Lección 9

La estima propia

El sábado enseñaré...

Texto clave: Romanos 12:3

Enseña a tu clase a:

Saber describir una estima propia saludable, usando una perspectiva cristiana del valor que nos asigna Dios.

Sentir la importancia de valorarnos y dar valor a otros, así como Dios nos da valor.

Hacer una evaluación realista de quiénes somos y la importancia de nuestro lugar en el cuerpo de Cristo.

Bosquejo de la lección:

I. Saber: A imagen de Dios

A. ¿Qué hizo Dios para demostrar el valor que él nos otorga?

B. ¿Cuál es la diferencia entre edificar el ego de alguien o mostrarle la estima y el valor adecuados?

C. ¿Por qué es tan importante procurar continuamente ser restaurados a imagen de Cristo, en vez de permanecer satisfechos con nuestra situación?

II. Sentir: Comprados con su sangre

A. ¿Cómo nos considera Dios?

B. ¿Cómo deberíamos valorarnos al mirarnos a través de los ojos de Dios?

C. ¿Cómo la manera en que Dios nos valora debería indicarnos el modo en que debemos tratar a otros?

III. Hacer: Apreciar el cuerpo de Cristo

A. ¿Cómo podemos evaluar, con realismo, los dones que Dios nos ha dado, y asignarles un valor adecuado?

B. ¿Cómo podemos desarrollar la función que él espera que cumplamos en la iglesia?

C. ¿Qué podemos hacer para respetar y apreciar las contribuciones de cada miembro al cuerpo de Cristo?

Resumen: El sentido de estima propia de un cristiano se desarrolla por el reconocimiento de que todos han sido formados a la imagen de Dios y que, si se lo permitimos, nos estaremos transformando continuamente a la semejanza de Cristo como miembros importantes de su cuerpo.

Ciclo de aprendizaje

Concepto clave para el crecimiento espiritual: El único medio por el que los seres humanos podemos llegar a una estimación verdadera de nuestra valía es mirándonos por medio de los ojos de Dios. Dios ha pagado un elevado precio por cada uno de nosotros: la sangre de su Hijo.

PASO 1
¡Motiva!

Solo para los maestros: Nuestra valía propia es profundamente impactada por quienes están más cercanos a nosotros. La siguiente historia y el posterior momento de compartir ideas están diseñados para considerar el impacto que pueden tener sobre nuestra autoimagen quienes están más cerca de nosotros.

Para los atletas destacados, no hay ninguna presión superior que los juegos olímpicos. Los atletas cambian su alimentación, sus hábitos de dormir, su régimen de entrenamiento y cualquier otra cosa necesaria para ganar la medalla de oro en un escenario mundial. La presión que sienten de tener un buen desempeño ya es inmensa, pero se añade a esto el hecho de que los participantes llevan consigo las esperanzas y los sueños de las naciones que representan, y que el resultado será una receta para más estrés. Un *clavadista* con muchos premios apareció con una forma novedosa de manejar el estrés del momento. A diferencia de los deportes en equipo, zambullirse es un acto muy solitario, de modo que ideó una estrategia para calmar sus nervios. Mientras estaba en lo alto de la plataforma, precisamente antes de saltar al aire, repetía lo siguiente: "Aun si no hago bien esta zambullida, mi madre me seguirá queriendo".

¿Quería ganar? Claro que sí. ¿Perdía algunas veces? Naturalmente. Si ganaba o perdía, tenía una cosa en la que podía confiar: el amor incondicional de su madre. El amor de su madre lo había fortalecido contra los inevitables desafíos de competir en el mayor escenario del mundo. Ese *clavadista*, de paso, es considerado como uno de los más grandes que alguna vez estuvieron en lo alto de un trampolín.

Considera: Si los que están más cerca de nosotros impactan para bien o para mal nuestro sentido de valor personal, ¿qué nos dice esto acerca del lugar que Dios debería ocupar en nuestras vidas?

PASO 2 ¡Explora!

Comentario de la Biblia

I. Coronado de honor

(Repasa, con tu clase, Génesis 1:26, 27; Salmo 8:5.)

La lección de esta semana comienza con la mayor obra de afirmación propia realizada en favor de la humanidad. Dios ELIGIÓ compartir su imagen con su criatura. Le pertenecemos a él. Salmo 8:5 establece nuestro lugar en la Creación en el orden correcto. El hombre fue hecho un "poco menor que los ángeles", y "lo coronaste de gloria y de honra".

El honor que Dios nos concedió no es un reconocimiento ordinario. La palabra *honra* en este pasaje es *hadár*, que significa honrar, glorificar y hacer espléndido. Dios coronó a la humanidad con esplendor en su Creación. La palabra *hadár* es la misma que se usa en la frase "hermosura de la santidad" en Salmo 96:9 y 110:3. ¿Hay alguna belleza más exaltada que la que se encuentra en la santidad? *Hadár* se usa para describir esta belleza y la belleza de la creación de la humanidad, un acto santo, realizado por un Dios santo.

Considera: ¿De qué modo la honra y la santidad en la que fuimos originalmente creados puede inspirarnos a permitir que Dios recree su imagen en nosotros?

II. La imagen es todo

(Repasa, con tu clase, Salmo 16:8.)

El famoso tenista Andre Agassi hizo popular el lema "La imagen es todo". Por supuesto, Agassi estaba haciendo publicidad para las cámaras fotográficas Canon en ese tiempo, pero hay una verdad en esta frase, que es más profunda de lo que el anuncio intentaba mostrar. Como sabemos, lo que contemplamos nos transforma.

Elena de White escribió lo siguiente acerca de cómo Jesús creció en sabiduría y en conocimiento durante sus años formativos y cómo, también nosotros, podemos ser formados a imagen de Dios:

"Todo niño puede aprender como Jesús. Mientras tratemos de familiarizarnos con nuestro Padre celestial mediante su Palabra, los ángeles se nos acercarán, nuestro intelecto se fortalecerá, nuestro carácter se elevará y refinará. Llegaremos a ser más semejantes a nuestro Salvador. Y mientras contemplemos la hermosura y grandiosidad de la naturaleza, nuestros afectos se elevarán a Dios. Mientras el espíritu se prosterna asombrado, el alma se vigoriza poniéndose en contacto con el ser infinito mediante sus obras. La comunión con Dios por medio de la oración desarrolla las facultades mentales y morales, y las espirituales

se fortalecen mientras cultivamos pensamientos relativos a las cosas espirituales" (*El Deseado de todas las gentes,* p. 51).

Considera: En sus años formativos, Jesús contemplaba a Dios en los rollos del Antiguo Testamento que le leía su madre, y lo contemplaba en la naturaleza y en oración (lee Salmo 16:8). ¿Cómo cambiaría nuestro concepto de nosotros mismos si pusiéramos al Señor siempre delante de nosotros?

III. Autoestima saludable

(Repasa, con tu clase, Romanos 12:3; Filipenses 2:6, 7.)

La lección de esta semana aborda brevemente la idea de evaluar correctamente nuestra valía. En Romanos 12:3, Pablo alega en favor de tener un concepto equilibrado de uno mismo, basado en la transformación producida al rendir la vida a Dios. Las personas que son transformadas por Dios exhiben una autoestima correcta. El esquema del mundo para desarrollar la estima propia es obtener tantas cosas como puedas, por cuanto la vida de una persona consiste en la abundancia de las cosas que posee; pero Jesús difiere de esta evaluación (Lucas 12:15).

El peligro de tener un concepto de nosotros mismos mayor que el que Dios tiene es caer en la vanidad. En lugar de concentrarnos en lo que poseemos o aun en los dones y talentos que Dios nos ha dado, Pablo nos pide que pensemos sobriamente acerca de nosotros mismos, viendo no solo las grandes cosas que el Señor nos da, sino también las áreas de nuestra vida que necesitan ser moldeadas por él.

Considera: Si estimar el propio valor está lleno de peligros, ¿estamos en condiciones de evaluar a otros, realmente? ¿Hay alguna ocasión en que se nos pida que señalemos las faltas de otros, por ejemplo, cuando nos hacen un daño? Si es así, ¿qué guía nos da la Biblia? (Ver Mateo 18:15-20.)

PASO 3 ¡Aplica!

Preguntas para reflexionar:

1. En Juan 15:16, Jesús les dijo a sus discípulos que ellos no lo habían elegido a él; él los había elegido a ellos para que "llevaran fruto", y que sus frutos "permanecieran". En un sentido muy real, somos un producto de sus frutos: su fidelidad en compartir el evangelio que seguimos esparciendo nosotros hoy. ¿Cómo piensas que este mensaje de ser "elegidos" impactó en los discípulos? ¿Cómo crees que ellos consideraron las palabras de Jesús después de su ascensión?

2. Como la oveja perdida, la moneda perdida y el muchacho perdido, nosotros también nos perdemos a menudo, pero Jesús viene a buscarnos. ¿De qué manera nos atrae Jesús de vuelta a sí mismo? (Jeremías 31:3).

Preguntas de aplicación:

1. Piensa en alguien que siempre te edifica. Pasar tiempo con esta persona siempre te hace sentir mejor. ¿Qué hace, específicamente, esta persona, que eleva tu espíritu y fortalece tu sentido de identidad?

2. Isaías 40:11 pinta un cuadro majestuoso del cuidado de Dios por sus "ovejas". ¿Qué partes de la descripción de Isaías del cuidado de Dios te habla con más intensidad? ¿Qué te dice esto acerca de tu valor intrínseco para Dios?

PASO 4
¡CREA!

La lección de esta semana se ocupa del tema de la autoestima, y lo hace en un momento cuando la tecnología está impactando fuertemente la imagen que tenemos de nosotros mismos. El aumento del uso de Internet y de los sitios *web* de redes sociales están creando lo que los investigadores han llamado la generación más narcisista que alguna vez vivió. La tecnología ha encogido nuestro planeta, pero nosotros estamos más y más obsesionados en cómo aparecemos a las personas del otro lado del mundo, a quienes nunca encontraremos en la vida. Aquí hay algunas maneras en que podrías aplicar las verdades de la lección de esta semana a tu vida y a la vida de quienes te rodean:

1. Anima a un amigo hiper conectado "en línea" a ir a un retiro, alejado de los medios por una semana contigo. Cada día, identifica una característica del amor de Dios en su Palabra y analiza sus beneficios con tu amigo.

2. De todos los animales del mundo, Dios compara a los seres humanos con las ovejas. Las ovejas no tienen garras, no son conocidas por ser agresivas ni especialmente inteligentes. Se las puede distraer fácilmente y tienden a perderse. Pero eso no es todo lo que son las ovejas. Busca un poco en Internet sobre la utilidad de las ovejas; podrías sorprenderte por lo que encuentras. Las ovejas no son los animales más sabios en el establo, pero eso no significa que no sean valiosas. Lo mismo podría decirse de nosotros, los humanos. ¿Qué indicios te dan las ovejas de tu dependencia de Dios y de tu relación con él?

3. Identifica un personaje bíblico cuya autoestima lo haya llevado a tener problemas. Pide a un miembro de la clase que desempeñe el papel de este personaje, y dale a la clase la oportunidad de adivinar quién es.

4. Si la muerte de Jesús por la humanidad caída establece cuán preciosos somos para él, ¿qué podríamos decirle a Jesús el día que lo veamos? Pide que alguno de tu clase comparta lo que piensa decirle a Jesús cuando se encuentre con él en gloria.