



EL VALOR DE LA AUTOESTIMA

Presidente James E. Faust

Segundo consejero de la Primera Presidencia

Charla fogonera del Sistema Educativo de la Iglesia para jóvenes adultos
6 de mayo de 2007 • Tabernáculo de Salt Lake City

Jóvenes adultos, es un privilegio estar con todos ustedes y sus líderes esta noche, aquí en nuestro querido y renovado Tabernáculo, y estar con los jóvenes que se encuentran en los centros de estaca cercanos o lejanos gracias a la transmisión vía satélite. Creo que estoy más cómodo de lo que ustedes están. Recuerdo cuando me sentaba en esas bancas y al haber sido renovado el Tabernáculo éstas no se cambiaron por otras más cómodas. Nos alegra verlos a ustedes, hombres y mujeres jóvenes maravillosos; estamos agradecidos por ustedes y apreciamos el hecho de que deseen avanzar y hacer lo que es recto y efectuar las cosas que el Señor desea que realicen en sus vidas. Ustedes, jovencitas, parecen saber lo que hacen y lo que desean hacer y los jóvenes están aprendiendo lo que deben hacer. Me gustaría decir algo a los jóvenes: No se dejen aconsejar mucho por sus temores. Piensen en eso.

Agradezco que la hermana Faust esté conmigo aquí. Cuando decidimos casarnos, le dije que yo necesitaría más preparación académica, que iba a necesitar su ayuda y que apreciaría su apoyo. Puedo decir sinceramente que ella me dio el apoyo que necesitaba y mucho más e hizo posible que hiciera algunas de las cosas que he hecho en mi vida. Debo decirles que el matrimonio incluye un compromiso de ayuda mutua y la hermana Faust ha sido mi mejor ayuda.

Hoy me gustaría hablar sobre la autoestima, es decir sobre lo que pensamos de nosotros mismos, lo que consideramos que otros piensan sobre nosotros y el valor de nuestros logros.

Hace tiempo, un ciudadano inglés desconocido ofreció esta oración: “Oh, Dios, ayúdame a tener una elevada opinión de mí mismo”. El presidente Harold B. Lee dijo que esa “debe ser la oración de cada persona; no una autoestima exagerada que se convierta en altivez, engreimiento ni arrogancia, sino un justo auto-respeto que podría definirse como la “creencia en nuestro propio valor; nuestro valor ante Dios y ante los hombres”¹.

En efecto, la autoestima a la que me refiero no es ciega, arrogante, vana ni egoísta, sino una autoestima que

implica autorespeto, honradez pero sin engreimiento, y que proviene de la paz y la fortaleza internas.

La autoestima se ubica en el centro mismo de nuestro progreso y logros personales; es como el pegamento que une nuestra autosuficiencia, autocontrol y nuestra aprobación o desaprobación propias y conserva seguros todos los mecanismos de autodefensa. Nos protege del engaño, de la desconfianza y del remordimiento propio, así como del viejo y trillado egoísmo.

El valor de lo que se desconoce

Durante mi larga vida, he visto que no son necesariamente los más ricos y famosos quienes merecen el mayor respeto, sino los héroes anónimos, cuya verdadera identidad, como la del Soldado Desconocido, es advertida sólo por Dios. Con frecuencia, esa gente es de poca *posición* pero de un gran *valor*.

Ejemplos de acciones poco reconocidas

Crecí en la parte rural de este valle, en el área Cottonwood del Condado de Salt Lake y allí había un hombre que tenía una gran dignidad y que inspiraba un gran respeto. Era un hermano escandinavo de edad quien, después de caminar un par de millas, viajaba por tranvía para trabajar en el cementerio de Salt Lake City todos los días; su trabajo era regar y cortar el césped, cuidar las flores y cavar las sepulturas. Hablaba poco porque su inglés no era muy bueno, pero él era siempre lo que debía ser; hacía lo que debía de un modo ejemplar y digno. No tenía problemas con su ego ni con su fe pues mientras cavaba tumbas para subsistir, sentía que su trabajo era servir a Dios; ése era un hombre de poca posición pero de un gran valor.

El valor y el potencial de los discípulos de Cristo

Cuando el Señor llamó a Sus discípulos, Él no buscaba a hombres y mujeres de posición, con propiedades ni con fama. Él buscaba a los de valor y potencial. Esos primeros discípulos conformaban un grupo interesante: pescadores, colectores de impuestos, etc.

Luego de haber sido llamados como Apóstoles, no se enaltecieron ni se sintieron superiores. Una vez, después que algunos de ellos fueron golpeados, siguieron su camino, “regocijándose de haber sido tenidos por dignos de padecer afrenta por causa de Su nombre” (Hechos 5:41).

El valor tiene poco que ver con la edad y mucho que ver con el servicio. El Señor ha dicho claramente que el valor propio se basa en el servicio, no sólo a los amigos y a la familia sino a los extraños y aún a los enemigos. En la obra *Paraíso perdido*, de John Milton, encontramos esta verdad:

*Nada beneficia más
que una autoestima bien manejada
y establecida sobre lo que es justo y recto².*

Seis claves para una autoestima sana

Primera: Conserven su albedrío

Quisiera sugerir seis claves esenciales para mantener una autoestima sana. La primera es conservar su albedrío. Eso significa que no debemos renunciar al autocontrol ni ceder ante hábitos que ciegan ni a adicciones que esclavizan ni a conductas que destruyen. Para cuidar nuestro albedrío debemos evitar las trampas mortales de las que no hay escape. Algunos de los que han sido atrapados pasan los mejores años de su vida tratando de escapar y se desgastan tanto en el proceso que, al final, aun cuando logran liberarse de su adicción, sus nervios colapsan y sus cerebros se apagan para siempre.

Cuánto mejor seríamos y cuán completo sería nuestro albedrío si pudiéramos decir con el salmista: “De todo mal camino contuve mis pies” (Salmos 119:101).

Segunda: La humildad

La segunda clave para una autoestima adecuada es la humildad. No hablo de la humildad que “golpea su pecho” y se lamenta con “cilicio y ceniza”, sino de aquella que proviene de la paz y la fuerza interiores. Es esa la humildad que nos permite aceptar nuestras imperfecciones y vivir con ellas sin aparentar esconderlas. Es importante aprender a vivir con nuestros defectos físicos o mentales incorregibles sin dar explicaciones ni quejarnos. Hace algunos meses tuve una operación en la espalda. Nunca he sido el mismo desde entonces y puede que nunca vuelva a serlo. Cuando hablé por primera vez desde ese tiempo en

el centro de conferencias usando un pequeño púlpito como este, una de nuestras nietas dijo: “¡Oh, abuelo, lucías tan cómodo allá arriba que hubiera querido ir y sentarme a tu lado!”.

Hace algunos años conocí a un maravilloso y agradable amigo. Es un exitoso hombre de negocios, divertido, inteligente y elegante. La espiritualidad brilla en su rostro. Unos meses después, noté algo de lo cual no me había dado cuenta antes y es que cojea un poco al caminar. Entonces lo miré más detenidamente y me di cuenta de que mi amigo era ligeramente jorobado y tenía la columna vertebral deformada. Esos defectos físicos estaban tan bien disimulados por su bondad auténtica, cordialidad y gran encanto, que no significaban nada en él como persona. Mi amigo acepta sus defectos físicos con humildad y fortaleza, y su personalidad natural los compensa por completo.

Hay otra dimensión de la humildad que debo mencionar: la de ser enseñable. El profeta Samuel aconseja: “Ahora, pues, aguardad, y contendere con vosotros” (1 Samuel 12:7). Los Proverbios nos recuerdan que “El que ama la instrucción ama la sabiduría” (Proverbios, 12:1).

Tercera: La honradez

La tercera clave de la autoestima es la honradez. La honradez comienza siendo verídicos con nosotros mismos. Hace algunos años estaba en la sala de un tribunal, presenciando una escena muy triste concerniente a la custodia de unos niños. El alegato era que la madre natural no era una buena ama de casa y se intentaba demostrar que era una madre incompetente. Una trabajadora social había testificado que cuando ella había visitado la casa, ésta estaba hecha un desastre y que la cocina estaba sucia.

La madre, que buscaba conservar la custodia de los niños, fue llamada al banquillo de los testigos. Una señora de mediana edad, robusta y poco atractiva, se acercó, tomó juramento y se sentó en el banquillo. El padre, que se había vuelto a casar y quería la custodia de los niños, tenía un abogado que se basó implacablemente en el testimonio dado por la trabajadora social. Sus preguntas dirigidas a la agobiada madre eran penetrantes.

“¿Es verdad”, preguntó, “que su casa estaba tan sucia como una pocilga el día en que la trabajadora social la visitó?” ¡Qué drama! ¿Cómo podría la madre defenderse y conservar la custodia de los niños?

¿Qué podía decir? ¡Había tensión en el ambiente! Ella dudó durante unos momentos y, entonces, respondió calmadamente y con total seguridad: “Sí, en realidad mi casa estaba desordenada ese día”.

Su honradez sorprendió aun al juez, quien se inclinó sobre el banquillo y le preguntó: “¿Qué quiere decir con *ese día*?”.

“Bien, su señoría”, respondió, “esa mañana, temprano, cuando la trabajadora social me visitó, yo había estado envasando duraznos. Había pelado, cocinado y envasado dos canastos de duraznos. No había terminado la limpieza cuando la trabajadora social llegó. La cocina estaba todavía pegajosa con el almíbar que había derramado mientras trataba de colocarlo dentro de los frascos antes de sellarlos. Mi casa realmente estaba sucia ese día. Trato de ser una buena ama de casa pero con tres niños no me es posible mantenerla siempre en orden”.

Su franqueza y sinceridad fueron contundentes y devastadoras para la oposición. Cuando terminó de hablar, todos en la corte sabían que el dictamen del juez sería dado en su favor. Al levantarse y caminar desde el banquillo de los testigos, ella tenía el porte y la seguridad de una reina. Ser verídicos con nosotros mismos es la esencia de la honradez y es una piedra angular de la autoestima.

Cuarta: El amor por el trabajo

La cuarta clave es el amor por el trabajo. El atleta más talentoso de nuestra universidad sobresalía en cada deporte. Jugaba fútbol norteamericano y corría la carrera con obstáculos; de hecho, tenía el mejor tiempo universitario en las vallas menores. El entrenador, Ike Armstrong, requirió que los velocistas corrieran una vez cada semana con los corredores de más distancia por 275 metros para aumentar la resistencia de los velocistas y la velocidad de los corredores de más distancia. Mi amigo, este gran atleta, estuvo al frente de todos los corredores durante unos 250 metros pero apenas uno de los corredores de resistencia lo pasó, se retiró y no terminó. Su talento y habilidades naturales eran tales que nunca se esforzó mucho por sobresalir. Se casó, pero su matrimonio fracasó. Jugó al fútbol profesional y fue una estrella pero se involucró en las drogas y murió por esas sustancias y el alcohol. Otros jugadores, menos talentosos, habían logrado más que él.

He conocido muy pocas personas que podrían ser llamadas verdaderos genios. Si bien es cierto que algunos

son muy capaces, la mayoría de las obras del mundo y algunas de las más grandes contribuciones provienen de gente común que cultiva sus talentos. Un talento común puede ser nutrido y transformado en un gran don por medio del trabajo arduo. Algunos de los artesanos de China pasan años elaborando un fino objeto de arte de increíble gracia y belleza. No todos tenemos talento para artes como la pintura, la escultura o la música y hay muchos talentos que no son tan evidentes. Puede que algunos tengan un don natural de hacer a otros sentirse importantes, felices y especiales. Ese don debe ser cultivado y fortalecido.

Igualmente, los dones espirituales pueden ser refinados y engrandecidos por medio de una vida recta, de la oración, del estudio de las Escrituras y de la obediencia. Una frase atribuida a George Lucas sugiere que: “No importa lo que la gente diga de mí ni lo que yo mismo diga; lo que importa es lo que logro”. Lo que logramos ayuda a nuestra autoestima. Puede que a veces pensemos: “El trabajo que hago no es importante”, o “Sólo soy esto o aquello”. Todo trabajo que se hace es importante a pesar de lo insignificante que le pueda parecer a quien lo hace.

Quinta: La habilidad de amar

La quinta clave es la habilidad de amar. El Salvador dio el mandamiento de amar a los demás y a ustedes mismos³. ¿Me amo tanto que puedo reírme de mí mismo, admitir mis errores y aceptar cortésmente un cumplido? ¿Estoy tan seguro de mi amor por otras personas, que puedo sonreír y saludar a un extraño?

Hace años, en una clase de seminario, aprendimos:

*Conmigo mismo tengo que vivir y
deseo ser aceptado por lo que yo sé de mí;*

.....
*mi cabeza erguida quiero tener
y el respeto de todos merecer;*

.....
*de mí mismo no me puedo esconder
pues veo lo que otros nunca ven.*

.....

*Engañarme yo mismo no puedo,
pase lo que pase, para mí respeto quiero
y una conciencia libre de culpa deseo⁴.*

Sexta: El amor a Dios

La sexta clave, y la más esencial de la autoestima, es el amor a Dios. El rey Benjamín nos recuerda:

“¿Cómo conoce un hombre al amo a quien no ha servido?” (Mosiah 5:13). En la epístola de Pablo a Tito, el apóstol nos recuerda que hay muchos que “profesan conocer a Dios, pero con los hechos lo niegan” (Tito 1:16).

El apóstol Juan nos da esta valiosa clave: “Y en esto sabemos que él permanece en nosotros, por el Espíritu que nos ha dado” (1 Juan 3:24).

Juan también menciona un aspecto importante de la obediencia cuando dice: “Y en esto sabemos que nosotros le conocemos, si guardamos sus mandamientos.

El que dice: Yo le conozco, y no guarda sus mandamientos, el tal es mentiroso, y la verdad no está en él” (1 Juan 2:3–4).

¡Hay muchos cuya autoestima ha sido tan devastada por la pérdida de seres queridos, por el divorcio o por otras desgracias personales! Algunos llevan una carga adicional de culpa debido a pecados graves. ¡La transgresión destruye tanto la autoestima! Después de la transgresión con frecuencia vienen la autojustificación y aún las mentiras. A esto se debe que la justicia sea tan exigente con el ofensor.

Afortunadamente, debido al gran principio del arrepentimiento, los pecados “como el carmesí” pueden llegar a ser “blancos como la nieve” (Isaías 1:18). Doy gracias por ese principio y oro porque no dudemos en buscar la paz que viene del arrepentimiento. Es importante recordar y nunca olvidar que nosotros, hombres y mujeres, fuimos creados a imagen de Dios y por Dios mismo. La humanidad es la más noble de todas las creaciones.

“¿Qué es el hombre” preguntó el salmista, “para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre para que lo visites?

Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra.

Le hiciste señorear sobre las obras de tus manos; todo lo pusiste debajo de sus pies” (Salmos 8:4–6).

En mi ministerio, cuando he apartado a un presidente de estaca o a un presidente de misión, con frecuencia he tenido la clara impresión de que la persona sobre cuya cabeza he colocado mis manos fue preordenada para ese llamamiento. El profeta Jeremías recibió esta certeza del Señor: “Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes de que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones” (Jeremías 1:5).

No todos somos llamados como líderes en el reino; pero, ¿hay una obra mayor que la de ser maestro, padre o madre? ¡Así que nadie es un don nadie! Las semillas de la divinidad están en todos nosotros y el día vendrá cuando tengamos que responder ante Dios por lo que hayamos hecho con esa porción de divinidad que tenemos.

Ahora, esta es una bella tarde y sería fantástico que ustedes jóvenes tuvieran tiempo para pasar juntos, así que voy a terminar. Quisiera enseñarles algo más que enseñé a las Autoridades Generales en una conferencia: las reuniones no tienen que ser interminables para ser eternas.

Testifico que Dios nos ama a cada uno, con defectos y todo. Testifico que Él nos conoce por nombre. Testifico que cada uno tiene un potencial en esta vida y más allá de la tumba, el cual excede nuestros sueños más entrañables. Por el don del Espíritu Santo, testifico que estamos comprometidos en Su santa obra.

Deseo invocar una bendición apostólica de los cielos sobre todos ustedes y ruego que podamos llegar a saber quiénes somos en realidad, los hijos e hijas de Dios. La bendición que me gustaría invocar sobre ustedes es la misma que el Señor le dio a Nefi pero voy a sustituir cada uno de sus nombres, como si cada uno de ustedes fuera Guillermo o Enrique, o Carolina o Elena:

“Bienaventurado eres tú, [Guillermo y Enrique y todos ustedes], por las cosas que has hecho; porque he visto que has declarado infatigablemente a este pueblo la palabra que te he dado. Y no les has tenido miedo, ni te has afanado por tu propia vida, antes bien, has procurado mi voluntad y el cumplimiento de mis mandamientos”. Y ahora viene la bendición: “Y porque has hecho esto tan infatigablemente, he aquí, te bendeciré para siempre, y te haré poderoso en palabra y en hecho, en fe y en obras” (Helamán 10:4–5). En el nombre de Jesucristo. Amén.

Notas

1. Harold B. Lee, *Stand Ye in Holy Places* (1974), 6–7.
2. En *Complete Poetry and Selected Prose of John Milton* (1950), 281, book 8, lines 571–73
3. Ver Mateo 22:39.
4. “Myself”. En *Collected Verse of Edgar A. Guest* (1934), 724.