



Un Valor para valorarme

En esta sección, va a encontrar material teórico y práctico sobre un valor específico. El objetivo propuesto, es que al leer cada parte del texto ofrecido, pueda hacer pequeñas introspecciones y reflexiones que le permitan evaluarse en cuanto a ese valor y por sobre todas las cosas, crecer. Crecer en el valor propuesto, para que alcance la autorrealización. Anhelamos cumplir con este objetivo y felicitaciones por intentar a cada momento ser mejor.

El valor de la Constancia

Quizás uno de los mayores daños que puede experimentar el ser humano, es la injusticia. Ante ella, se genera indignación, rabia, impotencia y en el peor de los casos violencia en todas sus formas. Si bien es cierto que para combatir la injusticia han surgido movimientos, organizaciones e instituciones que luchan contra el hambre y contra la violación de los derechos humanos en general; es increíble, que en este siglo XXI de tanto desarrollo y avance tecnológico, también sea el tiempo de mayores injusticias a nivel mundial.

Al ser humano le cuesta mucho educar la voluntad para alcanzar las metas y propósitos planteados, por mas loables y necesarios que sean para su proceso de crecimiento y desarrollo.

Existen varios valores que guían estos pasos para ser eficientes y eficaces en lo que se desea alcanzar. La perseverancia, la firmeza, la templanza y la constancia, son indispensables para tales fines. Todos ellos están entrelazados y se apoyan y complementan mutuamente. En este ejemplar de nuestra revista, se abordará el valor de la constancia.

En nuestro gentilicio venezolano, existen refranes de la sabiduría popular que expresan en cierta forma su significado, bien sea por usar correctamente dicho valor o por carecer de él: “tanto va el cántaro a la fuente, hasta que por fin se rompe”, “tanto nadar, para morir en la orilla”, “paso a paso, se va lejos”, “sin prisa pero sin pausa” y muchos otros...

La palabra constancia proviene de la palabra latina constantia, y significa, firmeza, continuidad y perseverancia en las decisiones y demuestra cuánto esfuerzo está dispuesto a realizar una persona en el logro de lo que aspira. Es decir, ella como valor hace que funcionen la firmeza y la perseverancia, porque es una actitud, un estado de ánimo que empuja a la voluntad a cumplir lo propuesto independientemente de los obstáculos que haya que superar.

Dicen que el infierno está lleno de los inconstantes y fue definido como: “llegar al final de la vida y encontrarse con lo que hubiera sido, si hubiera tenido constancia”. Demasiado triste. Y eso le pasa a

muchísima gente, que en la madurez se recrimina por no haber insistido en lograr sus metas, dejando pasar de lado muchas oportunidades.

Es bien importante centrarse en este concepto y plantearse firmemente, ¿qué quiero y hacia donde quiero llegar en la vida?

Como la vida está llena de alternativas y cambios, y a diario se van a presentar distracciones e inconvenientes, es muy fácil abandonar propósitos de vida que en algún momento constituyeron los ideales y sueños más preciados: abandonar una carrera universitaria, destruir la relación familiar, no cumplir los tratamientos médicos indicados, etc., todo por no haber interiorizado y tener la actitud de la constancia.

Aunque tampoco hay que asumir la vida con excesiva rigidez, si se ha definido una vocación (como el matrimonio o una carrera profesional); un objetivo (como adquirir un bien) o una meta (como adelgazar), no se puede permitir que los obstáculos superen el logro anhelado, y se debe tener claridad en que a cada momento hay que contar con el apoyo del valor de la constancia, como un arma muy poderosa para combatir el desgano, la pereza, las dificultades, el facilismo, etc.

¿Y cuándo se debe comenzar a trabajar en este valor?

La vida misma es uno de los mejores ejemplares de la constancia. Increíble como un óvulo y un espermatozoide se unen y comienza un proceso ininterrumpible de gestación que dará forma a un ser humano. La constancia debe comenzar con la vida misma, la constancia de la madre en el embarazo para crear buenos hábitos en el nuevo ser, dará los mejores frutos en sus posteriores etapas de vida. Una madre constante en los horarios (para comer, para dormir, para la higiene, etc.), en el manejo de las emociones, en el ritmo de vida, ... irá formando en su hijo esas cualidades; así que desde el vientre materno se empieza a transmitir la constancia.

En la infancia se cometen muchos errores en cuanto a la educación de este valor. Algunos padres piensan que hacer que sus hijos se esfuercen, que realicen las tareas de casa propias de cada edad, o simplemente que cumplan con hábitos elementales como colocar cada cosa en su lugar; es exigirles mucho. Grave error. La constancia requiere el esfuerzo permanente de cumplir con una meta por pequeña que sea para alcanzarla y repetir tantas veces hasta internalizar el hábito. Esto exige constancia tanto por parte de los padres como de los hijos.

En ese proceso de adquisición de este valor, hay que tener presente los obstáculos más frecuentes que impiden alinear la inteligencia y la voluntad para encontrar los resultados.

Los más comunes son: creer que se obtendrán resultados de inmediato; no estar dispuesto a colocar el esfuerzo necesario; no definir claramente el propósito, objetivo o meta y no establecer la fecha para el resultado.

La inmediatez es un arma muy poderosa en contra de la constancia. En esta sociedad en que todo está al alcance de un click en internet o en el celular, sobre todo las nuevas generaciones piensan que la vida también es así. Y esperan resultados instantáneos. La vida se rige por la ley de la siembra y la cosecha. Para que una semilla dé frutos se requiere tiempo y condiciones según el fruto que se espera. Adquirir un título en cualquier área del conocimiento, construir una familia, educar a los

hijos, superar cualquier vicio o mejorar cualquier hábito; requiere tiempo y condiciones. Hay que reforzar aptitudes y actitudes que creen conciencia sobre la importancia del esfuerzo sostenido en el logro de cualquier cosa importante y significativa. Desechar la idea de magia, atajos e inmediatez, para tener la paciencia suficiente y poder esperar los resultados a los que la constancia conducirá. Hay que avanzar paso a paso, sin tener tanta prisa o ansiedad por llegar.

El esfuerzo que exige cada logro, es lo más satisfactorio en su alcance. Llegar a la cima de una montaña produce más placer por haber subido superando dificultades que por haber llegado a ella. Ese esfuerzo requiere sacrificios, entrega, abandonar otras cosas, estar siempre dispuesto a ser más generoso, y a no darse por vencido. Este es un gravísimo obstáculo a la constancia. Surgen en la mente esos “enanos siniestros” que alimentan el desánimo y susurran... ¿tanto esfuerzo? ¿Para qué? Otros lo han intentado y no han podido. Mejor dedico el tiempo a otra cosa... etc., etc. Los japoneses tienen esta afirmación poderosísima: “si otros han podido, tu puedes. Si nadie ha podido, tú serás el primero”. Con esa motivación en mente y la pasión por lo que se anhela, se pueden combatir los deseos de abandonar la meta y colocar todo el esfuerzo necesario hasta lograrla.

El tercer obstáculo es no tener claridad en lo que se desea. Se nota mucho en la escogencia de las carreras universitarias, y se ven jóvenes que desperdician la mejor etapa para estudiar, saltando de una carrera a otra. Lo mismo sucede en la construcción de hogares. Se ilusionan en el noviazgo, se ven perfectos el uno para el otro, y se casan o se convierten en pareja, pero no tienen la meta clara de construir una familia a largo plazo, de envejecer juntos, de disfrutar los hijos y los nietos y así se podrían enumerar un sinnúmero de ejemplos, pero estos dos son los más importantes ya que son los que llevan a la realización plena del ser humano.

Y el cuarto obstáculo tiene que ver con la poca importancia que se le da al tiempo. En general no estamos acostumbrados a establecer fechas para lo que se quiere obtener. Se plantean las metas pero se van posponiendo por cualquiera de los obstáculos anteriores hasta que finalmente se abandona.

En ese proceso de revisión interior, al que Dios mediante lo pueda conducir este artículo, debe estar llegando al momento de plantearse ¿por qué no puedo ser constante? Quizá haya encontrado la respuesta en los párrafos anteriores.

Decidir hacer ejercicios todos los días es fácil. Lo difícil es prepararse cada día para lograrlo independientemente del cansancio, del tiempo que esté haciendo, de las otras actividades pendientes, y por eso es que se debe internalizar el hábito de la constancia.

¿Cómo hacerlo?

Todo largo camino en la vida, se inicia con un paso. Y este camino de la constancia que lo transportará en el tiempo hacia el logro de sus proyectos, se inicia con la decisión de ser constante.

Decidir ser constante es una actitud de vida, que se convierte en hábito en la medida en que se practica. Hoy comienzo a ser constante. Es un pensamiento que debe permanecer en la mente, cargado de emoción y pasión por el logro, para influenciar a la voluntad a realizar las acciones que se requieren para alcanzar lo deseado.

Segundo paso: decidir en ¿qué se va a ser constante? Entre tantas actividades, metas y propósitos que se tienen a cada momento, se debe establecer cuáles son los resultados que requieren enfoque y esfuerzo a corto, mediano y largo plazo. Definirlos con claridad en los términos de ¿qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? Qué, corresponde a la meta, objetivo o propósito y los recursos requeridos. Cómo, se refiere a la estrategia a seguir para alcanzar el qué. Cuándo, en qué fecha quiere obtener el resultado y cuánto tiempo al día va a dedicar con constancia a cumplir las estrategias. Dónde, en qué espacio o lugar realizará sus esfuerzos. Y cualquier otro interrogante que haga falta, debe definirse en este segundo paso.

Tercer paso: convertir la planificación en actividades. Aquí empieza la acción, lo que debe ejecutarse según las estrategias. Un día, otro día y así sucesivamente hasta cumplir con lo planificado.

Cuarto paso: evaluar con frecuencia los pequeños logros y cuán cerca o lejos se está de los resultados. La evaluación permite introducir los cambios necesarios para proseguir. Van a suceder imprevistos, surgirán obstáculos, dificultades, aparecerán errores, a veces desánimo. Todo eso forma parte del proceso de internalizar el hábito de la constancia. Lo importante es que nada de ello haga romper con su decisión de ser constante.

Una de las mejores y más eficaces formas de aprender para los seres humanos es conocer lo que han hecho los triunfadores en la disciplina de su interés. Se encontrará en todos ellos ejemplos conmovedores de constancia. La historia de esas personas en nuestros momentos de dificultades para ser constantes, son como agua en el desierto cuando se tiene sed. Lea e inspírese. La historia está repleta de seres exitosos superando dificultades de salud, de raza, de idioma, de condiciones sociales, políticas, religiosas, etc., que siendo constantes en sus objetivos y estrategias han logrado convertir lo imposible en posible. Ghandi, Edison, Simón Bolívar, por nombrar algunos de los grandes.

Pero ejemplos tenemos a diario, donde seguramente usted es protagonista: los padres que todos los días llevan a sus hijos puntualmente a la escuela; jóvenes triunfadores en disciplinas deportivas, personas que después del trabajo estudian y se esfuerzan por seguir superándose; los que vencen los miedos; los que superan enfermedades difíciles; los que cumplen cabalmente todos los días con su trabajo,... agregue por favor, lo que falte.

Todos los logros alcanzados en su vida, son producto de la constancia que ha tenido. Continúe por ese camino, el cielo es el límite.

