

Edificando Autoestima






INTRODUCCIÓN

Sentimientos de inferioridad e inutilidad están ampliamente diseminados en el mundo de hoy. Muchas personas poseen poco o ningún sentido de valía personal. Innumerables individuos se hayan infectados con una pobre autoestima. Este es uno de los problemas fundamentales que afectan a la humanidad.

Esta condición destructiva es tan común que incluso afecta a los cristianos. **Muchos cristianos luchan bajo la opresiva carga de una pobre autoestima.** Ellos se encuentran abrumados con profundos sentimientos de insuficiencia e inutilidad. Sin embargo, esta no es una condición que debiera perturbar a los cristianos.

En este folleto, examinaremos la causa de una baja autoestima, y ofreceremos algunos pasos útiles para vencer este problema en nuestras vidas.





CONTENIDO

¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE UNA POBRE AUTOESTIMA?

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE UNA POBRE AUTOESTIMA?

¿CÓMO CORREGIRMOS UNA POBRE AUTOIMAGEN?

CONCLUSIÓN






¿QUÉ ES AUTOESTIMA?

Autoestima se refiere a nuestra evaluación personal o a nuestra opinión sobre nuestro valor, competencia, e importancia. Aunque incluye nuestros pensamientos, sentimientos, y actitudes hacia nosotros mismos, éstos pueden no tener nada que ver con la realidad.

La autoestima puede ser positiva o negativa. Sin embargo, la vasta mayoría de las personas poseen una pobre autoestima. Muchos se perciben a sí mismos como feos cuando son hermosos, indeseados cuando son amados, fracasados cuando han conseguido el éxito, inútiles son talentosos, sin valor cuando son poseedores de gran valor.

Una autoestima apropiada es una condición saludable que produce un contentamiento piadoso y auto valía. **Pobre autoestima es una condición enfermiza** que impide un piadoso contentamiento y produce un implícito sentido de frustración, inferioridad e insuficiencia.



¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE UNA POBRE AUTOESTIMA?

Pobre autoestima es una condición cancerosa que corrompe nuestras emociones, acciones, actitudes, pensamientos y valores. Una pobre auto perspectiva es la raíz de muchos síntomas destructivos.

Una baja autoestima produce un profundo sentimiento de auto-crítica, auto odio y auto rechazo. Crea un sentimiento insistente de ser indeseado, innecesario y no amado. Y esto destruye el auto aceptación.

Socava nuestro sentimiento de auto valía y autoconfianza. **Nos causa el que gradualmente nos separemos de las otras personas y nos aislemos nosotros mismos.** Apaga la iniciativa, suprime la motivación y refuerza los sentimientos de insuficiencia, desesperanza y debilidad.

Algunas veces está disfrazada de un espíritu negativo, de queja y argumentativo. Nos hace celosos, implacables, rencorosos e intolerantes hacia los otros. Nos causa el ser excesivamente sensitivos, malhumorados, deprimidos e introvertidos.

¿CUÁLES SON LAS CUASAS DE UNA POBRE AUTOESTIMA?

Muchos factores contribuyen a una pobre autoimagen. En las siguientes páginas repasaremos algunas de las causas más comunes.

1. TEOLOGIA IMPERFECTA

Una de las causas fundamentales de una pobre autoestima entre los cristianos es una perspectiva teológica distorsionada. **Algunos cristianos tienden a concentrarse sobre la revelación escritural del estado caído del hombre.** Tienden a enfatizar la absoluta inutilidad del hombre. Ellos asumen erróneamente que nuestra previa condición pecaminosa nos ha hecho para siempre Insignificantes y Sin valor delante de un Dios santo y soberano.

Ellos atacan cualquier actitud de auto-estima como una forma sutil de orgullo. Con frecuencia abrazan una falsa humildad que no es nada más que una condenación auto infligida. **Esta teología distorsionada pasa por alto nuestra presente condición en Cristo, y da énfasis a nuestros pensamientos de inferioridad e insuficiencia.**




2. EL ENGAÑO DEL ENEMIGO

Satanás es contantemente una fuente de agitación. Las escrituras dicen que él es “el acusador de nuestros hermanos” (Apocalipsis 12:10). El lucha para destruir nuestra piadosa autoestima a través de acusaciones, críticas y desánimo.

Una de sus mayores mentiras es que nosotros somos inútiles, insuficientes y de poco valor para Dios. Incluso llegará a torcer las escrituras en sus ingeniosos intentos para sembrar esta falsedad. Él trabaja para promover esta mentira a fin de socavar nuestra autoestima piadosa, y causar que nos separemos de la vida y ahogarnos en desesperación.

Trata de infundir un sentimiento de inutilidad e inferioridad a fin de suprimir nuestro entusiasmo, y nuestra participación en el reino, e impedir la obra de Dios en nuestras vidas.






3. CULPAS SIN SOLUCIONAR

Una pobre autoestima con frecuencia es el resultado de culpas duraderas. Culpas sin solución del pasado pueden torturarnos con un agobiante sentido de fracaso, insuficiencia y miseria.

Parece que muchos cristianos no pueden perdonar los pecados del ayer. Ellos se hayan obsesionados con memorias de pasados errores. No han aceptado completamente el poder purificador y el perdón de Cristo, así que encuentran difícil perdonarse ellos mismos u olvidar sus pasados errores.

El insistente sentimiento de culpa produce remordimiento, auto condenación y un bien arraigado sentimiento de decepción de nosotros mismos que solo refuerza nuestro sentido de inferioridad y fracaso.



4. EXPERIENCIAS PASADAS

Nuestra autoestima presente con frecuencia es el resultado de condiciones del pasado. **Si crecimos en un ambiente familiar de crítica, rechazo y desaprobación, posiblemente habremos adquirido una imagen de nosotros negativa.**



Esta clase de ambiente sólo crea un sentido de inseguridad, insuficiencia e inferioridad. Una falta continua de apoyo emocional o ánimo resulta de una actitud de desprecio a sí mismo y rechazo. Cuando los padres niegan el amor. La aceptación y el perdón, los hijos crecen con una pobre autoestima.

Cuando las personas, en cualquier relación, están sujetas a un espíritu de condenación, menosprecio y desaprobación, un sentimiento gradual de auto odio puede comenzar a desarrollarse en nuestra opinión y evaluación de nosotros mismos.




5. FACTORES SOCIALES

Las influencias sociales pueden tener un tremendo impacto sobre nuestra autoestima. **Las presiones sociales pueden trabajar en disminuir o incluso destruir una saludable autoimagen.**

La sociedad impone ciertos valores y estándares que pueden causar que un individuo se sienta inferior o incluso anormal. Las crueles injusticias, prejuicios y valores del sistema de la sociedad pueden infligir profundas heridas sobre el sentido personal de valía de un individuo.

Una persona puede ser rechazada y despreciada a causa de su raza, trasfondo étnico, posición social, falta de educación, educación religiosa. **Muchas personas han crecido en una sociedad que lentamente les ha ido robando su dignidad humana y su valor.** El trágico resultado es con frecuencia un pobre sentido de autoestima.






6. EXPECTACIONES IRREALIZADAS

Todo el mundo crece con expectativas idealistas acerca de su futuro. Todos tenemos nuestras metas y sueños que nos gustaría ver realizados. Sin embargo, muchas personas fracasan en llevar a cabo sus grandes expectativas. Encuentran que la vida les ha jugado una mala pasada.

La vida está llena de desengaños y decepciones. Muchas personas encuentran que el siguiente dicho es la caracterización de sus vidas: "Los mejores planes de los ratones y los hombres con frecuencia yerran el camino".

Cuando fallamos en cumplir nuestras, y llenar nuestras expectativas o cumplir nuestros , sueños, gradualmente podemos caer en el 'síndrome del fracaso'. Este sólo trabaja para socavar nuestra confianza y refuerza un creciente sentido de insuficiencia, incompetencia e inferioridad.



7. PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Una pobre autoimagen es con frecuencia el resultado de un prolongado pensamiento negativo. El pensamiento negativo está tan arraigado en la vida mental de muchas personas que éste corrompe cada área de sus vidas.

Nuestros patrones de pensar tienen un impacto tremendo sobre nuestras emociones, actitudes y voluntad. **Muchos que sufren de pobre autoestima tienen una visión demasiado pesimista de sí mismo.**

Ellos constantemente refuerzan sus sentimientos de inutilidad por medio de ministrarse auto duda y autocrítica. Solo se ven a sí mismo como deficientes, inútiles e inadecuados.

Esta costumbre mental es extremadamente destructiva. Solo motiva los sentimientos de fracaso, melancolía y pobre autoestima.



¿CÓMO CORREGIMOS UNA POBRE AUTOIMAGEN?

1. ABRACE UNA PERSPECTIVA BIBLICA APROPIADA

A fin de establecer una sana auto-imagen, debemos confrontar la pobre auto-estima con una sana teología. Aunque la Biblia no ignora la condición pecaminosa del hombre, tampoco rebaja nuestro valor dado por Dios.

Aquellos que doctrinal mente estiran nuestra absoluta miseria inconscientemente están insultando la graciosa obra de Cristo en nuestro comportamiento. Esta teología negativa es una afrenta directa a Dios.

La Palabra declara que: "**somos hechura suya, creados en Cristo para buenas obras**" (Efesios 2:10). Cualquier teología que rebaje o minimice la gloriosa obra de Dios debe ser rechazada. Dios no nos ha creado para que nademos en abatimiento, auto conmisericordia, o sentimientos de inutilidad.




2. DEBEMOS RESPONDER A LA LUZ DE LA PALABRA DE DIOS

Debemos confrontar la mentira de que somos inútiles con la absoluta realidad de la Palabra de Dios. **Debemos depositar nuestra confianza sobre las claras enseñanzas de la escritura concerniente a nuestro valor.**

Las escrituras dicen que: "*somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras*" (Efesios 2:10). Somos hijos e hijas de Dios. (11 Corintios. 6:18). "*Somos la sal de la tierra*" (Mateo 5:13). Somos "*coherederos con Cristo*" (Romanos 8:17). Estamos "*coronados con gloria y honor*" (Salmos 8:5). Somos personas de dignidad y destino (Romanos 8:29).

Nuestro estado anterior ha sido cambiado por siempre en Cristo. Ahora somos una "nueva creación" (Corintios 5:17). Por lo tanto, debemos rechazar los sentimientos de inferioridad, inutilidad, e insuficiencia, y darnos cuenta que somos valiosos en Cristo.






3. DEBEMOS DISCIPLINAR NUESTROS PENSAMIENTOS

“... y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia de Cristo” (2 Corintios 10:5).
Debemos disciplinar nuestros pensamientos negativos por medio de someterlos a la realidad positiva de la Palabra de Dios.

Las escrituras nos recuerdan que pensemos en aquello que es verdadero, honesto, justo, puro, amable. (Filipenses 4:8).

Debemos guardar nuestra vida intelectual. Nuestra mente puede ser nuestro pero enemigo, o nuestro mejor amigo. Nuestros pensamientos pueden edificar piadosa autoestima o socavar nuestro sentido de la valía. Si continuamente cedemos al pensamiento corrupto o nos entregamos a confesiones negativas sobre nosotros, inevitablemente destruiremos nuestra autoestima.






4. DEBEMOS TENER UN PIADOSO AMOR PROPIO

La Biblia asume que nosotros debiéramos tener un saludable amor por sí mismo (Efesios 5:28-29). Sin éste, no tenemos base alguna para una apropiada auto-estima.

Algunos cristianos encuentran difícil aceptar la realidad de que Dios desea que nos tengamos amor propio. Ellos miran esto como una forma sutil de orgullo y auto-adoración. Pero cuando hablamos de amarse a sí mismos, no nos referimos a un amor egoísta y que sólo se centra en uno.

Amarse a sí mismo en forma piadosa significa vernos a nosotros mismos como criaturas útiles en Cristo. Vernos a nosotros mismos como valerosos y amados por Dios, como criaturas portadoras de la divina imagen de dignidad y honor. Nuestro amor por nosotros debe basarse sobre una realista auto-apreciación de nuestra posición presente como miembros dotados y útiles dentro del Cuerpo de Cristo (1 Corintios 12:12-24).






5. DEBEMOS ACEPTAR EL PERDON DE DIOS

“Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad” (1 Juan 1:9). **Una pobre autoestima con frecuencia es el resultado de fracasar en aceptar el perdón de Cristo.**

Muchos individuos sufren de culpas duraderas y de profundos sentimientos de remordimiento a causa de sus errores pasados. Cuando permanecemos en nuestros errores del pasado, inconscientemente contribuimos a destruir nuestra presente imagen y auto aceptación.

La pobre autoestima con frecuencia es el resultado de fallar en aliviar la carga de nuestra culpa. Sentimientos de culpa sin resolver pueden gradualmente crear un sentimiento de fracaso, frustración, insuficiencia, auto condenación y decepción. Si este es el caso, nos debemos apropiar del poder purificador del perdón que Cristo ofrece.



6. DEBEMOS ACEPTAR NUESTRAS CIRCUNTACIAS

"Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados" (Romanos 8:28).

Muchas circunstancias están más allá de nuestro control. No podemos escoger nuestro lugar de nacimiento, nuestros caracteres físicos, quienes serán nuestros padres, el color de nuestra piel, nuestro origen étnico, si seremos ricos o pobres, o si tendremos algunos impedimentos físicos. Sin embargo, si fracasamos en ver las situaciones de nuestra vida desde una perspectiva bíblica, inevitablemente fracasaremos en aceptarnos a nosotros mismos.

Tenemos que reconocer que Dios nos creó en la forma que lo hizo para un propósito divino. Dios no considera nuestras situaciones de vida como desventajas. **Él con frecuencia usa aquello mismo que nosotros consideramos un obstáculo para nuestro beneficio eterno.** Cuando aceptamos nuestras circunstancias, comenzamos a aceptarnos a nosotros mismos y empezamos poco a poco a edificar autoestima.




CONCLUSIÓN

Brevemente hemos examinado las causas de una pobre autoestima. A fin de corregir una auto apreciación incorrecta, debemos responder a los pasos bíblicos que hemos presentado en este folleto:

- 1. Abrazar una perspectiva bíblica correcta.**
- 2. Debemos responder a la Palabra de Dios.**
- 3. Debemos disciplinar nuestros pensamientos.**
- 4. Debemos tener piadoso amor propio.**
- 5. Debemos aceptar el perdón de Dios.**
- 6. Debemos aceptar nuestras circunstancias.**

También recomendamos que lea los folletos de consejería intitulados “condenación” Y “Depresión” a fin de vencer estas comunes consecuencias de una pobre autoestimas. **Para un breve repaso de los principales puntos de este folleto, vuelva a leer las frases impresas en negrilla de cada página.**



Escrito por: William R. Kimball
Traducido por: Rodrigo Castillo Ron
Copyright 1984 CRISTIAN EQUIPPERS INTERNATIONAL
MINISTERIOS VERBO
GUATEMALA, C.A
Todas las escrituras son tomadas-
De la Versión Reina Valera 1960 de la Santa Biblia



Guatemala, 2019

Digitalización y diseño:
Josué Pedrozza

