



Caso de Estudio Su valor personal Con June Hunt

Lea el siguiente Caso de Estudio. Piense sobre el sabio ejemplo que June Hunt tiene en su respuesta basada en su experiencia como una consejera. Mientras lo estudia piense en esta pregunta: ¿Cómo podría aplicar este caso a su vida o a alguien que está aconsejando?

Inicio del caso de consejería:

Sasha: yo soy extremadamente crítica conmigo misma, en especial sobre las cosas físicas.

June: ¿Como cuáles?

Sasha: Cuando tenía quince años yo sufrí de anorexia. Con el apoyo que recibí y con la ayuda de Dios he mejorado mucho. Sin embargo, he estado muy enferma últimamente porque he estado teniendo un mal tiempo con las píldoras de dieta. No sé lo que está pasando. Me siento tan débil. Mi problema es que sigo pensando que en el verano, voy a tener tiempo muy difícil, porque no puedo usar trajes de baño.

June: ¿Por qué no puede usar trajes de baño?

Sasha: Me preocupo mucho pensando que me voy a ver horrible. Así que me mantengo pensando si pudiera lucir en buena forma para verano.

June: Usted dijo: “Soy muy crítica conmigo mismo”. ¿Quién fue tan crítico con usted, o quién fue tan extremadamente duro con usted?

Sasha: Mi padre era muy estricto, puede ser muy crítico. Soy muy sensible y me tomo todo muy en serio.

Si alguien dice alguna cosa negativa de mí, yo les creo.

June: Usted muy dura consigo misma ¿es correcto?

Sasha: Si.

June: Pues bien, eso típicamente significa que hay una mentalidad perfeccionista donde usted tiene que ser muy perfecta; a pesar de que esto parece sonar bien, realmente es un patrón de pensamiento que exige que todas las áreas de la vida deban ser impecables.

Sasha: Sí.

June: Algunos pueden pensar, cualquier cosa que sea menos que perfecto es inaceptable. Eso no es de Dios, no es la voluntad de Dios. Él quiere que nosotros busquemos la excelencia, pero la realidad del enfoque que Dios tiene para nosotros está en que seamos transformados en el interior, no con el perfeccionismo exterior. En lugar de tener libertad en Cristo, cuando una persona es perfeccionista todo está basado en lo que hacen y en sus propias reglas. Está siendo impulsado y eso no es tener el corazón 



de Dios o lo que Dios quiere para usted, querida. ¡Yo quiero que sepa eso!

June: Nunca he conocido una persona anoréxica o bulímica que no lucha intensamente con baja autoestima.

Sasha: Cierto.

June: Probablemente usted pueda pensar en algunas personas en este momento, que no son bien parecidas y sin embargo tienen alegría en la vida. No están luchando con baja autoestima. En realidad no es lo físico sino algo desde el interior, que por lo general les pasó hace mucho tiempo, que baja el valor de ellos mismos. Los perfeccionistas se esfuerzan continuamente por aceptación debido a que la aceptación que recibieron en el pasado fue basado en lo bien que ellos se desempeñaron o cómo se veían. Ellos posiblemente tuvieron padres perfeccionistas quienes básicamente les dieron el mensaje: "usted tiene que ser el mejor o no será aceptado". O fueron padres adictos al trabajo, donde el trabajo era lo más importante. O tal vez tuvieron padres alcohólicos.

Sasha: Mi papá tiene problema de alcoholismo; la casa no era un lugar muy tranquilo. Era un adicto al trabajo también.

June: Su padre era...bien, los niños a menudo se sienten obligados a asumir el papel de los padres sólo para mantener a la familia.

Sasha: Sí. Vi cómo se ponía de molesto y enojado. Sólo pensaba si yo pudiera hacer que todos estuvieran felices y hacer todo lo mejor.

June: Entonces, usted se convirtió en una persona de paz para todos a cualquier precio. La creencia equivocada para aquellos que son excesivamente duros hacia ellos mismos es: "Siempre debo parecer competente. Debo llevar a cabo todo perfectamente. Debo ser exitoso siempre antes de que pueda aceptarme, entonces otros me podrán aceptar".

Sasha: Le fallo tanto a Dios. Empiezo a pensar que soy la más horrible porque no puedo dejar ir lo que hago mal para Él. Siento tanto odio hacia mí misma que en realidad me veo muy fea.

June: Quisiera que sea capaz de reconocer la verdad de la mentira. La escritura dice que "Satanás es el padre de la mentira".

Sasha: Cierto.

June: La Biblia dice en Jeremías 31: 3, "*Yo te he amado, pueblo mío, con un amor eterno. Con amor inagotable te acerqué a mí*". Mire que odiarse a sí mismo es diferente de la opinión que Dios tiene de usted. Cuando somos excesivamente duros con nosotros mismos, por lo general hemos obtenido esa visión de otra persona, como usted ha mencionado de sus padres perfeccionistas.





Sasha: Lo que pasa es que él no es una mala persona. Y me siento mal ahora...

June: El problema no es criticarlo. Permítame explicar por qué nos fuimos por ese camino. Necesitamos tratar de entender de donde vino su situación para que usted pueda luchar contra la mentira, con la verdad de Dios. ¿Quiere ser excesivamente dura con usted misma?

Sasha: No.

June: No. Por eso es importante tratar de entender de dónde viene esto. Algunos de los que fueron criados en entornos agresivos desarrollan una baja autoestima con la anorexia como síntoma. El problema real, detrás de la anorexia -y su depresión- es cómo se siente consigo misma.

Usted necesita saber lo valiosa y amada que es.

Análisis y reflexiones del caso

Autoestima

¿Ha permitido que Jesucristo se convierta en "Señor" de su vida cada día o, sólo le permite que él sea su "Salvador?"

Nuestra seguridad eterna se resuelve cuando aceptamos a Jesús como nuestro Salvador. Sin embargo, algunos se detienen allí y pasan toda la vida mirando al cielo para un cambio de vida y vivir en paz. Jesús dijo que Él vino a *buscar y salvar a los que están perdidos* (Lucas 19:10), y Él vino para que tuviéramos una *vida plena y abundante*. (Juan 10:10).

Para tener vida en plenitud, debemos tener en la vida diaria a nuestro Señor Jesucristo. La definición de **Señor** es *"alguien o algo que tiene poder, autoridad o influencia; un maestro o gobernante"*.

Debemos permitir que la vida de Cristo tenga influencia en las ideas de nuestro valor. Debemos practicar el dar a Dios la autoridad para decir quiénes somos; ni siquiera a nuestros padres, ni a los compañeros, ni a nuestra cultura. Si damos la autoridad de nuestro valor a cualquier otra persona, le estamos dando el señorío sobre nosotros.

Tener la comprensión de Cristo acerca de nuestro valor nos ayuda a no pensar demasiado poco ni demasiado alto de sí mismos. Somos pecadores. Imperfectos. Fuimos limpiados por lo que Jesús hizo por nosotros, no por lo que hacemos o cómo nos vemos. Al vernos a sí mismos a través de los ojos de Dios, nos da el entendimiento de que tenemos esperanza, no necesitamos conformarnos con nuestro quebrantamiento o egoísmo.





Su Valor Personal

Una cuestión de visión

¿Se da cuenta de que su creencia de valor es demasiado baja o demasiado alta? Considere la posibilidad de estudiar el libro *“Viéndonos como Dios nos ve”* o el libro de la *Clave bíblica sobre la Identidad*.

Haga de Jesús el Señor de su propio valor.

- Ore para reconocer los síntomas de tener una idea equivocada de su valor. (Anorexia, Perfeccionismo, Depresión, Hábitos, etc. Lea las Llaves de Consejería Bíblica que ayudarán a renovar su mente.)

- Ore para entender dónde se desarrolló la creencia equivocada, así sabrá qué mentira corregir.

(Demasiado bajo = excesivamente críticos, demasiado alto = excesiva alabanza a la gente, compañeros, los medios de comunicación).

- Ore para que Dios le ayude a tener una correcta comprensión de su gran valor para él, a través del gran regalo de su Hijo, y el gran regalo de Jesús en la cruz.

- Ore para que Dios le ayude a perdonar a otros cuando sea necesario, y ahora con este entendimiento pueda ayudar a otros a verse a sí mismos a través de los ojos de Dios.

Usted es de gran valor, y es amado por Dios.

Juan 3:16

