



# AUTOESTIMA O DIOS-ESTIMA

DP4.06

por Amelia Clarke (Haines)

# **AUTOESTIMA O DIOS-ESTIMA**

© Fundación Generación y MTS

Este documento tiene copyright y sigue siendo propiedad de MTS Ltd. Uso autorizado para Fundación Generación, prohibida su copia, distribución y reproducción.

Para obtener más información sobre el uso de este documento, envíenos un correo electrónico a [mts@mts.com.au](mailto:mts@mts.com.au).

Para acceder a más recursos por favor visite: [www.mts.com.au](http://www.mts.com.au) y [www.fundaciongeneracion.org](http://www.fundaciongeneracion.org)

© Matthias Media (The Briefing #285; [www.matthiasmedia.com.au/briefing](http://www.matthiasmedia.com.au/briefing)).

# MISIÓN - EL POR QUÉ

La misión de Fundación Generación es:

*“Contribuir a hacer discípulos de todas las naciones al multiplicar a los obreros del evangelio a través de los Aprendices Ministeriales”.*

# VISIÓN - EL QUÉ

La Visión de Fundación Generación es:

*“Apoyamos y proporcionamos recursos a los Entrenadores de Fundación Generación, para multiplicar los Obreros del Evangelio a través de los Aprendices Ministeriales.”*

# **SOBRE EL AUTOR**



Amelia Clarke (Dra. Amelia Haines) es una doctora en medicina con una Maestría en Ciencias de la Salud (Salud Sexual) que trabaja en la práctica privada.

# AUTOESTIMA O DIOS-ESTIMA

**¿** Por qué la autoestima de la mujer es tan baja? ¿De qué manera ayuda en esta área que conozcamos a Dios?

En su CD éxito de venta Kasey Chambers canta: “¿No soy suficientemente bonita? ¿Está mi corazón demasiado roto? ¿soy demasiado franca?” Por la popularidad de la canción parece que tocó una fibra en las mujeres (y quizás algunos hombres también). Pasamos toda la vida pensando “¿Me aceptan los demás?” “¿Por qué la gente me ignora?”

La autoimagen, en particular la imagen de nuestro cuerpo es un gigantesco tema para las mujeres. En mi consulta he notado que 95% de las mujeres que vienen no se sienten cómodas con su cuerpo. ¿A qué se debe? ¿Por qué las mujeres están tan preocupadas e infelices con sus cuerpos? ¿Por qué es tan baja su auto estima?

En algunos casos ha habido abuso sexual. Esto es muy significativo, en especial dado que una sorprendente proporción de mujeres ha dicho haber sido víctima de

algún tipo de abuso. Si alguien es abusada, tiende a perder su capacidad de decir que no, sin sentirse incómodo. A veces las mujeres abusadas pueden sentir que su cuerpo le pertenece a cualquiera. Suelen sentir que su cuerpo no es especial, no es importante. El abuso sexual es un gran factor en la percepción negativa que tienen de su cuerpo.

Las familias también pueden ser responsables por la imagen negativa que tenemos de nosotros mismos. Los niños oyen todo. Debemos tener cuidado con los comentarios que hacemos delante de nuestros niños. Un pequeño comentario de un desconsiderado hermano(a) o de un descuidado padre o madre puede tener un efecto profundo y duradero. Los padres, sin quererlo, pueden adoptar los “mitos de belleza” pero haciendo comentarios acerca de la apariencia del niño. Es necesario que amplíemos nuestro sentido de la belleza en nuestros niños. Cuando son amables con otros, o son responsable o cooperadores, eso es algo hermoso.

Otra influencia clave en nuestra imagen corporal son los medios de comunicación. Hay una canción de Savage Garden que dice: “Creo que las revistas de belleza promueven la baja auto estima”. Es probable que sea verdad. Promueven la baja auto estima y no nos hacen bien. Quizás debiéramos evitarlas y no invertir dinero en ese negocio. Este año he hecho ayuno de revistas de belleza. Sólo me permito verlas de vez en cuando en la consulta del médico. Es muy difícil dejarlas de sopetón, pero lo recomiendo porque te ayudará a sentirte mejor acerca de ti misma.

El negativismo distorsiona nuestra auto percepción y cómo percibimos a los demás. También causa lo que se conoce como neurosis.

La neurosis número uno es, por supuesto, el peso. Como médico no creo que haya nada de malo con perder peso. Un peso y una condición saludables en general es muy bueno. La mejor manera de medir tu peso es con el Índice de Masa Corporal. Tu IMC = tu peso en kilogramos dividido por tu altura en metros al cuadrado ( $IMC = \text{kg}/\text{m}^2$ ). Un IMC de entre 20-25 es normal. La mujer promedio en Australia tiene un índice de 24; las modelos 16,4, casi a punto de requerir hospitalización. El peso debe ser un tema de salud, no de belleza.

La belleza y la moda es la segunda causa más común de neurosis. Me encanta las diferentes maneras en que la gente viste. Creo que la ropa es una estupenda manera de expresar la personalidad. Pero toda la industria de la belleza es un gran traga-dinero. Como cristianos, tenemos la obligación de cuidar el dinero y la forma en que lo gastamos. ¿Te hace más feliz en qué gastas el dinero? No hay nada de malo en depilarse las piernas o preocuparse de la ropa que vestimos, pero de igual modo debemos plantearnos desafíos en esta área.

La tercera causa de neurosis es la competitividad. Si las mujeres son propensas a pecar en algún área específica en la vida, quizás sea en esta área. La competitividad nos lleva al chisme, a la envidia y a sentirnos mal acerca de nosotras mismas. Vemos a alguien y deseamos ser como ella (o no



como ella), en lugar de vernos a nosotras mismas y descubrir cómo debemos ser y cuánto nos ama Dios. Queremos caer bien a los demás, que nos admiren o cumplir sus expectativas.

¿Por qué nos importan tanto? Mejor arrojar ese deseo por la ventana, porque, a fin de cuentas, se trata de ti y Dios. Ser competitiva es un juego de necias. ¿Para qué competir con tus amigas en lugar de animarlas y valorarlas? Nos necesitamos unas a otras.

Entonces ¿Cómo podemos mantener nuestra neurosis bajo control? Bosquejaré algunas sugerencias prácticas, pero hay una solución que subyace a las sugerencias. Podríamos oír lo que dice Dios acerca de nosotros. ¿Qué dice Dios acerca de nuestros cuerpos y de nuestra auto imagen y acerca de cómo esto afecta nuestra auto estima?

En primer lugar, a Dios le gusta nuestro cuerpo. Él lo planeó y lo creó. Aquí lo tenemos en el Salmo 139: 15-16:

*“Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos.*

Aun cuando estabas siendo formado en el vientre de tu madre, la mano de Dios estaba en control. Él decidió cuáles

cromosomas unir, qué óvulo, cuál espermio. Él estaba ahí, él te quiso tal cómo eres.

Además, Dios te escogió. 1 Juan 3:1 dice: “¡Fíjense qué gran amor nos ha dado el Padre, que se nos llame hijos de Dios!” Dios quiere que seas su hijo tanto como nosotros queremos que nuestros hijos sean nuestros hijos. Si has sido cristiano por algún tiempo y eres parte de una iglesia, es fácil olvidar que fue por ti, de manera individual y específica, que Jesús murió porque Dios te escogió. No fue por los cristianos en general, tú no eres parte de un montón. Él pensó en ti.

Los psicólogos seculares identifican cuatro componentes de una buena auto estima y, como cristianos, es muy interesante darles una mirada.

i. **Tu pedigrí.** Tener claridad de dónde venimos, de nuestra familia, es un factor importante en cómo se ve la gente a sí misma. Para los cristianos esto es sorprendente. ¡Tú eres parte de la familia real! La Biblia dice que somos herederos del reino junto a Jesús. Si alguna vez te sentiste celosa de la princesa Diana, recuerda que tú también eres princesa. Tienes el mejor pedigrí.

ii. **Un papel** que desempeñar. Los cristianos hablan de lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer, pero pueden terminar auto engañándose, pensando que valen por la cantidad de deberes que cumplen o que no cumplen. Como cristianos, no tenemos papeles en una obra dramática. Nuestro rol es

disfrutar de Dios y ser sus hijos. Al darnos cuenta de esto, nos deshacemos del estrés de tener que cumplir con un papel.

iii. **Importancia eterna.** Créanlo o no, los psicólogos seculares también ven el significado eterno como algo importante. La gente necesita entender dónde calzan en la vida, en el universo, en todo. Como cristianos, sabemos que tú y yo calzamos de manera muy importante. Sabemos del significado eterno.

iv. **Saberse amado.** Por último, recibir amor es muy importante. Las relaciones son fantásticas, pero son muy difíciles también. Siempre serán imperfectas, nunca nos darán plena satisfacción y nunca nosotros vamos a dar plena satisfacción a otros. Pero hay una relación que sí lo logra y es el amor de Jesús. Repito que el amor de Jesús no es solo para “nosotros” como grupo; es para ti, de manera individual.

Debemos orar acerca de estos temas. Podemos orar que Dios nos ayude a aferrarnos a estos conceptos, a cultivar nuestra comprensión con la ayuda de su palabra en la Escritura. Podemos pedir a Dios que nos ayude a ser más felices con lo que somos y que nos ayude a sentirnos más cómodos con nosotros mismos.

Finalmente, para cada mujer hay un lugar que se ubica entre ser superficial y ser un mamarracho. Vale la pena buscar ese lugar. Pero recuerda, lo más importante es que eres única. Eres realmente valiosa. Dios te creó y disfruta de

ti. No fue que te hizo y luego dijo: "Bueno, no va a ser muy entretenido pasar tiempo juntos en el cielo". En el cielo disfrutaremos el uno del otro. Será total y completamente satisfactorio como nunca lo hemos experimentado.

Así que no gastes todo tu tiempo y tu dinero tratando de lograr esa talla pequeña, sin grasa, de labios bien formados, de vientre plano, con músculos tonificados, de cejas marcadas, con cutis terso y de pómulos resaltados. Ya eres una princesa, fabulosa y diseñada por Dios. ¡Disfrútalo!





# AUTOESTIMA O DIOS-ESTIMA

DP4.06