



## Capítulo 3 Características de una Baja Autoestima

*“Ahora vemos todo de manera imperfecta, como reflejos desconcertantes, pero luego veremos todo con perfecta claridad. Todo lo que ahora conozco es parcial e incompleto, pero luego conoceré todo por completo, tal como Dios ya me conoce a mí completamente”.*

1 Corintios 13:12 (NTV)

1. En medio de circunstancias amenazadoras, la gente tiende a reaccionar en alguna de estas maneras: Lucha o \_\_\_\_\_; se \_\_\_\_\_ o sigue adelante.
2. Algunas personas van por la vida con imágenes mentales de sí mismos que están tan \_\_\_\_\_ como los espejos distorsionados. Con el paso del tiempo, su espejo interior se ha desfigurado por causa de la \_\_\_\_\_, la \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_.
3. Para determinar si sufre de baja auto-estima, coloque una marca (✓) al lado de la definición que se aplique a usted.

### Inseguridad interior

- Se auto crítica.
- Teme al fracaso.
- Se preocupa en demasía por la opinión de los demás.
- Se desespera porque busca recibir aprobación.
- No le gusta su apariencia personal.
- No cuida de su apariencia.
- No puede poner límites.
- Le avergüenza su trasfondo.
- Lo controla una mentalidad de víctima.
- Se siente inferior cuando se compara con los demás.



### **Bloqueo en las relaciones interpersonales**

- Demasiado crítico(a) de los demás.
- Actitud defensiva cuando hay confrontación.
- Resistencia a la autoridad.
- Incapacidad para aceptar cumplidos.
- Incapacidad para establecer relaciones íntimas profundas.
- Agrada a todos a toda costa.
- Teme expresar sus verdaderos sentimientos.
- Dificultad para aceptar la responsabilidad de sus acciones.
- Temor a defenderse a sí mismo.

4. Si lucha con la inseguridad, haga suyas estas palabras de ánimo que provienen de la palabra de Dios:

*“Esforzaos y cobrad \_\_\_\_\_; no temáis, ni tengáis \_\_\_\_\_ de ellos, porque Jehová tu Dios es el que \_\_\_\_\_ contigo; no te \_\_\_\_\_, ni te desampará”. Deuteronomio 31:6 (RVR 1960)*

5. Si lucha tratando de establecer relaciones interpersonales saludables, necesita saber lo que dice Proverbios 29:25 (RVR 1960)

*“El temor del hombre pondrá \_\_\_\_\_; mas el que confía en Jehová será \_\_\_\_\_”.*

*“Les daré un corazón nuevo y pondré un espíritu nuevo dentro de ustedes. Les quitaré ese terco corazón de piedra y les daré un corazón tierno y receptivo”.*

Ezequiel 36:26 (NTV)