

*Controla*  
**tu**  
*inseguridad*  
**en 30 días**

**Libros de Deborah Smith Pegues  
publicados por Portavoz:**

*Confrontar sin ofender*  
*Controla tu actitud en 30 días*  
*Controla tu enojo en 30 días*  
*Controla tu estrés en 30 días*  
*Controla tu lengua en 30 días*  
*Controla la lengua de tus hijos en 30 días*  
*Controla tu inseguridad en 30 días*  
*Controla tus emociones en 30 días*  
*Controla tus finanzas en 30 días*  
*Controla tus temores en 30 días*  
*Oraciones de emergencia*

*Controla*  
**tu**  
*inseguridad*  
**en 30 días**

**Deborah Smith Pegues**



**EDITORIAL  
PORTAVOZ**

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Conquering Insecurity*, © 2005 por Deborah Smith Pegues y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Controla tu inseguridad en 30 días*, © 2015 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados. Publicado anteriormente con el título *Vence tu inseguridad*. Se ha reducido y adaptado el texto.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Drive NE  
Grand Rapids, MI 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5695-4 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-6568-0 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-8729-3 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

*Impreso en los Estados Unidos de América*  
*Printed in the United States of America*

*Dedico este libro a mi esposo, Darnell,  
mi compañero, mi confidente y mi alentador entusiasta.  
No hay nadie como tú en toda la tierra.*





# *Agradecimientos*

Un agradecimiento especial...

A la familia de Harvest House: Bob Hawkins Jr., presidente, por su humildad, su pasión y su compromiso con el desarrollo espiritual de aquellos que aman la lectura; a Terry Glaspey, director de adquisiciones y desarrollo, que me hizo salir de mi zona de comodidad para hacer un trabajo profundo; a Kim Moore, mi editora, que me convenció de que podía hacerlo; y a todo el personal por el espíritu de equipo que hace que la compañía sea tan poderosa como es.

A P. B. “Bunny” Wilson, por su sabiduría y ejemplo devoto de lo que puede llegar a ser una mujer emocionalmente segura.

A mis amigas en el ministerio: Terri McFadden, Theresa McFadden, Sandra Arceneaux, Marilyn Beaubien, y Pat Ashley, por su aliento.

A mi grupo de estudio de la Biblia: LaTanya Richardson Jackson, Cookie Johnson, Charlayne Woodard, Akousua Busia, Wanda Vaughn, Andi Chapman, Candida Mobley-Wright, Eula Smith, Jennifer McHenry, Cheri Townsend, Patricia Moore, y Pat Kelly, cuyo apetito y receptividad por la Palabra me mantuvieron investigando los principios que aquí se tratan.

A todos los que participaron de forma anónima para que el mundo pudiera beneficiarse con su historia.

A mi familia, por su apoyo inquebrantable en todo lo que hago.

A mi esposo, Darnell, quien tuvo que soportar mis horas de soledad y el hecho de no estar disponible a fin de poder lograr este libro.

Y por encima de todo, a mi Señor, que es, de hecho, el autor y consumidor de esta obra.

# Contenido

1. Afronta tu inseguridad . . . . .	11
-------------------------------------	----

## **Parte I: Los síndromes de la inseguridad**

2. Justificar los celos . . . . .	19
3. Mostrar envidia . . . . .	25
4. Buscar significancia . . . . .	33
5. Conservar la preeminencia . . . . .	38
6. Complacer a las personas . . . . .	45
7. Actuar o morir . . . . .	51
8. Sentirse incompetente . . . . .	59

## **Parte 2: Los obstáculos a la confianza**

9. La falta de oración . . . . .	67
10. Desvalorización personal . . . . .	74
11. Conocimiento pobre . . . . .	79
12. Vivir sin propósito . . . . .	85
13. Transgresiones del pasado . . . . .	89
14. Perfeccionismo . . . . .	94
15. El orgullo . . . . .	101

## **Parte 3: Estrategias para conquistar al gigante de la inseguridad**

16. Descansar en la Palabra de Dios . . . . .	111
17. Negarse a ser disuadido . . . . .	115
18. Recordar las victorias del pasado . . . . .	120
19. Rechazar las armas carnales . . . . .	123

20. Resistir la intimidación. . . . .	129
21. Correr hacia el gigante . . . . .	132
22. Recolectar la recompensa . . . . .	138

**Parte 4: Los hábitos de las personas emocionalmente seguras**

23. Abrazar la individualidad . . . . .	145
24. Trabajar en equipo. . . . .	151
25. Participar de una retroalimentación constructiva . . . . .	158
26. Fijar límites . . . . .	165
27. Capacitar a los demás. . . . .	173
28. Disfrutar del éxito . . . . .	180
29. Experimentar paz . . . . .	185
30. Andar en victoria . . . . .	192

<i>Apéndice A: Oración de sanación para la inseguridad. . . . .</i>	<i>195</i>
---	------------

<i>Apéndice B: Pasajes de las Escrituras que eliminan la inseguridad . . . . .</i>	<i>197</i>
--	------------

## *Día 1*

# Afronta tu inseguridad

El culto del domingo por la mañana estaba en pleno apogeo en la Faith Covenant Church. Sherry apartó los ojos de su himnario justo a tiempo para ver que el acomodador conducía a una joven de bonita figura al asiento del otro lado de su esposo John. Sherry se encogió al ver la belleza de aquella mujer y se regañó a sí misma en silencio por haber abandonado su última dieta. Por supuesto, John era un marido amoroso que nunca le había sido infiel, y que no era propenso a mirar a otras. No obstante, Sherry pensó en pedirle que se cambiara de lugar con ella, pero decidió que el motivo hubiera resultado demasiado obvio.

Al otro lado del pasillo, Jerry, el líder del salón, ojeaba el boletín semanal. Lo que vio le hizo ponerse verde de envidia. Lois Smith, la última contratada del personal de la iglesia, aparecía como “Empleada del mes”. Hasta la llegada de esta superestrella llena de credenciales, Jerry era el miembro más estimado del personal. Aunque solo había terminado la escuela secundaria, era uno de los fundadores de la iglesia. Asistía fielmente a los servicios programados, y era la persona oficial a quien acudir cuando surgían la mayoría de los problemas; por lo menos, lo había sido hasta que la iglesia comenzó



a crecer a pasos agigantados. Ahora el pastor estaba contratando profesionales de gran experiencia y con habilidades técnicas y gerenciales extravagantes. Incluso estaba elevando sus expectativas respecto a los líderes contratados y a los voluntarios. A Jerry le parecía que su estatus se estaba erosionando día a día.

Finalmente, en el púlpito, el pastor Terry estaba preocupado por la creciente popularidad del anciano Moore, el profesor del estudio bíblico para hombres. ¡La asistencia a su clase era lo suficientemente voluminosa como para iniciar una pequeña iglesia! El anciano Moore era un gran comunicador, sus mensajes eran pertinentes y estaba genuinamente preocupado por los hombres y sus asuntos. No era ningún secreto que ellos lo admiraban y le consideraban un mentor. Además, también era un hombre de familia sólido y equilibrado. El pastor Terry nunca había oído a nadie difamar el carácter del anciano Moore. En resumen, el tipo era virtualmente perfecto. El pastor Terry vacilaba entre verlo como un recurso valioso o como un problema en potencia.

¿Qué tienen en común Sherry, Jerry y el pastor Terry? Están batallando con un gigante emocional que vive en sus mentes y hace que se sientan incompetentes, inseguros o dudosos de su capacidad para desenvolverse en los aspectos esenciales de la vida. Es el gigante de la inseguridad. Sin respetar a las personas, la inseguridad puede infiltrarse e influir en todos los aspectos de la vida de una persona. Ataca a los individuos desde los peldaños más altos hasta los más bajos de la escala social, económica

y espiritual. Si bien se desarrolla en la mente, la inseguridad no es un trastorno psicológico.

La inseguridad es una mentalidad incrédula, arraigada en el temor y alimentada por la ignorancia espiritual y natural. Fue mi compañera frecuente hasta que descubrí cómo reconocer y vencer sus muchas manifestaciones.

En los siguientes capítulos compartiré contigo las verdades que Dios me ha revelado para conquistar a este gigante. Te presentaré personajes bíblicos, así como personas de la era moderna, que pueden ser un espejo de tu propia conducta o la de alguien que conoces. Tus relaciones mejorarán a la vez que aprenderás a comprender los temores que hacen que te comportes de determinadas maneras: en el hogar, en el trabajo y en el ocio. Aprenderás a estar alerta respecto a este insidioso enemigo, y a vencerlo cada vez que surja en tu vida.

No es mi intención ofrecer un análisis profundo de las numerosas circunstancias o situaciones que pueden hacer que una persona sea insegura. Es suficiente decir que la inseguridad es un comportamiento aprendido y que se aprende en los primeros años de la vida. Su origen puede encontrarse en experiencias traumáticas de la niñez, tales como la pérdida de un padre o una madre debido a su muerte, divorcio, drogadicción o abandono; burlas crueles y rechazo por parte de otros niños; rechazo de los compañeros durante los años de formación debido a una discapacidad o a otra “diferencia” física; un progenitor demasiado crítico, poco cariñoso, no afirmador; un maestro prejuicioso, que no proporcionó apoyo; un entorno familiar inestable debido a las continuas mudanzas por



motivos laborales; o padres irresponsables desde el punto de vista financiero, por nombrar algunas.

Rastrear tus diversas inseguridades desde sus orígenes sería tiempo bien empleado. Por lo menos conocerías la base del problema. No obstante, si bien es útil comprender el camino que te llevó a tu nivel actual de inseguridad, es más importante ubicarse en el camino de la recuperación. De eso trata este libro.

En la parte 1, “Los síndromes de la inseguridad”, analizaremos siete personajes bíblicos y veremos cómo su inseguridad afectó a sus vidas y a las vidas de los demás. En la parte 2, “Los obstáculos a la confianza”, te retaré a hacer una auditoría introspectiva de siete conductas que pueden estar impidiendo que te conviertas en la persona confiada que deseas ser. En la parte 3, “Estrategias para conquistar al gigante de la inseguridad”, comienza la batalla. Estos capítulos son un paralelismo de la historia de David y Goliat y te muestran cómo vencer tus inseguridades a pesar de realidades evidentes o de la falta de aliento de otras personas.

Para cuando llegues a la parte 4, “Los hábitos de las personas emocionalmente seguras”, habrás conquistado al gigante —o sabrás cómo hacerlo— y te mantendrás en equilibrio para ejemplificar un comportamiento que exprese la victoria que has logrado a través de la gracia de Dios.

### **Autoevaluación rápida**

Antes de comenzar, haz una evaluación rápida de tu nivel de inseguridad actual. Contesta sí o no a las

preguntas que figuran a continuación. Sé sincero. Una debilidad reconocida puede convertirse en tu mayor fortaleza y en el camino más rápido hacia una vida emocionalmente equilibrada y satisfactoria.

### **Cuestionario sobre la inseguridad**

1. ¿Sientes resentimiento o críticas a las personas que son asertivas, confiadas o capaces en áreas en las que tú te sientes inadecuado?
2. ¿Te pones nervioso cuando parece que alguien puede ocupar tu lugar destacado en un determinado entorno o relación?
3. ¿Alardeas acerca de tus posesiones, tus logros, o conocidos famosos a fin de obtener la admiración de los demás?
4. ¿Te sientes perturbado cuando alguien no está de acuerdo con tu opinión o rechaza tu consejo?
5. ¿No puedes aprovechar determinadas oportunidades por temor a fracasar o a no resultar competente para la tarea?
6. Cuando trabajas en equipo, ¿prefieres “brillar solo” en lugar de que el grupo comparta el crédito por tus ideas?
7. ¿Te resistes a dar o recibir críticas constructivas?
8. ¿Te resulta difícil decir que no o expresar tus límites o preferencias personales en las relaciones?
9. ¿Te sientes menospreciado cuando alguien le dice a un amigo, un hermano, un compañero de trabajo, u otra persona un cumplido o un elogio en tu presencia?



10. ¿Te sientes incompetente o inferior debido a determinados rasgos físicos que no pueden cambiarse, tales como tu altura, el color de piel, una deformidad física, una discapacidad, rasgos faciales o la edad?

Si contestaste afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, lo más probable es que estés luchando con la inseguridad en algún nivel. Si contestaste que sí a cinco o más, la inseguridad está instalada en tu vida. No te desesperes; conquistarla no es imposible. Puedes romper su poder y convertirte en una persona emocionalmente segura. Ten paciencia y comprende que este será un proceso más que un evento.

# *Parte 1*

## Los síndromes de la inseguridad

**Síndrome:** *Un patrón de comportamiento distintivo.*



## Día 2

# Justificar los celos

*Cruel es la ira, e impetuoso el furor; mas  
¿quién podrá sostenerse delante de la envidia?*

PROVERBIOS 27:4

El rey Saúl se encontraba en un verdadero dilema. David, un advenedizo desconocido, había matado a Goliat, el gigante filisteo, y cada día conseguía más popularidad. De hecho, las mujeres literalmente cantaban sus alabanzas (lee 1 S. 18:6-9).

Enojado y humillado por la canción, el rey Saúl se embarcó en una campaña para borrar a David de la faz de la tierra. El inseguro rey fue implacable en su persecución, participando en repetidos intentos por asesinar al joven inocente a quien ahora veía como rival para su trono (1 S. 18—26). David se convirtió en un fugitivo corriendo de un lugar a otro para escapar de la ira de Saúl.

¿Qué emoción consumía y alimentaba las acciones de Saúl? Eran celos a secas, no adulterados, el temor a ser desplazado. Estaba resuelto a no descansar hasta haber eliminado la amenaza de su reino.

Podemos aprender del ejemplo de Saúl. Cuando intentamos destruir a alguien a quien consideramos una amenaza de cualquier tipo —ya sea profesional, de relación o de otra índole— nos embarcamos en un camino que



muy probablemente nos lleve a un callejón sin salida. Saúl no consiguió matar a David. En cambio, él y todos sus hijos fueron asesinados en una batalla contra los filisteos (1 S. 31). Después, David se convirtió en rey de Israel de acuerdo con el plan soberano de Dios.

El plan soberano de Dios es un factor en nuestras vidas que debemos recordar constantemente para tenerlo en cuenta. Cuando los celos alzan su cabeza e intentan hacernos temer que vamos a ser desplazados de cualquier manera o en cualquier circunstancia, debemos aplastar esos pensamientos negativos con Salmos 139:16: “Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas, sin faltar una de ellas”.

### **Sustentar mi suerte**

Hay dos verdades respecto de las cuales intento ser consciente cuando siento la tentación de los celos. En primer lugar, Dios me respalda. En segundo lugar, Él tiene un plan soberano para mi vida.

David conocía la clave para evitar esta trampa. Proclamó: “Jehová es la porción de mi herencia y de mi copa; tú sustentas mi suerte” (Sal. 16:5). He llegado a comprender que cuando Dios ha resuelto que algo es mío, no necesito sustentarlo, en el sentido de cuidarlo, por temor a que se escape. Esa es tarea de Dios, no mía. Mi responsabilidad es alimentar y disfrutar de la bendición diariamente en lugar de obsesionarme pensando si será mía mañana. Abrazar esta verdad puede liberarte de la ansiedad por lo desconocido. Por otra parte, cuando

Dios, en su sabiduría, ha decidido que algo no debe ser mío, debo someterme a su plan y dejarlo ir. Aferrarme a ello me mantendrá en el foso de la inseguridad mientras la cosa sigue eludiéndome. Desde luego, necesitaré la intervención sobrenatural de Dios para que me ayude a dejarlo ir, pero por lo menos sé que su gracia habilitadora está disponible para ello. Debo confiar completamente en Dios para que sustente lo que es mío. Cuando un hijo de Dios sucumbe al abismo de los celos, participa del último acto de incredulidad.

### **El cónyuge celoso**

Puede que digas: “Pero yo no soy el celoso. ¿Cómo me enfrento a los celos de mi cónyuge?”. Si estás comprometido a permanecer en tu relación, debes comprender la causa principal del temor que siente tu cónyuge a ser desplazado.

Veamos el caso de un hombre al que llamaré Kory. Es hijo ilegítimo de Ronald, un hombre altamente respetado en su comunidad por su riqueza e influencia. La madre de Kory, Wanda, era íntima amiga de la esposa de Ronald. Cuando nació Kory, Wanda estaba demasiado avergonzada por su traición como para revelar el nombre del padre de Kory. Sin embargo, cuando Kory llegó a la escuela secundaria, su madre le dijo la verdad acerca de su nacimiento. Para entonces, la esposa de Ronald se había separado de él y se había mudado a otro estado.

Kory me contó que un día estaba en el centro haciendo compras con Ronald cuando se toparon con uno de los amigos de Ronald, quien hizo un comentario

sobre cuánto se parecían. El amigo inquisitivo siguió: “¿Es tu hijo?”. Ronald se negó a contestar directamente y desvió la pregunta con una respuesta despreocupada. Kory se sintió morir. Tomó la respuesta de Ronald como un rechazo hacia él. Quería que su padre se sintiera orgulloso de reconocerlo. Kory nunca le dijo a Ronald cómo lo había afectado ese incidente. En cambio, prefirió ocultar su pena y mentalmente revivir el incidente en cada ocasión que tenía para poder sentir lástima de sí mismo. Hasta el día de hoy, Kory ha tenido problemas con cada mujer con la que ha intentado relacionarse románticamente. Su ex esposa me confió que durante su matrimonio él era sumamente celoso. Él incluso me confesó que con frecuencia sentía que las mujeres de su vida siempre acababan abandonándole. Kory permitió que un incidente destruyera su capacidad de confiar.

### **Cómo tratar con un cónyuge inseguro**

Si estás tratando con un cónyuge inseguro, debes hacer todos los esfuerzos posibles para ser responsable. Es importante brindar voluntariamente detalles adecuados (léase: *adicionales*) a una persona insegura. Después de todo, está buscando reafirmación. Aprende a explicar tu paradero de una manera informal pero completa. Las respuestas cortas, monosilábicas, solo generan más inseguridad y dejan a la persona libertad para imaginar escenarios negativos. Después de todo, la persona celosa piensa que no tiene lo que se necesita para mantener la relación.

No cometas el error de pensar o decir: “No es complicado, solo necesitas vencer tu inseguridad”. Si fuera

tan fácil, ya lo hubiera hecho. Continúa orando para que esta mentalidad debilitadora se cure, pero haz tu parte de no exacerbar el problema con una comunicación vaga. Más que nada, alienta a tu cónyuge para que hable sobre sus temores. Escucha sin ser crítico ni emitir juicios. Aclara que tienes intenciones puras respecto a tu relación. Pero esto es algo importante a tener presente: mantente equilibrado en tu interacción. También debes dejar claro que no quieres verte forzado a ocupar una prisión emocional teniendo que dar cuenta de cada momento del día. Esto también podría exacerbar los celos y establecer expectativas irreales.

### **Sabiduría o inseguridad**

Puede que algunas situaciones requieran que ejerzas un tipo de sabiduría que haga que los demás te acusen de ser inseguro. Por ejemplo, independientemente de cuán fiel sea tu esposo, puede que no sea una buena idea permitir que tu amiga pase el fin de semana en tu hogar con él mientras tú no estás. Conozco a una mujer que periódicamente permitía a su esposo llevar a su mejor amiga a casa tarde por la noche. Se sintió morir cuando más tarde descubrió que estaban teniendo una aventura. La sabiduría hubiera dictaminado que ella los acompañara, aún a riesgo de parecer insegura.

Una vez le pregunté a la esposa de un pastor muy popular, conocido internacionalmente, si ella acompañaba con frecuencia a su marido en sus numerosos compromisos de disertación en diversas ciudades y países. Ella respondió con resolución: “Hay que hacerlo”. Por



supuesto, esto no quiere decir que los hombres de la iglesia nunca tengan que viajar solos. Esta fue simplemente la manera de una mujer de ser una salvaguarda visible para su esposo.

Ahora bien, puedes decir que si tiene que producirse una aventura amorosa, sucederá de todos modos. Simplemente debes saber que, una mujer sabia, no le sirve a su marido otra mujer en bandeja de plata.

### **Reto a la confianza**

- Describe una situación en la que temes sentirte desplazado.
- Lee, anota y medita con frecuencia sobre Salmos 139:16.
- Recuérdate a ti mismo que nadie salvo tú y Dios puede afectar su plan para tu vida.