

“Es correcto tener una buena auto-estima?”

La auto-estima tiene dos significados distintos.

El primero consiste en tener una comprensión objetiva de nuestro valor que se basa en la humildad. Ésta surge del reconocimiento de que somos pecadores y de que necesitamos un Salvador y del hecho de que Cristo ya fijó nuestro valor al morir por nosotros.

*“Mi mano hizo todas estas cosas, y así todas estas cosas fueron, dice Jehová; pero miraré a aquel que es pobre y humilde de espíritu, y que tiembla a mi palabra”.
(Isaías 66:2)*

El segundo significado se basa en una idea exagerada de nuestro valor. Esta auto-estima arrogante surge del orgullo. La Biblia contrasta fuertemente estas dos características.

*“...Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes”.
(1 Pedro 5:5)*

Temas relacionados con el valor personal

- Codependencia:
De la esclavitud al equilibrio
- Su identidad:
¿Sabe usted quién es en realidad?
- El perfeccionismo:
La presión por lograr la perfección
- Propósito en la vida:
Cómo establecer sus prioridades
- Al éxito a través del fracaso:
La escalera del éxito

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Hans Christian Andersen, *The Ugly Duckling*, “El patito feo” (1844); http://hca.gilead.org.il/ugly_duc.html.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA REVISIÓN 1960. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Su valor personal

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA
DE CONSEJERÍA
BÍBLICA



Encuentre al cisne que hay en usted

¿Vive temiendo lo que otros piensan de usted? Cuando ven su imagen reflejada en un espejo, algunas personas ven a un patito feo, el infeliz polluelo del cuento infantil. Él se sentía miserable y rechazado por todos los habitantes de la granja debido a su poca atractiva figura y a su torpeza.¹

Es triste decirlo, pero muchas personas atractivas sufren por el auto-rechazo porque sienten que poseen muy poco valor. Parte del problema es que tienen una vista muy corta. Al igual que el patito feo que no sabía que dentro de él había un hermoso cisne, creen que sólo serán aceptadas sin son físicamente atractivas.

Pero fallan, porque ignoran que tienen un alto valor interior que les ha sido dado por Dios mismo.

*“Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón”.
(1 Samuel 16:7)*

Rechazo de otros

Muchos adultos no saben que la crítica y las acusaciones recibidas durante la niñez a menudo causan problemas serios en la vida. ¿Ha basado su valor personal en experiencias negativas de la infancia, o ha aprendido a verse como Dios lo ve?

- Sus padres y figuras de autoridad fueron —demasiado criticones —demasiado permisivos
- Sus hermanos y compañeros... —lo desanimaban —eran competitivos
- La sociedad era... —materialista —con limitaciones académicas o físicas
- **Mito:** “Debido a la forma en que me trataron, no puedo ser competente”.

Verdad: Puesto que todos fallamos a otros, Dios nunca planeó que nuestra suficiencia viniera de los demás. A medida que rendimos nuestra vida al Señor, nuestra competencia y suficiencia vienen de él.

“...no que seamos competentes por nosotros mismos para pensar algo como de nosotros mismos, sino que nuestra competencia proviene de Dios”.
(2 Corintios 3:5)

Auto-rechazo

Al compararnos con otros encontramos que somos inferiores en *apariciencia—capacidad—logros—riqueza*

Ponernos expectativas y estándares irreales

Exagerar y generalizar lo negativo: “He fallado, por eso soy un fracasado”

Absorber y magnificar la compasión de otros

Pensar que es muy espiritual sentirnos inferiores a los demás

Permitir que nos inunde la culpa falsa

- **Mito:** “No puedo dejar de compararme con otros”.

Verdad: Dios dice que el que se compara con otros es necio.

Versículo clave para memorizar

“Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?”
(Mateo 6:26)

Pasaje clave para leer y meditar

Salmos 139

Siete pasos para auto-aceptarnos

¿Conoce a algunas personas que le ponen nombre a sus autos? Muchos los aman tanto, a pesar de sus fallas, que les ponen apelativos humorísticos tales como Alfredo, Pistolero, Belleza, Rover, etc. Irónicamente, cuanto más tiempo pasan con sus autos, sin importarles los golpes y raspaduras, más cerca de ellos se sienten. Aman a sus autos y aceptan sus defectos. ¿Qué necesita usted para aceptar lo siguiente?

1. **Acepto** que la palabra de Dios dice que fui creado a su imagen.
(Génesis 1:27)
2. **Acepto** que soy aceptable delante de Cristo. (Romanos 15:7)
3. **Acepto** lo que no puedo cambiar de mí mismo(a). (Romanos 9:20-21)
4. **Acepto** que puedo cometer errores.
(Filipenses 3:12-14)
5. **Acepto** las críticas y la responsabilidad por mis fracasos. (Salmos 32:5)
6. **Acepto** que no todos me aceptarán y amarán. (Juan 15:18, 20)
7. **Acepto** las circunstancias de mi vida que no puedo cambiar.
(Romanos 8:28)

“...estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo”.
(Filipenses 1:6)

Una perspectiva del valor que Dios nos da

Para poder entender completamente su valor personal, acepte lo siguiente:

Elimine las actitudes y creencias negativas.
(Filipenses 4:8)

Entienda lo que dicen las Escrituras acerca de amarse a sí mismo. (Gálatas 5:14)

Evite compararse con los demás.
(2 Corintios 10:12)

Agradezca a Dios por el amor incondicional que le tiene. (Salmos 48:9)

Confíe en las promesas que Dios nos ha dado de que nos va a moldear para ser como Cristo. (Romanos 8:29)

Use sus talentos y capacidades para ayudar a otros. (Romanos 12:6–8)

“Os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuistes llamados”.
(Efesios 4:1)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

“Su valor personal:
Una cuestión de visión.”