

La autoayuda nos beneficia
en la seguridad y en el
crecimiento personal.



El poder de la **autoayuda**

Dr. Félix Torán
(<http://www.felixtoran.es> - info@felixtoran.es)

Los libros, videos, artículos y audiolibros de autoayuda contienen un enorme potencial. Pero cada persona tiene una experiencia diferente y muy particular con dichos materiales, y una percepción incorrecta puede llevar a conclusiones incorrectas sobre estos valiosos recursos para nuestro crecimiento personal.

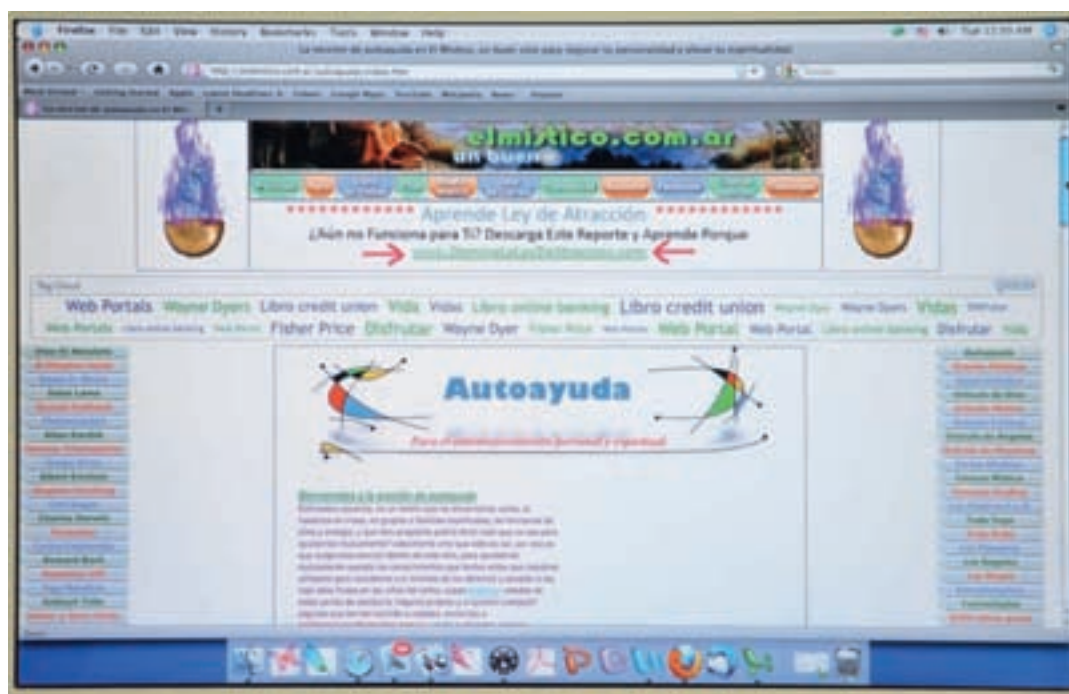
Para empezar, es importante aclarar que —como en todo campo— en la autoayuda existen mejores y peores materiales. Afortunadamente, existe un inmenso número de materiales de autoayuda de gran calidad disponibles a través de infinidad de medios. Y es en esos materiales en los que me voy a centrar en este artículo: en los buenos materiales de autoayuda.

Permítame centrarme en los tipos principales de usuarios de materiales de autoayuda. Para empezar, están las personas que creen practicar la duda metódica —algo que como científico aprecio por su utilidad—, cuando en realidad están practicando el escepticismo metódico. Dudan de todo o casi todo... Y por supuesto, dudan de los materiales de autoayuda sin siquiera conocerlos bien. Obtienen una impresión general muy negativa de los materiales que ya conocen —en muchos casos, basada en pocos materiales— y la extienden a todo material

de autoayuda que existe... Por supuesto, la autoayuda puede hacer muy poco por dichas personas, porque para funcionar, lo primero y principal es que queramos ayudarnos a nosotros mismos, y tengamos cierta confianza —aunque no sea el 100%— en que los materiales que utilizamos nos pueden ayudar de algún modo. Sin embargo, si nuestra postura es escéptica, lo más probable es que no nos interese la autoayuda en absoluto, e incluso si nos decidimos a leer algún libro (por ejemplo) no creemos nada de lo que allí se dice, y por tanto no lo aplicaremos, por lo cual no dará resultados. Y esto último refuerza el escepticismo...

Por otro lado, hay quien utiliza estos materiales con gran provecho, y experimenta un importante crecimiento personal. En esta categoría, me gustaría destacar a dos tipos de personas a continuación.

Por un lado, están quienes —movidos por su propio ego— se resisten a admitir que el material de autoayuda les ha proporcionado herramientas y conocimientos. Han aprendido mucho, y han hecho mucho esfuerzo. Tienen mucho mérito por lo logrado, pero se resisten a admitir que un libro, un video o un audio les haya ayudado de algún modo, o que incluso haya sido crucial en su crecimiento perso-



Internet es hoy día un medio efectivo para encontrar materiales que nos ayuden con la autoestima.

nal. Quieren hacer ver que todo ello lo han logrado por sí mismos. Incluso algunos intentan hacer ver que no han logrado nada nuevo, puesto que el éxito ya estaba en ellos. Esta conducta tiene la ventaja de que existe un progreso en el crecimiento personal pero, por otro lado, tiene muchos inconvenientes, y no la recomiendo en absoluto. Por citar uno de ellos, dichas personas evitan compartir experiencias de crecimiento personal con otras personas, con lo cual se evita un intercambio muy poderoso en el que todos ganan, y sin duda pierden un beneficio de valor incalculable. Además, es un tipo de conducta que refuerza el ego, algo que no ayuda a progresar precisamente mucho en un camino de crecimiento personal.

Por otra parte tenemos a quienes son más humildes, y no tienen reparo alguno en comentar que el material de autoayuda les ha sido muy útil, incluso decisivo. Esto no quiere decir que no tengan mérito. De hecho tienen un mérito enorme. Al ser conscientes de cómo la autoayuda les ha proporcionado un empuje esencial, seguirán mejorando y manteniendo la puerta abierta a nuevas herramientas para seguir creciendo hacia el éxito y la felicidad.

Hay quien —con humildad— dice que los materiales de autoayuda no le funcionan, y admite que el problema debe estar en uno mismo. Es consciente de que hay una serie de resistencias que le están frenando, y reconoce que no sabe identificarlas. Esto es muy importante. Ser conscientes de las resistencias, y aceptar que existen, significa que la mitad del camino hacia eliminarlas ha sido recorrido. Ese trabajo requiere de esfuerzo, y es duro, pero cualquier avance se traduce en

enormes pasos a nivel de crecimiento personal. Y cuando las resistencias se van venciendo, el potencial de las herramientas de autoayuda se va haciendo cada vez más y más visible.

Hay quien tiene menos humildad y simplemente dice que la autoayuda no funciona. Dicen que han estado empleando las técnicas aprendidas, y han esperado meses, pero no han visto ningún resultado. La verdad es que es completamente normal que no hayan visto ningún resultado. ¿Cómo iban a verlo? ¡No olviden la parte “auto” de autoayuda! Significa ayudarse a uno mismo. Estas herramientas nos permiten “auto-ayudarnos”. Pero si esperamos sin hacer nada, no van a dar resultados milagrosamente. Sólo por leer un libro, nuestra vida no va a cambiar. ¡Hay que aplicar lo que dice el libro, y eso es un trabajo que exige esfuerzo, perseverancia y responsabilidad! Pero lo que sí es seguro es que el esfuerzo que ponemos vuelve a nosotros en forma de resultados, y vuelve multiplicado.

Le recomiendo que evite a caer en esta última categoría, ya que creará que la autoayuda no funciona, pero se estará engañando a sí mismo. Estará esperando que aparezcan resultados sin poner la suficiente entrega y esfuerzo por su parte. Estará mostrando una conducta reactiva, cuando el éxito se obtiene por la vía proactiva. Además, evite a toda costa el escepticismo. Si no cree que una herramienta le puede ayudar, no tenga duda de que no le va a ayudar. . .

Combinando los dos consejos anteriores (evitar la conducta reactiva y el escepticismo) se puede derivar un consejo importante como con-



clusión. No se trata de tener fe ciega en la autoayuda (es un extremo). Tampoco negarlo todo ciegamente (ese es otro extremo). Tampoco se trata de realizar demostraciones científicas, pues no olvide que no estamos hablando de ciencia, sino de crecimiento personal, y allí el método científico no es aplicable. Sin embargo, la virtud se encuentra como siempre en el término medio. Se trata de al menos tener cierta confianza en que las herramientas de autoayuda pueden ofrecerle un progreso en su crecimiento personal. No les cierre la puerta. Pero luego actúe proactivamente... No espere que hagan magia sin mover un músculo. Tome la determinación de esforzarse en ponerlas en marcha. Trabaje con un objetivo de crecimiento personal. Si lo hace así, podrá comprobar mediante su propia experiencia que mereció la pena abrir la puerta a la autoayuda, e invertir esa dosis de confianza tal como lo hizo.

Así que las herramientas de autoayuda encierran un gran potencial. Eso no significa que vayan a ayudarle sólo por conocerlas. Necesitará utilizarlas. Si alguien le entrega los materiales y las herramientas para construir una mesa, y le explica cómo hacerlo, eso no significa que la

Una buena dosis de optimismo es necesaria para entender este tipo de lecturas.

mesa vaya a construirse... Todo depende de usted. Si decide utilizar las herramientas, entonces lo conseguirá. Y si no le sale perfecto la primera vez, lo que sí es seguro es que habrá dado un paso adelante, y si continúa trabajando terminará construyendo esa mesa perfectamente.

Por ello le animo a emplear la misma aproximación con los materiales de autoayuda. ¡Por supuesto que funcionan! ¡No tenga jamás duda! Lo que no hacen es funcionar por sí solos. Es necesario que usted trabaje con ellos, y entonces verá siempre resultados. Por supuesto cuesta un esfuerzo ¿Hay algo que no lo cueste? ¡Hasta dormir consume calorías! Pero ayudarse a uno mismo es un esfuerzo que merece mucho la pena, ya que le acercará hacia el éxito por la vía de la felicidad.

También permítame una nota de cautela. Evite enfocar la autoayuda como una medicina o remedio. Debe entenderse como un recurso para mejorar, pero no como una medicina para combatir determinados problemas. En algunos casos, los materiales de autoayuda nos enseñan a abordar situaciones problemáticas con éxito. Pero no debe llevarse al extremo. Hay problemas que no se solucionan con la autoayuda, y requieren de la ayuda de un profesional cualificado, o del trabajo en grupo. Por ejemplo, determinados trastornos psicológicos no van a resolverse necesariamente por leer y aplicar un libro de autoayuda. En ese caso, lo conveniente es consultar con un profesional cualificado.

Cada cosa, por supuesto, debe utilizarse en su contexto apropiado. Pero, dentro de su correcto contexto, la autoayuda tiene un potencial inmenso para nuestro crecimiento personal que no debemos despreciar.

Le animo a mantenerse en continua formación, poco a poco, pero sin pausa. Hay muchísimos materiales a su alcance, y en internet también los hay gratuitos. En mi página web (<http://www.felixtoran.es>) y en mi página facebook (<http://www.larespuestadeluniverso.com>) encontrará cientos de ellos. También está a su disposición mi podcast (<http://felixtoran.podomatic.com>) que ya siguen más de 100.000 personas de habla hispana desde todo el mundo, con más de 75 episodios de autoayuda y crecimiento personal ya publicados en su primer año, todos gratuitos y a su disposición.

Le deseo todo el éxito y la felicidad en su apasionante camino de crecimiento personal, y no olvide que los esfuerzos que ese camino conlleva no son gastos, sino muy buenas inversiones.