





***SUPERACIÓN  
PERSONAL  
PARA  
DESEMPLEADOS***

ÁLVARO JOSÉ TORRES SALVADOR

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del autor.

© ÁLVARO JOSÉ TORRES SALVADOR, 2013

Diseño de cubierta y maquetación: ÁLVARO J. TORRES S.

© Foto portada: Montaña Sagrada de Tindaya, Fuerteventura, 2012.

ISBN,

Depósito Legal: GC 519-2013

1ª edición

Impreso en España / Printed in Spain

Impreso por:

*Al Ser Supremo, fuente de sabiduría*

*A mi Madre y Padre*

*A una mujer muy especial*

*A mis hermanos de sangre*

*A mis mentores*

*Al majorero*

*A todos los desempleados de larga duración*

*De:*

---

*Para:*

---

*Tu Dedicatoria:*

---

---

---

---

---

---



# Contenido

Prologo	1
Consecuencias de Estar Desempleado	5
• Caída de la Autoestima	6
• Depresión	12
• Desintegración Familiar	16
• Drogadicción	30
Proyectos de Vida	35
• Modelos de Proyectos de Vida	37
• Realiza tu Proyecto de Vida	44
Comienza donde Estás	51
Actitud Positiva Vs Realismo	55
• Cómo Aplicar el Principio Positivo	60
La Ley de la Atracción	69
• Pasos para activar la Ley de la Atracción	73
Atributos para Tener Éxito	75

El Fracaso	89
• Las Causas del Fracaso.	89
• ¿Quieres vencer el temor al fracaso?	109
Busca un Socio	113
Negocio Recomendado para aprender a Tener Éxito	123
• El Network Marketing o MLM	123
• Verdades y Mentiras	126
Cienciología, La Religión de la Superación Personal	143
Motivación y Optimismo	161
El Mentor	171





# Prólogo

Al comenzar escribir este libro me encontraba sentado en una cafetería ubicado en el parque Calero del pueblo de Corralejo, municipio de La Oliva (Fuerteventura, Canarias), alrededor se encontraba muchos niños y personas mayores debido a la cercanía del Centro de la Tercera Edad de Fuerteventura Norte. El único tema que conversan los ancianos es la actual tasa de desempleo existente en España, con el 24.63% (5.193.100 parados) según la Encuesta de Población Activa de España (EPA), al segundo trimestre de 2012. Las expresiones comunes eran: *el gobierno no hace nada, los políticos no se reducen el sueldo, los bancos desahucian a muchas familias* y algunos jóvenes fumando un cigarrillo liado con Cannabis, mientras sus pequeños hijos jugaban en el parque.

Desde hace un año tengo en mente en escribir un libro cuyo tema principal fuera el aumento del autoestima en personas desempleadas, partiendo desde mi propia experiencia y como me fui labrando un estilo de vida mejor. Estimado lector, no soy un versado en el tema de la autoestima,

pero en el año 2004 quedé desempleado debido a la quiebra de mi propio negocio, acarreando como consecuencia una caída de mi autoestima. En mi tratamiento psicológico me recomendaron reinventarme, hacer algo diferente y convertir esta crisis existencial en una oportunidad. No todos podemos ser millonarios, pero si todos podemos ser menos pobres y tener una vida prospera. Hice caso y en 8 años he tenido una vida mejor y no me dejé llevar por la crisis económica que estaba viviendo; pasé a tener una mejor perspectiva en la vida.

En esta obra estarán plasmados mis pensamientos de manera subjetiva y me caracterizo por mi timidez, muchas vicisitudes<sup>1</sup> han pasado entre los meses de agosto de 2012 y febrero de 2013, donde me he documentado lo suficiente para escribir mi primer libro y tener la valentía de publicarlo. En noviembre de 2012, publiqué este mismo título como un pequeño resumen, recibiendo buenas críticas y sugerencias, por lo que esta versión se profundizará en algunos temas y se añadieron dos temas controversiales en el mundo de los desempleados, los negocios multiniveles y la religión de la Cienciología.

Este libro contiene conceptos de varios autores en el cual podrás profundizar con las direcciones webs de cada uno de ellos.

---

1 Inconstancia o alternativa de sucesos prósperos y adversos.

Mi propósito final es demostrar la validez de la *Ley de la Atracción* y el *Principio Positivo*, en donde millones de personas, creyentes o no creyentes, pueden dar fe su existencia.

*La diferencia entre una persona exitosa y otras no es la falta de fortaleza, no es la falta de conocimiento, sino que generalmente es una falta de deseo y determinación*

# Consecuencias Personales de estar Desempleado

En los periódicos, revistas, telenoticieros y radio solamente encontramos información de las consecuencias económicas del desempleo, no profundizan en las consecuencias psicológicas provocados por la pérdida del empleo. No poseo licenciatura ni diplomatura en psicología, por lo tanto mi análisis será desde el punto de vista de una persona común y corriente, 5 tomando como bases los conocimientos recibidos en los coloquios<sup>2</sup>, diferentes estudios de libros, charlas con expertos y psicólogos titulados. Estas consecuencias las puede estar padeciendo el lector o algún familiar; no busco de dictar cátedra, para eso están los profesionales.

A muchas personas le avergüenza estar en el Paro de Larga Duración (España) o desempleado durante mucho tiempo, otros se han acostumbrado a vivir solo de la ayuda por desempleo entregado por el gobierno español (en los países latinoamericanos estas ayudas no existen o son de cifras irrisorias). Cuando me estaba documentando para escribir este capítulo

encontré varias opiniones de psicólogos españoles y resumiré a continuación sus conclusiones de las consecuencias de estar desempleado.

## *Caída del Autoestima*

Cada rato utilizamos en un coloquio la palabra *autoestima*, sabemos ¿qué es realmente la autoestima? En Psicología, autoestima, también denominada *sinamatogria* del latín “*simato*”, significa *amor propio o auto apreciación; es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.* En muchos libros de Superación Personal encontramos como tema central el mejoramiento de la autoestima, aunque este concepto no se puede aplicar a toda la humanidad. La razón principal es cuando una persona ha crecido en la pobreza material, carencia de amor hacia su propio ser o en un mundo de extrema violencia familiar, la percepción de la autoimagen se ve distorsionada, hasta el punto de reflejarlo a su entorno.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar nuestra manera de estar y actuar en el mundo; de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, sentir, decidir y actuar escapa a la influencia de la autoestima. Nosotros reflejamos lo que somos en nuestro interior, si realmente nos apreciamos o no; los políticos, cantantes, líderes

de las grandes mafias internacionales y los millonarios son personas con una autoestima bastante alta.

Al estar desempleado y sin dinero para suplir tus necesidades básicas trae como consecuencia tu baja apreciación, te consideras un individuo con menos valía con respecto a la sociedad y nadie da *un duro* por ti. Es más, llega a reflejar tu estado interior con tu manera de vestir y en tu salud. Deja de importar el aseo bucal, la limpieza del cuerpo, la ropa a utilizar (por ejemplo vestirse siempre con pantalones cortos, camiseta sin mangas y sandalias de playa); sobretodo, se incrementa el enfado hacia tus seres queridos por la incomprensión por tu estado laboral.

7

En Internet existen miles de sitios web en donde encontrarás recomendaciones para aumentar tu *sinamatogria*, muchas de ellas me ayudaron a encauzar el nuevo rumbo de mi vida; el objetivo de este libro es de mostrarte uno de los caminos para salir de tu situación de desempleo, pero está en ti en estudiar cuales de los miles de recomendaciones se adapta a tu *manera de ser*.

Según algunos autores de libros de Superación Personal, las personas no deben vivir del *qué dirán* o estar pensando en la opiniones de los demás. No estoy completamente de acuerdo con ellos. Las personas de éxito tienen

una alta valoración de sí mismo, por lo cual la opiniones negativas o críticas la saben manejar; además, sus objetivos principales es cambiar tu manera de pensar y amoldarlos a sus mundos, a sus experiencias. Una persona desempleada o en búsqueda de un empleo debe valorarse mucho, salir con la frente en alto y regresar después de su fallida jornada con pensamientos muchos mejores. ***Perdió la batalla, pero aun sigue en la guerra.***

Una vez, en una charla sobre las ideas de este libro con un desconocido, me dice *es muy fácil decirlo, pero es difícil realizarlo*. No está nada alejado de la realidad, me llevó cerca de 7 años en valorarme mejor, aún sigo aprendiendo y aumentando mi autoestima. Tengo mucho por aprender y solo quiero ser un ejemplo más de una persona puede salir adelante utilizando los *Principios Positivos* y la *Ley de la Atracción*, en donde más adelante te lo describiré mejor, todo desde mi punto de vista. En el pasado me caracterizaba de la siguiente manera:

- Siempre estaba buscando opiniones de los demás, demostraba mi falta de confianza en la toma de decisiones personales y laborales. Comencé a cambiar en el año 2008, cuando ingresé a la empresa Diex, Operador Logístico, en un cargo en donde una equivocación podría costar miles de euros y por consecuencia un despido fulminante sin indemnización.

- Necesitaba contar con alguien *más fuerte* para afrontar las dificultades de mi vida. Entre ella estaba mi exnovia Diva, una persona que a pesar de los problemas cotidianos, siempre estaba dando batalla para salir adelante, me animaba siempre hasta el punto de llegar a depender de ella en muchos asuntos de mi vida personal y pública.
- Era un temeroso a los nuevos retos, no escogía nuevos trabajos por encontrarme en mi zona de confort o no tenía la valentía para abordar nuevos retos, a pesar de tener los conocimientos suficientes para realizarlo.
- Deje de preocuparme por mi físico, sufrí de obesidad androide grado I por una mala alimentación (de mala calidad y extrema cantidad), afectándome en las vertebrae lumbares enviándome en dos ocasiones a internarme en el hospital. Mi manera de vestir era de una persona de la tercera edad y no hacía nada de deporte.

He trabajado mucho en aumentar la valoración hacia mi persona, uno de los libros utilizado para aumentarlo fue *Confianza Total* de las autoras argentinas Verónica de Andrés y Florencia Andrés; te recomiendo seguir las siguientes pautas:

- **Aduéñate de tu vida.** Siéntete responsable de tus actos. Lo hecho, hecho está y no lo puedes cambiar; cambia tu futuro y no te dejes llevar por la corriente derrotista de las millones de

personas desempleadas.

- **Eres un ser único e irrepetible.** Puede sonar a sermón de pastor cristiano pero es cierto. Deja de compararte con las personas y como dice cualquier padre a su hijo o hija, ***Tu eres un campeón o una campeona***, eres el ganador de la competencia de nacer, fuiste el espermatozoide que llegó a fecundar el óvulo de tu madre, sobreviviste a las primeras semanas de embarazo, saliste adelante de tus primeras enfermedades de la vida, llegaste a terminar tus estudios y en la primera etapa de tu vida te labraste tu presente. Así que: ***deja de compararte con los demás***.
- **Reconoce tus talentos.** No todos tenemos el talento de los grandes millonarios del mundo, de los grandes escritores o personas que han salido adelante de sus dificultades económicas como Chris Gardner, autor de su libro autobiográfico ***En Búsqueda de la Felicidad***; de los grandes líderes de redes de negocios multiniveles; pastores de las grandes congregaciones cristianas, musulmanas o cualquier otra religión; políticos; presidentes de países y multinacionales. Tú puedes tener talento para escribir, crear composiciones musicales, edificar casas, ser un pequeño líder en tu comunidad, en criar y guiar por el buen camino a tus hijos e hijas. Eres una persona inteligente y éstas apta para determinada ocupación, descúbrela.
- **Identifica en cual área puedes mejorar.** Muchos están