

MI AUTOESTIMA

Lo que valgo ante Dios

Todos los hijos de Dios tenemos un diseño único y perfecto. La Palabra de Dios nos indica que somos hechura suya en **Efesios 2:10**, además dice la Palabra que en el principio Dios creó todo cuando vemos, inclusive nosotros y vio Dios que lo que había hecho era bueno, o sea santo y perfecto.

Sin embargo, veo como muchos cristianos no se sienten satisfechos o complacidos con ellos mismos, aunque saben que son aceptos ante el amado, pero aun así no se aman lo suficiente.

Autoestima es la opinión emocional que los individuos tienen de sí mismos y que supera en sus causas la racionalización y la lógica.

Las metas en nuestra vida y la visión de nuestro futuro están determinadas en gran medida por nuestra autoestima.

Miremos la historia de Gedeón: Jueces 6:1-23, el cual tenía una baja autoestima.

¿Qué produce una baja autoestima?

- Abusos físicos, verbales, emocionales y sexuales (ante todo en edad temprana).
- El grado de exigencia en la cual estuvimos expuestos en nuestra niñez.
- La pérdida de un ser amado.
- La discriminación social y en la familia.

Cuándo sé que tengo una baja autoestima:

- Cuando No me siento una persona tan valiosa como las otras.
- Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.
- Cuando no creo que tengo algunas cualidades buenas.
- Cuando no soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.
- Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.
- No tengo una actitud positiva hacia mí mismo.
- En general no me siento satisfecho conmigo mismo.
- Cuando no tengo respeto por mí mismo.
- Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.
- A veces pienso que no sirvo para nada.

Miremos la importancia de una sana autoestima:

1. Una sana autoestima produce firmeza y seguridad de nosotros mismos. **Romanos 12:2-3.**
2. Una sana autoestima me lleva a darle valor a los demás. **Romanos 12:4-5.**

3. Una sana autoestima nos lleva a ser conquistadores y a tener fe. **Números 13:31-33.**
4. Una sana autoestima está basada en Dios. **Números 14:6-9**
5. Una insana autoestima conduce al fracaso. **1 Samuel 9:19-21**

En 1 Pedro 2:9 dice **Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable.**

Miremos algunos pasos para levantar nuestra auto estima.

1. **Acéptate tal cual cómo eres (Con cualidades y defectos).**

Auto concepto (Definición real de quién soy yo) + Auto aceptación (Admitir voluntariamente lo que soy) = Autoestima funcional.

2. **Elimina las palabras o las frases auto conferidas.**

Proverbios 6:2

Proverbios 18:21

Frases como “No sirvo para nada, nada me sale bien, de qué me sirve todo lo que hago, cómo pude ser tan torpe”

Miremos en la Biblia a Job en el Libro de Job 3:11, como a causa de los problemas del momento, salen del corazón frases que no solucionan, si no que ahondan el dolor y la frustración.

3. **No te compares con otros.**

Romanos 12:3

4. **Abandona tu pasado.**

Isaías 43:18

Filipenses 3:13-14

5. **Se consciente de lo que eres capaz de hacer.**

Filipenses 4:13

6. **Corrige y no te conformes a tus propios errores.**

Salmos 19:12

7. **Acepta y cree a las promesas y verdades de Dios.**

Soy creado por Dios. **Isaías 44:2**

Somos hijos aceptados. **Efesios 1:3-6**

Somos amados. **Jeremías 31:3**

Eres de gran valor y estima. **1 Pedro 2:9**

Tienes un propósito y un destino definido en Dios. **Salmo 138:8**

Pastores Nelson y Sandra Escobar

Pensamientos de Vida

Fe y Esperanza Manizales