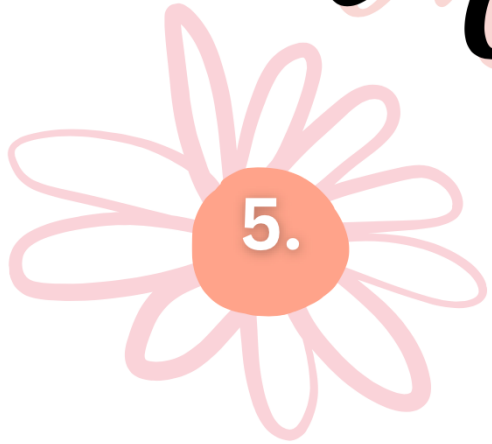


CONOCIÉNDOTE

Mujer



Subestimación personal



Nuestros espejos

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.



estimación propia

UNA REALIDAD EN NUESTRA SOCIEDAD



Depende del valor
que nos dan los
padres

el respeto y
dignidad que ofrece
el cónyuge

seguridad en
nuestros talentos

confianza en el
desarrollo personal

lo que otros opinen
de nosotros.

Conocer tu identidad en Cristo

Verdadero

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

Falso

No merezco nada, no tengo nada, no valgo nada.
mis padres no me planearon, soy un estorbo o una carga.
Nadie me extrañaría si no estuviera

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

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.

Aferrarte a las promesas de Dios

Verdadero

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
Filipenses 4:13

Falso

Recordando las
tristezas y dolores

Renovar tu mente

Verdadero

Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.
Romanos 12:2

Falso

Alimentando mi mente de mis fracasos

Oración y comunión con Dios

Verdadero

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

Falso

Dejar de lado la oración
y comunicación con Él

Comunión

Verdadero

Amaos los unos a los otros con amor fraternal, en cuanto a la honra, prefiriéndose los unos a los otros.

Romanos 12:10

Falso

No congregarse, apartarse de los creyentes, y hermanos en Cristo.

Practicar la gratitud

Verdadero

Estad siempre gozosos, orar sin cesar, dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.

1 Tes 5:16-18

Falso

Viviendo en frustración y derrota.
Quejandonos por nuestras circunstancias

Aceptar el perdón y la gracia

Verdadero

¿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. Él volverá a tener misericordia de nosotros, sepultará nuestras inequidades, y echará en lo profundo del mar nuestros pecados.
Miqueas 7:18-19

Falso

Recordando diariamente nuestra maldad, y ver insuficiente el sacrificio de Cristo.



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



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."

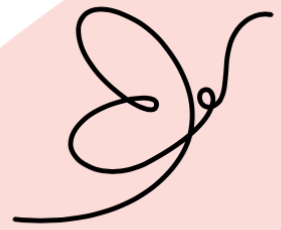
Romanos 12:3:

"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."

A soft, irregular pink shape on the left side of the page, serving as a background for the text.

? 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.



Ejemplos Bíblicos

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.