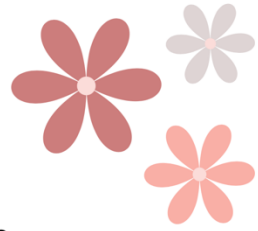


CAPÍTULO 5.

Subestimación personal.



La subestimación es un sentimiento que puede arraigarse en cualquiera de nosotras, sin importar edad. La sensación de ser inferior, de no tener valor o de no ser lo suficientemente buena puede resultar en emociones destructivas y paralizantes que afectan todos los aspectos de nuestras vidas.

A medida que crecemos, nos miramos en los espejos de las personas que nos rodean. Desde temprana edad, el espejo de nuestros padres se convierte en la base de nuestro sentido de valor propio. Sus opiniones y actitudes moldean cómo nos percibimos y cómo nos vemos en relación con el mundo que nos rodea. A medida que avanzamos en la vida, ese espejo se expande para incluir a otros, como amigos, maestros, líderes, jefes amigos, el cónyuge etc.

La influencia de los cónyuges en la construcción de nuestra autoestima es particularmente significativa. Lo que opinen de nosotras, cómo nos traten y cómo nos valoren, puede tener un impacto profundo en cómo nos valoramos a nosotras mismas. Si un esposo muestra aprecio y respeto, es probable que fortalezca la autoestima de su pareja, permitiéndole desarrollar un sentido más sólido de su propio valor y habilidades. Por otro lado, la falta de apoyo y el desprecio pueden producir gradualmente baja estima. Si una mujer cree que su esposo piensa que ella es ineficaz, inútil, acomplexada, insegura, quedará, poco a poco atrapada en un ciclo de autocrítica y negatividad.

La infancia es una etapa crucial para la formación de la autoestima. Los niños reciben cómo son tratados por sus padres. Si se les critica constantemente o si crecen en entornos donde sus necesidades y opiniones no son tomadas en cuenta, es probable que desarrollen una baja autoestima. Estas experiencias tempranas influyen en cómo se ven a sí mismos y cómo se relacionan con el mundo exterior.

Desde temprana edad, los niños pueden verse afectados por una percepción negativa de sí mismos debido a mensajes destructivos que reciben. Si se sienten tratados como una carga en su familia, si escuchan que son feos, inútiles o tontos, su autoconcepto se verá gravemente dañado. Cuando no se les trata con dignidad y respeto, se establece un patrón de pensamiento erróneo.

De la misma manera, cuando caemos en este ciclo, es porque hemos ido abrazando conceptos equivocados que se van entrelazando en nuestra personalidad. Conceptos que debemos reconocer en nuestro estado de madurez y confrontar con la verdad.

La subestimación personal que experimentan muchas mujeres es el resultado de un conjunto de factores complejos que están en sus vidas. Una de las situaciones que contribuye a esta sensación es el dedicar años de cuidado y atención a los hijos, solo para verlos crecer y volar por sí mismos, lo que puede generar un sentimiento de vacío y soledad. El alejamiento de la sociedad durante años de crianza puede llevar a la pérdida de la conexión con el mundo exterior y, en algunos casos, a una disminución de la confianza en los propios talentos y habilidades para continuar con la vida más allá de la maternidad.

La dependencia absoluta en la pareja puede bloquear el desarrollo personal, haciendo que las mujeres se sientan limitadas en su autonomía y capacidad para tomar decisiones por sí mismas. Esto puede llevar a una percepción distorsionada de sus propios dones y capacidades.

Afrontar los sentimientos de baja estima es un desafío que muchos enfrentan en diferentes momentos de sus vidas. Sin embargo, hay caminos que pueden ayudarnos a superar este obstáculo y cultivar una autoestima saludable.

En un mundo lleno de comparaciones y expectativas, es fácil caer en la trampa de medir nuestro valor por lo que la sociedad valora o por los estándares superficiales que el sistema de valores del mundo nos impone.

¿Cómo podemos manejar estos sentimientos equivocados que hemos adoptado por años?

La clave para superar la baja estima reside en cambiar nuestra fuente de validación. Debemos anclar nuestra autoestima en la verdad eterna de las Escrituras. La Biblia es un espejo que refleja cómo Dios nos ve y cómo nos valora. Al conocer las promesas y verdades que encontramos en las Escrituras, comenzamos a construir una perspectiva sólida y saludable de nosotras mismas.

Estas palabras son como un bálsamo para el corazón herido y una luz en medio de la oscuridad de la auto-duda. Encontramos pasajes que nos recuerdan que somos amados, redimidos y capacitados por el mismo Dios que creó el universo. Su amor y gracia nos rodean constantemente, incluso en nuestros momentos de debilidad y de incredulidad.

Pero acreditar las palabras de Dios **es una práctica constante y transformadora**. Al alimentarnos de las verdades de la Biblia y permitir que guíen nuestras percepciones, empezamos a vernos a nosotros mismos y a los demás a través de los ojos del amor divino.

Pasos a seguir en este propósito:

- 1. Conocer tu identidad en Cristo:** Reconoce que eres una creación única y valiosa de Dios.

Génesis 1:27 Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.

Tu valor no depende de las opiniones de los demás o de tus logros, sino de tu relación con tu Creador.

Mateo 10:29-31: "¿No se venden dos pajarillos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos caerá a tierra sin vuestro Padre. Pues aun vuestros cabellos están todos contados. Así que, no temáis; más valéis vosotros que muchos pajarillos.

Las Escrituras también instan a tener una evaluación realista de uno mismo, basada en la gracia y en la comprensión de la relación con Dios y el propósito en su plan. Jesús utiliza una analogía para mostrando su valor en los ojos de Dios

Romanos 12:3: "Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno." Aquí se enfatiza la importancia de tener una evaluación realista de uno mismo, basada en la gracia y el entendimiento de nuestras habilidades y limitaciones.

- 2. Aferrarte a las promesas de Dios:** La Biblia está llena de promesas y afirmaciones que pueden fortalecer tu confianza en ti mismo y en Dios. Por ejemplo:

Filipenses 4:13 dice: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."
No ayuda a afrontar las situaciones difíciles de la vida.

3. Renovar tu mente: no nos conformemos a patrones de este mundo.

Romanos 12:2 no os conforméis a este mundo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.

Esto implica reemplazar pensamientos negativos y autodestructivos con pensamientos alineados con las verdades de Dios. Medita en pasajes bíblicos que hablen sobre el amor de Dios, tu identidad en Cristo y su plan para ti.

4. Oración y comunión con Dios: Hablar con Dios en oración y meditar en su Palabra puede brindarte consuelo y dirección. Puedes orar pidiendo fuerza, sabiduría y claridad en momentos de duda y subestimación. La conexión con Dios te ayuda a encontrar una perspectiva divina sobre ti mismo y tu propósito.

Hebreos 4:16: lleguémonos, pues, confiadamente al trono de la gracias, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro.

5. Comunión: Los creyentes pueden ser un lugar de aliento y apoyo. Compartir tus luchas y preocupaciones con otros creyentes puede brindarte perspectivas bíblicas y aliento. La comunidad también puede recordarte que no estás solo en tus desafíos y que hay personas dispuestas a orar por ti y contigo.

Romanos 12:10 Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros

6. Practicar la gratitud: Agradecer a Dios por tus dones, talentos y bendiciones te ayuda a cambiar el enfoque de lo negativo a lo positivo. Agradece por tus circunstancias, y las situaciones difíciles que tienes que vivir. Agradece en tus tristezas y alegrías. La gratitud te permite apreciar tus cualidades y reconocer cómo Dios te ha dotado de habilidades únicas para servir a los demás.

1 Tesalonicenses 5:16-18:"Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús."

7. Aceptar el perdón y la gracia: Si te sientes subestimado debido a errores pasados, recuerda que Dios nos ofrece el perdón y la gracia incondicional. Aprende a perdonarte a ti mismo y a confiar en la gracia transformadora de Dios para tu vida.

Miqueas 7:18-19:"¿Qué Dios como tú, que perdona la maldad, y olvida el pecado del remanente de su heredad? No retuvo para siempre su enojo, porque se deleita en misericordia. El volverá a tener misericordia de nosotros; sepultará nuestras iniquidades, y echará en lo profundo del mar todos nuestros pecados."



D *Oración*

Señor Jesús:

Reconozco que he abrazado pensamientos equivocados y subestimado mi ser. Ahora me siento sola, sin valor y llena de inseguridades. Pero he aprendido que tu amor sobrepasa cada pensamiento, cada concepto, cada deseo de mi corazón. Tus planes para mi vida son de paz, de bien y santidad. Me amas con un amor profundo, y fui diseñada a tu imagen, Y me has dado el perdón y la restauración, porque soy valiosa para ti. Ahora soy una nueva criatura. Ayúdame a entender, abrazar, y compartir tus verdades y a decidir vivir una vida de plenitud y gozo en agradecimiento por tu salvación y perdón. Úsame para tu obra.

Amén

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué pensamientos negativos recurrentes tienes sobre ti mismo/a? ¿De dónde crees que provienen y cómo podrías desafiarlos de manera constructiva?

2. ¿Cómo influyen las opiniones y expectativas de los demás en tu autoestima? ¿cómo podrías establecer límites saludables para proteger tu propia percepción de ti mismo/a?

3. ¿Qué actividades o pasatiempos te hacen sentir más seguro/a y capaz? ¿Cómo podrías incorporar más de estos elementos en tu vida para fortalecer tu autoestima?

4. Elige un personaje bíblico que haya sufrido por su subestimación personal. Analiza sus dificultades, ¿dónde se radicaban sus miedos, por qué tenía temor, y cómo Dios le usó para su propósito? ¿cómo le trató Dios en medio de su equivocada perspectiva de valor? Compáralo con tu vida.



TU GUÍA ESPIRITUAL

1 Tesalonicenses 5:11:

"Por lo cual, animaos unos a otros, y edificaos unos a otros, así como lo hacéis."

Hebreos 10:24-25:

"Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca."

Salmo 103:12:

"Cuanto está lejos el oriente del occidente, hizo alejar de nosotros nuestras transgresiones."

Romanos 8:1:

"Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu."

Efesios 1:7:

"En quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados según las riquezas de su gracia."

Colosenses 1:13-14:

"Él nos ha librado de la potestad de las tinieblas, y trasladado al reino de su amado Hijo, en quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados."

Hebreos 10:22:

"Lleguémonos con corazón sincero, en plena certidumbre de fe, purificados los corazones de mala conciencia, y lavados los cuerpos con agua pura."

Salmo 139:13-14:

"Porque tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien."

Mateo 10:29-31:

"¿No se venden dos pajarillos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos caerá a tierra sin vuestro Padre. Pues aun vuestros cabellos están todos contados. Así que, no temáis; más valéis vosotros que muchos pajarillos."

Efesios 2:10:

"Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas."

Romanos 12:3:

"Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno."



Varios personajes bíblicos presentan rasgos de baja autoestima en diferentes momentos de sus vidas. Aquí hay algunos ejemplos:

Moisés: Cuando Dios lo llamó para liberar a los israelitas de la esclavitud en Egipto, Moisés expresó dudas sobre su capacidad para llevar a cabo esta tarea debido a su dificultad para hablar. Se sintió inadecuado y subestimado, pero Dios le aseguró su apoyo y capacitación. (recordemos que había matado a un hombre) Éxodo 2:11-12

Gedeón: Gedeón fue elegido por Dios para liberar a Israel de la opresión de los madianitas. Sin embargo, Gedeón inicialmente cuestionó su valía y se sintió insuficiente para liderar esta misión, lo que llevó a Dios a mostrarle señales para fortalecer su confianza.

Jeremías: El profeta Jeremías se sintió inseguro y desvalorizado debido a su juventud cuando Dios lo llamó para ser un profeta. Jeremías temía que la gente no lo tomara en serio debido a su edad y limitaciones personales.

Jonás: Jonás reaccionó ante el llamado de Dios para predicar a Nínive escapando en dirección opuesta. Sus acciones pueden indicar una falta de confianza en su capacidad para cumplir la tarea y su miedo a ser rechazado.

Pedro: A pesar de ser uno de los discípulos más cercanos de Jesús, Pedro luchó con la autoestima. Negó a Jesús tres veces, probablemente debido a sus propias dudas y miedos internos.