



## Capítulo 5- Causas del Bajo Valor Personal

*“Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, Jehová me recogerá”.*

Salmos 27:10 (RVR 1960)

1. Cuando alguien experimenta el \_\_\_\_\_ durante toda su vida, la persona internaliza ese rechazo y comienza a rechazarse a sí misma.
2. Los niños crecen \_\_\_\_\_ una y otra vez las palabras de rechazo que han quedado grabadas en su corazón hasta el punto en que esas palabras se convierten en sus \_\_\_\_\_ palabras.
3. Algunos mensajes de hogares adictivos son:
  - Padres adictos a sustancias químicas: “Su alcohol/drogas son más \_\_\_\_\_ que yo”.
  - Padres que trabajan demasiado: “Su trabajo excesivo es más \_\_\_\_\_ que yo”.
4. Los mensajes de que se reciben en hogares con abuso:
  - Abuso emocional: “Siento que no soy nadie”.
  - Abuso verbal: “Siento que me ningunean”.
  - Abuso físico: “Me siento como un costal de box”.
  - Abuso sexual: “Me siento como un objeto sexual”.
5. El mito que suelen tener con estos mensajes es: “No \_\_\_\_\_ sobreponerme a mi doloroso pasado. Es \_\_\_\_\_ recuperar mi integridad”. Pero la realidad es que: *para Dios \_\_\_\_\_ es posible.* (Mateo 19:26).
6. Para algunos el rechazo comienza desde el momento en que fueron concebidos y nunca han experimentado ni \_\_\_\_\_ ni \_\_\_\_\_. Cuando todo lo que han aprendido es el rechazo, puede ser muy difícil \_\_\_\_\_ su verdadero origen.



7. Para que alguien pueda recuperarse, debe erradicarlo desde su raíz y reemplazarlo con la aceptación y amor del Señor. Complete el verso de Isaías 44:2 (NTV)

*“El Señor que te \_\_\_\_\_ y que te ayuda, dice: “No tengas \_\_\_\_\_, oh Jacob, siervo mío, mi amado Israel, mi elegido”.*

8. Mensajes de padres o figuras de autoridad

- Críticos: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Sobreprotectores: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Controladores: “Siento que no me \_\_\_\_\_”.
- Permisivos: Me siento confundido y \_\_\_\_\_.

9. Mensajes que se reciben de hermanos y amigos:

- Críticos: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Producen desánimo: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Presión excesiva: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Competencia: “Me siento \_\_\_\_\_”.

10. Mensajes que se reciben de la sociedad:

- Actitudes de competencia excesiva: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Materialismo: “No me siento \_\_\_\_\_”.
- Limitaciones académicas o físicas: “Me siento \_\_\_\_\_”.
- Discriminación sexual o racial: “Me siento \_\_\_\_\_”.

11. Complete el versículo de 2 Corintios 3:5 (RVR 1960)

*“No que seamos \_\_\_\_\_ por nosotros mismos para pensar algo como de nosotros mismos, sino que nuestra competencia \_\_\_\_\_ de Dios”.*



12. Usted puede vencer la baja opinión que tiene de sí mismo reemplazando las creencias erróneas por las correctas. Complete y lea Romanos 12:2 (NTV)

*“No \_\_\_\_\_ las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien \_\_\_\_\_ que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de \_\_\_\_\_. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta”.*

13. Cambie la creencia errónea que tiene de sí mismo por una creencia correcta como esta:

*“Mi auto-estima no se basa en lo que \_\_\_\_\_ los demás, sino en la manera en que Dios me \_\_\_\_\_ porque fui creado a Su imagen...a la imagen de Dios”.*

*“Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás”.*

Efesios 2:10 (NTV)