



33

¿Cuánto vales?

Prepara las valijas

Según Maxwell Maltz, el 95% de las personas de nuestra sociedad se sienten inferiores, aunque cree que el porcentaje es mayor entre los adolescentes. El hecho es que millones de personas sufren con el fuerte sentimiento de inadecuación. (Psychocybernetics, New York: Essandes, 1968).

La autoestima baja o sentimiento de inferioridad es tal vez el principal asunto de la psicología del adolescente. Por eso, la autoestima saludable es una vacuna contra otros problemas que afectan al adolescente. Está probado que el sentimiento de inferioridad es un factor determinante en: disturbios de ansiedad, falta de adaptación social, compulsión alimentaria, mal desempeño escolar, expulsión de la escuela, falta de aspiraciones vocacionales, deshonestidad, depresión delincuencia, abuso de drogas y embarazo antes del casamiento, entre muchos otros. Además, el joven en conflicto con autoestima baja tiene grandes probabilidades de ingresar en la vida adulta con los mismos sentimientos negativos, en el caso de que no reciba ayuda.

En la Biblia tenemos algunos ejemplos de personas que enfrentaron ese problema y de cómo Dios las trató. Tal vez, el caso más conocido sea el de Moisés, el mayor líder del Antiguo Testamento, quien tenía una imagen bien negativa de sí mismo. Cuando Dios lo llamó para liberar a su pueblo de la esclavitud de Egipto, Moisés le dio al Señor varias disculpas diciéndole que no era la persona más apropiada para esa misión. Disculpas como: ¿Quién soy yo para hablar con Faraón? Pero, cuando me pregunten quién me envió, ¿qué les diré? ¿Y si no creen en mí? Ah,

Señor, yo no sé hablar bien, soy tardo de lengua. No soy la mejor persona. Vean cuántas disculpas dio Moisés al Señor. Todas subestimando su propia imagen. Pero, ¿cómo reaccionó el Señor?

Dios trató a Moisés con valor y le respondió cada una de sus disculpas demostrándole que su llamado estaba anclado en Dios. Le dio su poder para realizar milagros, su sabiduría para hablar lo que debía en el momento oportuno, su capacidad administrativa para resolver los conflictos, en fin, todo eso dependía, no de él, sino de Dios. “Y quién invita paga la cuenta”. Si Dios lo invitó, Dios asumiría todas las consecuencias. ¿No es maravilloso saber eso?

Pon el pie en el camino

¿Recuerdas alguna situación cuando dejaste de realizar algo que te gustaba por no creer que eras capaz? Comparte con el grupo. Ahora hagan la dinámica de las cualidades. Cada uno debe recibir un papel con varias tiras adhesivas. Debes colocar cualidades que identificas en tus amigos del grupo, por ejemplo: Santiago es alegre, extrovertido. Luisa es estudiosa, simpática.

Después de escribir por lo menos una cualidad de cada uno, levántense todos juntos y comiencen a pegar los adhesivos en la espalda unos de otros según las personas y cualidades que escribieron. Después, dediquen un tiempo para que cada uno lea las cualidades que los otros identificaron en él.

Dios tiene un mensaje para ti, presta atención:

Observa el GPS

“Mirad cuál amor nos ha dado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios; por esto el mundo no nos conoce, porque no le conoció a él” (1ª Juan 3:1).

“Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que tú formaste, digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, y el hijo del hombre, para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, y lo coronaste de gloria y de honra” (Salmo 8:3-5).

“¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti. He aquí que en las palmas de las manos te tengo esculpida; delante de mí están siempre tus muros” (Isaías 49:15-16).

“O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1ª Corintios 6:19-20).

Para, mira y escucha

¿Crees que un adolescente por ser cristiano no enfrenta autoestima baja? ¿Qué verdad puedes aprender cuando lees los textos registrados arriba? Imagina que conoces a alguien de tu clase, de tu vecindario, en fin, un amigo que sufre con el sentimiento de inferioridad, ¿qué le puedes decir o qué hacer para ayudarlo? Compartan ideas.

Afirma el paso

No por ser cristiano estás exento de experimentar el terrible sentimiento de inferioridad, porque la mayoría de las causas de ese sentimiento destructivo no dependen de ti, y sí de factores externos, como la relación con tus padres, la genética, estereotipos de belleza establecidos por los medios de comunicación, etc. Si hoy estás pasando por una situación así, debes saber algunas cosas:

Primero: Dios jamás estará de acuerdo con ese tipo de razonamiento negativo acerca de ti. Porque para salvarte del pecado, el cielo pagó el precio más alto por tu rescate, la vida de Jesús. Tienes mucho valor, independientemente de lo que tú pienses.

Segundo: El modelo de belleza que difunden los medios, no es más que una imposición disfrazada. Las personas quieren que pienses como ellas, pero el adolescente cristiano tiene personalidad, no necesita que todo el mundo le diga cómo debe ser para afirmarse. Basta lo que Dios y tus padres (si son cristianos y te aman) dicen sobre ti.

Tercero: Hay personas muy lindas físicamente, pero cuando abren la boca son tan vacías y mezquinas que se tornan horribles. Por otro lado, hay personas que no llaman tanto la atención por su belleza exterior, y sí por su carácter noble y una alegría de vivir contagiosa, lo que hace que los demás se sientan bien a su lado. Esa sí es la verdadera belleza. Piensa en esto.

Viaja en oración

Señor, tu Palabra dice que Jesús no tenía ninguna hermosura o atractivo físico que llamara la atención de las personas, pero tenía un carácter puro, una alegría contagiosa y un espíritu bondadoso, lo que cautivaba mucho más a las personas que estaban a su alrededor. Nosotros queremos ser como Jesús, enséñanos Padre a vivir de esa manera. ¡Gracias por valorizarnos tanto! Amén.