a poco, van destruyendo lo que queda de nosotros.

Pero resaltemos algo vital: no es que no se tenga amor propio o no se posea autoestima, estos pueden verse afectados, pero siempre están contigo.

Tampoco es que no sepas cómo amar o cómo amarte, solamente que no has canalizado bien ese amor que ya tienes. ¿O me dirías que nunca has amado a alguien más que no seas **tú**?

Tu perro, gato, tu sobrino o sobrina, tus padres, tus abuelos, tu novio o novia.

Es que ya sabes lo que es amar, solo que no lo has aplicado todavía contigo, no tanto como deberías.

Es decir, no es que no atesores amor propio o autoestima, solo es que durante bastante tiempo has descuidado ciertas áreas en tu vida que son trascendentales para que tu amor propio y autoestima estén bien potenciados.

Por eso este libro nace para conseguir eso mismo: tu propia realización mediante un autodescubrimiento, profunda reflexión y ejercicios activos que te lleven a despertar ese gigante que ya habita en ti. Para que manifiestes tu luz sin vergüenza y dejes *ser* a tu mejor versión lo que vino a ser.

Y aquí es donde entra el punto indiscutible: *hacer*.

Porque, como ya sabes, no es que no poseas amor o no sepas amar, es que no lo estás poniendo en práctica hacia ti.

Esta obra te va a servir como un mapa, donde de a poco irás descubriendo técnicas al tiempo que vas reflexionando para que tu mente haga un clic e inicies el movimiento.

O también, dado el caso, que simplemente te muevas y tu mente haga un clic.

Tenlo en cuenta, aquí el orden de los factores no altera el resultado tampoco.

Puedes *ser* primero y *hacer* en consecuencia, o primero hacer y, como resultados, serás.

Por eso no subestimes ningún ejercicio ni tampoco te limites a reflexionar cuando tu mente lo requiera.

El cambio de mentalidad es instantáneo cuando uno es capaz de ver el panorama general, y muchas veces esto sucede repentinamente.

Pero como no dejaremos nada a la suerte, que practiques a su vez que lees e interiorizas cada concepto y punto de este libro te irá conduciendo, paso a paso, a tu autodescubrimiento.

A un paso a paso infinito, ya que no llegarás nunca a un lugar.

El proceso del amor propio cuando se inicia nunca termina. No hay un punto el cual debas alcanzar. Solo se empieza y se trabaja cada día.

Lo único instantáneo va a ser tu toma de consciencia de todas las cosas de las que eres capaz una vez que te amas.

¿Sabes algo curioso? Mientras me adentré al mundo del desarrollo personal y crecimiento espiritual, fue crucial para mí descubrir que todo problema o sensación de carencia que tenía venía arraigado por un sentimiento de insuficiencia debido a acontecimientos pasados de mi vida.

Conocer esto fue de gran ayuda, pues, para solucionar algo, primero hay que saber qué es lo que tenemos que arreglar, por lo que fue un muy buen punto de partida para transformar mi vida.

Desde ahí, mi foco a la hora de responder, ayudar y guiar a las personas cambió rotundamente permitiéndome así identificar factores los cuales no lograba entender antes.

Factores que irás conociendo tú también a medida que te introduzcas de lleno en cada capítulo.

Y bien, más allá de mi promesa con este libro, el lector debe saber que no hará magia por sí solo.

Me gustaría que vea esta obra como anteriormente le comenté: un mapa.

Un mapa que lo guiará a través de diferentes puntos a un profundo conocimiento de sí mismo.

En cada capítulo irán apareciendo algunos ejercicios en conjunto con el tema que se está tratando para que todo esto no quede solo en palabras.

Para que estas tengan poder, además de creémoslas y repetir las, hemos de ponerlas en funcionamiento.

Así que mi recomendación es que no se tome a la ligera cada ejercicio que le sugiero realizar.

Son parte fundamental para que se produzca el cambio que desea y esta obra haga efecto en usted.

Además de eso, al final hay un capítulo dedicado exclusivamente a ejercicios prácticos y *típs* para que tenga en consideración a la hora de aumentar su autoestima y amor propio.

La idea de minar este libro con ejercicios nace de ver, repetidamente y durante mucho tiempo, libros con solo palabras sin poder uno llevar a la práctica lo que en ellos se dicta.

Y con esto no quiero quitarle el poder reflexivo y transformador que tienen, pero los sentía incompletos.

Muchas veces, la mente se atasca en el «cómo», y por más que dar ejercicios generales sea en parte atrevido y arriesgado por ignorar la individualidad de cada uno, es otra cara de la moneda que resulta útil como un punto de partida para llegar más rápido a nuestro resultado deseado.

Así que, querido lector, lo dejo aventurarse en esta obra para que comience desde este mismo instante a realizar múltiples «clics», como a mí me gusta llamar a esos atisbos de despertar cuando uno lee algo que le resuena dentro y entiende como la verdad. Y luego elige cambiar.

¡Que empiece el viaje!

Capítulo 1

Primero yo

A la mayoría de nosotros, cuando somos pequeños, nos enseñan que tenemos que ser buenos con los demás.

Prestarles nuestros juguetes, compartir nuestra comida y básicamente siempre pensar en el resto antes que en nuestras propias necesidades.

Este es uno de los valores más grandes y bonitos que aprendemos cuando tenemos una corta edad; a compartir, a dar. Es nuestro primer paso al darnos cuenta de que nuestra felicidad se puede multiplicar cuando vemos felices a los otros.

Por ahí todo bien, es un valor fascinante que nos eleva por encima de nuestra propia vida.

La cuestión surge cuando las personas mayores, por querer imponernos este valor, nos terminan haciendo daño a largo plazo.

Veamos un caso hipotético para entender lo anterior:

Puede que un día, mientras estabas en el jardín/guardería, un niño o una niña te pide que le prestes tu juguete.

Como en ese momento lo estabas utilizando y querías seguir con él, no te apetecía prestárselo, por lo que decidiste decirle que no, o, al menos, miraste para otro lado y seguiste jugando como si nada pasara.

De repente, la niña o niño que te pidió el juguete llora y aparece la cuidadora o persona a cargo.

Persona la cual tiene como fin que todos compartan, sea como sea, ya que cree que es uno de los valores más importantes que han de desarrollar los niños

Esta adulta, siendo coherente con sus pensamientos, procede a quitarte tu juguete y se lo entrega a la/el niña/o.

Además de eso, te regaña.

Te dice: «Recuerda siempre prestar tus juguetes cuando te los pidan».

A esa edad es difícil que un niño deduzca cosas a nivel consciente, todo sucede en el subconsciente. Todo el tiempo la información que recibimos la procesamos automáticamente y se van creando puentes neuronales que conectan un comportamiento con una reacción, por ejemplo, determinando así con cada asociación cuál va a ser tu forma de comportarte en un futuro.

Después, el niño ahora entiende que «siempre debe prestar».

Pero no solo eso, hasta ahí estaría bien, pero lo que el niño también asume bajo esa afirmación absoluta es que, además, tiene que anteponer los deseos de los demás antes que los suyos y, asimismo, que estos no valen tanto como los del resto.

Así como este niño, muchos de nosotros aprendimos desde pequeños a no darnos amor.

A no ponernos en primer lugar.

Interiorizamos que hay que anteponer a los otros y a descuidarnos a nosotros por completo.

Los comportamientos subconscientes y creencias que hayamos adquirido en nuestra niñez van a determinar en gran parte la vida futura como adolescentes y adultos.

Compartir, ayudar y dar a los demás tiene que ser prácticamente nuestra manera de vivir, pero no sin antes ayudarnos y darnos a nosotros primero.

Observemos la situación anterior, pero ahora de un modo que hubiera ayudado para mejorar:

La persona a cargo es de las más esenciales puesto que tiene el poder de moldear la vida de los niños que cuida, y estos la escuchan debido a que es vista como una figura de autoridad.

Esta persona en vez de regañar y sembrar una verdad absoluta del tipo «siempre tienes que compartir» en la mente del niño, podría haber creado un espacio donde el amor reine y dejarle una enseñanza que también marcaría la vida de este niño.

Tenemos a un niño y una niña. La niña quiere el juguete del niño y este se rehúsa a prestárselo.

La niña larga un llanto y aparece la cuidadora.

Ella observa. No solo se centra en las lágrimas de la niña y en sus deseos, asimismo en los deseos del niño.

Gracias a que observó bien lo que ocurría, entiende que el niño quiere jugar solo y debe entonces encontrar la manera de, respetando sus deseos, enseñarle lo valioso de compartir.

Y no solo alcanzar una lección para el pequeño, igualmente para la niña y que entienda que el acto de decir NO y no querer dar algo también puede ser amor; amor propio en este caso.

La cuidadora elige decirle a la niña:

—Mira, pequeña, nuestro amigo está jugando solo y disfrutando de su momento con el juguete. Es nuestro deber respetarlo e incluso admirarlo por su amor. Además, más tarde seguro que lo dejará y te lo llevará primero a ti porque se dio cuenta de que, de verdad, quieres jugar con él. Ahora, respetemos su espacio.

Y al niño podría decirle:

—Sabes que siempre promovemos el compartir como un valor primordial de todos nosotros, pero tú ahora estás aplicando otro valor importante: el del amor propio. Te felicito, porque descubriste que, aparte de dar a los otros, es de vital importancia darnos a nosotros. Tú no estás haciendo más que darte amor y tu compañera lo entenderá. Cuando veas que ya no quieres usar el juguete más, por favor, entrégaselo a ella. Luego, verás cómo, además de ser feliz jugando solo, de igual modo puedes serlo cuando compartes esa felicidad con el resto.

¿Y por qué me alargué tanto con esta historia ficticia?

Porque saber que nos ocurrió cuando éramos pequeños y qué cosas tenemos en el subconsciente que nos marcaron es el primer paso para el cambio.

Esta situación fue solo un ejemplo representativo de cómo las palabras transforman, moldean nuestra vida y creencias, y más aún en pleno crecimiento inconsciente, donde absorbíamos todo como esponjas sin cuestionar nada —algunas personas lo siguen haciendo—.

Tal vez para el lector sea una fantasía lo que estoy diciendo, y lo entiendo.