Los sentimientos de inferioridad y de poca valía son el orden del día en el mundo entero. Muchas personas creen que son de poco valor o de menos importancia que otros. Son muchas las personas que tienen su estima baja. Esto es a su vez es uno de los problemas fundamentales de nuestra sociedad. Esa condición destructora es tan común que también afecta a cristianos y no cristianos por igual. Son oprimidos con sentimientos de que no sirven para nada o que no lo pueden hacer igual o mejor que otros.

:: ¿Que es la Autoestima?
Es nuestra propia evaluación personal de nuestro valor, competencia e importancia. Esto afecta o controla nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y actitudes hacia nosotros mismos. Esto a veces está totalmente alejado de la realidad. Puede ser negativa o positiva. La gran mayoría de la personas poseen una autoestima baja. Muchos se ven feos cuando son bien parecidos, no amados cuando en realidad los aman, sin éxito cuando en realidad lo tienen, sin valor cuando son talentosos y aún cuando los demás los ven como de valor. Una autoestima en su lugar produce salud y agrada a Dios. Baja autoestima no es buena para la salud y desagrada a Dios.

:: ¿Cuales son algunos efectos de una autoestima baja?
Corroe y destruye nuestras emociones, acciones, actitudes, pensamientos y valores. Es la raíz de muchos síntomas destructivos. Produce sentimientos de crítica personal, odio hacia uno mismo (o una parte del cuerpo) y rechazo. Crea sentimiento de que no nos quieren, no nos necesitan, no nos consideran. Esto destruye la propia aceptación. Crea un estado mental de que no valemos y destruye la confianza en nosotros. Esto causa que gradualmente nos retiremos de otras personas y nos encerremos. Esto quita la iniciativa, hace disminuir la motivation y le da mas fuerza a los sentimientos de que somos ínadecuados y de que no hay esperanza.
La baja estima se pone un camuflaje con un espíritu negativo, de quejas y argumentos. Nos hace sentir envidia, celos, falta de perdón, resentimientos, intolerancia y sospecha hacia otros. Nos convierte en personas muy sensitivas, de carácter cambiante, deprimídas e introvertidas.

:: Algunas causas de la baja auto-estima:
1. Engaño del enemigo (Apoc. 12:10). Satanás es el acusador de nuestros hermanos. Quiere destruir a traves de la acusación y crítica de uno mismo y a los demás. Quiere hacernos sentir inferíores.

2. Culpas y experiencias del pasado. Le persiguen errores del pasado. Esto crea remordimientos, condenación y frustraciones que aumentan el sentido de inferioridad. El estado presente de la auto-estima es casi siempre resultado de acciones pasadas. Si crecíamos en un lugar donde existía la critica, el rechazo y la desaprobación, vamos a tener una imagen negativa de nosotros mismos. Este ambiente solo crea inferioridad e inseguridad. Si en una relacion nos someten a un espíritu de rechazo y desaprobación, podemos llegar hasta pensar en auto-destruirnos.

3. Expectativas no realizadas. todos crecemos con ideales y Sueños. Con metas para el futuro. pero no todas la personas lográn alcanzar sus sueños. Piensan que la vida es injusta. La verdad es que la vida está llena de desencantos, cosas desgradables e inesperadas, etc. Cuando fallamos en alcanzar nuestro suenos y metas, podemos caer gradualmente en el síndrome del fracasado. Esto mina nuestra confianza y nos lleva a sentimientos de inferioridad.

4. Pensamiento engañosos. Nuestros patrones de pensamientos tienen mucho que ver con lo que somos. Los pensamiento negativos penetran tan profundamente en nosotros que corroen muchas areas de nuestras vidas.

:: ¿ Como corregimos la baja autoestima?
1. Abrace la perspectiva biblica. Debemos confrontarnos con lo que dice la Biblia respecto a nosotros. **Efesios 2:10** dice que somos *"hechura de Dios"*. Dios no hace porquerías. **Mateo 5:13**
dice que
"Somos la Sal de la Tierra"
.
Romanos 8:17
dice
"somos coherederos con Cristo"
. El
Salmo 8:5
dice
"nos coronó de gloria y honor"
.
Romanos 8:29-30
dice
"que a los suyos le dió destino y propósito"
.
2Corintios 5:17
dice
"somos nuevas criaturas"
. Por lo tanto, tenemos que tomar la palabra de Dios y creela, usarla como una arma para

arrancar lo que nos hace pensar y sentir que no valemos, que no nos aceptan.

2. Tenemos que disciplinar nuestros pensamientos. **2Corintios** dice *"que llevemos nuestros pensamientos cautivos a la obediencia de Cristo"*
.
Filipenses 4:8
dice
"que pensemos en lo honesto"
. Tenemos que cuidarnos de lo que pensamos. De la abundancia del corazón habla la boca y el corazón retiene lo que constantemente pensamos; no lo que pensamos de pasada.

3. Tenemos que amarnos. **Mateo 19:19** dice *"que ames a tu prójimo como a ti mismo"*. Eso es una orden; primero que te ames. Para amarte tienes que creer lo que Dios dice de ti. Tienes que aceptarte como Dios te hizo. Ningún hombre te creó, por lo tanto no tiene ningún derecho a criticarte. No hagas caso de alguien que dice cosas negativas de ti pues el tal contradice a Dios.

4. Debemos tomar las situaciones en que estamos y no pelear contra ellas sino actuar en fe para mejorarlas. **Romanos 8:28** dice *"que todo obra para bien"*. Esto hay que creerlo, creerlo y creerlo.

:: Conclusión

Recuerda que la auto-estima es tu propia evaluación personal no la de otros. Es como tu te ves, no como te ven los demás. Nadíe puede destruir tu auto-estima, bajarla o aumentarla si tu no se lo permites. Es trabajo que te toca a ti y Dios te ha dado las herramientas para trabajar en ellas. **Para Dios tu vales mucho y eres importante.**

Tomado del Escrito "Desde mi Escritorio" por el **Apóstol Carlos J. Cintrón**