Manual del alumno

12

El amor y la aceptación propia

Comprendiendo el amor de Dios y un auto imagen positivo

EGNV
Estudios de Grupo para una Nueva Vida

El amor y la aceptación propia

Comprendiendo el amor de Dios y un auto imagen positivo

Por David Batty

Manual del alumno

5a Edición

El amor y la aceptación propia

Comprendiendo el amor de Dios y un auto imagen positivo
Manual del alumno
5ª Edición
Por David Batty

]Las referencias bíblicas que se usan en este curso son de las siguientes versiones de la Biblia:

La *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Derechos de autor © 2023, Teen Challenge USA.

Este curso fue publicado originalmente en inglés con el título L*ove and Accepting Myself, 5th edition.*

Estos materiales se pueden reproducir y distribuir para uso en Desafío Juvenil, programas similares, iglesias locales, escuelas y otras organizaciones e individuos. Estos materiales también se pueden trasvasar del internet en: www.iTeenChallenge.org Sin embargo, estos materiales no se pueden vender, solamente se pueden regalar. Los que desean publicar y vender estos materiales deben obtener el permiso por escrito de Teen Challenge USA o Global Teen Challenge

Este curso es parte de los *Estudios de Grupo para una Nueva Vida* desarrollados para usarse en iglesias, escuelas, ministerios en las cárceles, Desafío Juvenil y ministerios similares que trabajan con cristianos recién convertidos. Un manual del maestro, un manual del alumno, una guía de estudio, un examen y un certificado están disponibles para este curso. Para más información sobre estos cursos, póngase en contacto con:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

Size: Letter 8½ x 11 Ultima revise: 05-2023

Contenido

Capítulo 1. El Amor 4

A. ¿Qué es amor? 4

B. ¿Cómo puedo mostrar amor? 5

C. ¿Qué me impide mostrar amor? 7

D. ¿Cuán importante es el amor? 7

E. ¿Qué o a quién no debemos amar? 8

Capítulo 2. La aceptación propia 9

A. ¿Qué significa aceptación propia? 9

B. ¿Por qué debo aceptarme a mí mismo? 10

C. ¿Cómo puedo aceptarme a mí mismo? 11

D. ¿Por qué no me acepto a mí mismo? 11

E. ¿Cuáles son los beneficios de aceptarme a mí mismo? 12

Capítulo 1
El Amor

A. ¿Qué es amor?

El amor es un concepto del que se ha hablado desde que Adán y Eva fueron creados. Cada nueva generación de jóvenes enfrenta luchas al tratar de descubrir lo que es el verdadero amor. Aunque la educación sexual es un requisito en casi todas las escuelas de hoy, mucha gente no entiende bien lo que es el amor, y otros ignoran completamente el punto de vista de Dios respecto al amor.

1. Algunas definiciones de amor

El Nuevo Testamento fue escrito en griego, lenguaje común en los días de Jesús. En este lenguajese usaban tres palabras que se refieren al concepto del amor, para describir los diferentes aspectos de este.

1. **Eros**–palabra que sugiere deseos sensuales e impulsos sexuales. No sobrepasa los impulsosfísicos.

2. **Fileo**–usado para la amistad, o el amor entre parientes y amigos. Usted ama a la persona porqueesta merece su amor. El *fileo* no sobrepasa la parte emocional de la persona.

3. **Agape**–es el amor de Dios; el tipo de amor más puro y profundo. No se expresa mediante lasemociones, sino como un acto de la voluntad. Dios da este amor a quienes lo reciben a El en su vida.

Mostramos el amor ágape a los demás, no porque estos sean dignos de este tipo de amor, sino porque deseamos amarlos. Esto puede envolver amar a una persona a pesar de sus actos. Primera a los Corintios 13 describe este amor.

2. ¿Cómo nos ha mostrado Dios amor?

El mejor ejemplo del amor ágape en acción es el amor que Dios nos muestra. Veamos más de cerca cómo nos ama Dios.

1. Dios nos ama incondicionalmente. Su amor es descrito en 1 Corintios 13.

2. El ha mostrado que nos ama.

   Juan 3:16

   1 Juan 3:16

   Romanos 5:8

3. El nos ama como a sí mismo.

   Juan 17:23

4. No debemos tenerle miedo a Dios. (Pero debemos respetarlo profundamente.)

   1 Juan 4:18

5. Dios nos disciplina porque nos ama.

   Hebreos 12:6

6. El amor de Dios nunca falla.

   Romanos 8:35-39

B. ¿Cómo puedo mostrar amor?

1. ¿A quién quiere Dios que amemos?

a. Se nos ordena amar a Dios.

   Marcos 12:30

   1) El Espíritu Santo nos da el amor que necesitamos.

      Romanos 5:5

   2) Respondemos al amor de Dios.

      1 Juan 4:19

b. Se nos ordena amar a nuestro prójimo.

   Marcos 12:31

   1) Esto cumple los mandamientos de Dios.

      Romanos 13:9

   2) Esto es señal de nuestra relación con Dios.

      1 Juan 4:19

c. Se nos ordena amar a nuestros enemigos.

Mateo 5:43-47

d. Dios espera que nos amemos a nosotros mismos.

Marcos 12:31

2. Se necesita la ayuda de Dios para amar a otros

No podemos amar a algunas personas con nuestras propias fuerzas. Ciertas personas son fácil de amar. En cambio otras, a veces de nuestra propia familia, son difícil de sobrellevar. Lo natural es hacerlo opuesto a lo que 1 Corintios 13:4-8 nos ordena.

3. Podemos amar con el amor de Dios

a. Como Dios es amor (1 Juan 4:8), todo lo que dice 1 Corintios 13 se aplica a Dios.

b. Este tipo de amor nos trae a Dios.

c. Se nos da este amor mediante el Espíritu Santo cuando recibimos a Cristo.

Romanos 5:5b Nueva Traducción Viviente

Pues sabemos con cuánta ternura nos ama Dios, porque nos ha dado el Espíritu Santo para llenar nuestro corazón con su amor.

4. Amamos por fe

a. Todo en la vida cristiana se basa en la fe. Hebreos 11:6

b. Este principio está basado en un mandamiento y en una promesa.

1) Dios nos ordena a amar. Juan 15:12

2) Dios promete escuchar y responder cuando oramos según su voluntad. 1 Juan 5:14,15

c. Envuelve la unión del amor y la fe. Tomar la decisión de amar a algunas personas requiere la ayuda del Espíritu Santo. Pídale al Espíritu Santo que le ayude.

d. Haga una lista de personas que no le simpatizan, y comience a amarlas por fe usandocomo guía 1 Corintios 13.

e. Amar por fe es un proceso que va en aumento y que nunca termina.

f. Amar por fe nos motiva a testificar a otros.

C. ¿Qué me impide mostrar amor?

No es fácil amar a ciertas personas. Así es la vida. A algunas de nosotros nos cuesta mostrar amor a nuestros semejantes. Fuimos criados en un lugar en el que la forma de ganar amigos era mediante la aspereza, no mediante el amor. Para algunos de nosotros es difícil romper con nuestros viejos hábitos de querer dominar a otros.

Reflexione un momento en la forma en que usted muestra amor hacia los demás. ¿Pueden ellos percibir que usted les está mostrando amor? Recuerde, 1 Corintios 13 da una lista muy práctica de formas diferentes de mostrar a nuestros semejantes que los amamos.

D. ¿Cuán importante es el amor?

1. El amor es una de las cosas más importantes de la vida

1 Corintios 13:1-3 dice que sin amor "nada soy". Dios se describe a sí mismo como un Dios de amor. Si realmente deseamos experimentar lo mejor en la vida, debemos darle una alta prioridad al amor. Debemos valorarlo, atesorarlo y cultivarlo en nuestra propia vida. Debemos buscar, no solo obtener el amor de los demás, sino primero ser una persona amorosa para los demás.

2. Los dos mandamientos más grandes de la Biblia hablan del amor

En Marcos 12:30-31, Jesús explicó cuáles son las dos leyes más importantes de la Biblia. Ambos tratan con el amor: amar a Dios primero y luego amar a los demás.

Marcos 12:30-31 Nueva Traducción Viviente

30 "Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas." 31 El segundo es igualmente importante: "Ama a tu prójimo como a ti mismo." Ningún otro mandamiento es más importante que estos.

En otra ocasión, Jesús les explicó a sus discípulos acerca de una nueva ley de amor que nos dio.

Juan 13:34-35 Nueva Traducción Viviente

34 Así que ahora les doy un nuevo mandamiento: ámense unos a otros. Tal como yo los he amado, ustedes deben amarse unos a otros.
35 El amor que tengan unos por otros será la prueba ante el mundo de que son mis discípulos.

Entonces, desde el punto de vista de Dios, de todas las leyes que Él nos dio, el amor está en la cima de estas leyes.

3. La obediencia es más importante que el amor

En el plan perfecto de Dios para cada uno de nosotros, Él quiere que lo obedezcamos y lo amemos a Él y a otras personas. Usted no puede agradar a Dios si quebranta sus mandamientos relacionados con el amor a nuestros semejantes. La obediencia a la ley de Dios es la mejor forma de mostrar a otros que usted los ama.

Algunas personas se confunden sobre las prioridades aquí. En 1 Samuel 15, la historia del rey Saúl muestra que desobedeció a Dios y dio como razón querer ofrecer regalos especiales a Dios. Pero Dios lo reprendió y declaró que Él quiere la obediencia primero en nuestras prioridades.

> **1 Samuel 15:22 Nueva Traducción Viviente**
>
> **Pero Samuel respondió: "¿Qué es lo que más le agrada al Señor: tus ofrendas quemadas y sacrificios, o que obedezcas a su voz? ¡Escucha! La obediencia es mejor que el sacrificio, y la sumisión es mejor que ofrecer la grasa de carneros."**

Dios nunca te pondrá en un lugar donde mostrar amor requiera que rompas sus leyes.

E. ¿Qué o a quién no debemos amar?

1. No ames el pecado

Primera de Juan 2:16,17 dice claramente que no debemos amar el pecado. No debemos amar el placer del pecado. Ciertamente, este es divertido durante un tiempo, pero su resultado final es la muertey la destrucción. Vea Proverbios 8:13.

2. No ames el dinero

Primera a Timoteo 6:10 dice: "Porque raíz de todos los males es el amor al dinero..." En Mateo 6:19-21 se habla del mismo tema.

3. No ames a satanás

Al comienzo de la Biblia, Eva se encontró hablando con Satanás y pronto creyó que lo que él decía era lo mejor para ella. Terminó rompiendo las leyes de Dios para participar en algo que parecía muy atractivo. Hoy todos enfrentamos la tentación de perseguir las cosas de este mundo que están en contra de lo que Dios quiere para nosotros.

Capítulo 2
La aceptación propia

A. ¿Qué significa aceptación propia?

¿Realmente me agrada cómo soy? Si tuviera la facultad de cambiar alguna parte de mi cara o del resto de mi cuerpo, ¿usaría esa facultad? La aceptación propia es realmente aprender a sentirme satisfecho conmigo mismo–estar contento con las cosas que no puedo cambiar.

¿Qué significa aceptarme a mí mismo?

1. Ver mi valor como persona.
2. Amarme a mí mismo como lo hace Dios.
3. Me aprecio a mí mismo como lo hace Dios.
4. Tener una visión realista de mí mismo como persona.

Agregue sus propias ideas a continuación

5. _____
6. _____
7. _____

Hay cuatro aspectos clave relacionados con la aceptación propia.

1. Mi apariencia física.
2. Mis capacidades (las cosas que puedo hacer–como cantar, tocar el piano o la guitarra, o destacarme en algún deporte).
3. Mis padres. ¿Puedo decir a Dios (y a los demás) que estoy agradecido por mis padres?
4. Mi ambiente (en el que crecí)–el centro de la ciudad, los suburbios, una granja, o cualquier otro.

Aceptación propia es poder decirle a Dios: “Realmente agradezco la forma en que me hiciste. Eso incluye mi apariencia física, mis capacidades, mis padres, y el lugar en el que crecí. Gracias, Dios.”

B. ¿Por qué debo aceptarme a mí mismo?

1. Dios planeó con exactitud cuál sería mi apariencia

Colosenses 1:16

2. Dios me hizo por una razón muy especial (trabajo, ministerio)

2 Corintios 12:9

Romanos 9:20,21

Efesios 2:10

3. Dios aún no ha terminado de formarme

Filipenses 1:6

Filipenses 2:13

Colosenses 1:22

4. Mi apariencia externa es sólo un “marco” alrededor de mi belleza interna (cualidades internas de mi carácter)

1 Pedro 3:3,4 2 Corinitos 12:7-10

Isaías 53:2 1 Corintios 13:4-8

5. Dios está más interesado en la belleza interior que en las apariencias externas

1 Samuel 16:7 1 Pedro 3:3-5

6. Dios me ayudará cuando me sienta inferior

Me siento inferior (menos importante, menospreciado) cuando me comparo con otras personas.

Gálatas 6:4

2 Corintios 10:12

C. ¿Cómo puedo aceptarme a mí mismo?

1. Debo observarme bien

Debo ver cómo me ha hecho Dios. Esto incluye los cuatro aspectos antes mencionados–mi apariencia física, mis capacidades, mis padres, y mi ambiente. Vea Juan 1:12.

2. Gracias, Dios, por haberme hecho como soy

Vea Colosenses 3:15.

3. Trate de adquirir cualidades internas positivas

Estas características internas del carácter me harán una persona verdaderamente hermosa. Vea 1 Corintios 13:4-8; Gálatas 5:22,23; Colosenses 3:12-15.

D. ¿Por qué no me acepto a mí mismo?

¿Por qué me es difícil aceptarme a mí mismo?

Para algunos de nosotros, aprender a aceptarnos a nosotros mismos será una experiencia de crecimiento. ¿Hay algunas cosas de sus experiencias pasadas que pueden dificultar que le guste su forma de ser hoy?

Estas son algunas de las cosas que nos dificultan aceptarnos a nosotros mismos.

1. Cuando estoy resentido por mi pasado

A veces la gente se enoja con Dios por haberles dado la familia que les dio. Otros se enojan contra Él por la apariencia física que les ha dado.

2. Cuando me critico a mí mismo

Menospreciarnos a nosotros mismos es algo natural en muchos de nosotros. Estos sentimientos de inferioridad pueden arrastrar al individuo a la depresión.

3. Cuando no entiendo por qué Dios me hizo así

Mucha gente no entiende el plan de Dios para la vida de ellos.

4. Cuando me comparo con otras personas

La Biblia dice que no nos debemos comparar con otras personas. Recuerde, Dios lo hizo a usted de manera especial.

E. ¿Cuáles son los beneficios de aceptarme a mí mismo?

Hay muchos beneficios para la persona que aprende a aceptarse a sí misma. Dios ha prometido que lo ayudará a aceptarse a usted mismo, y Él lo recompensará cuando crezca en este aspecto de su vida.

1. Una nueva libertad para amar. Para amar a Dios, a otros, y a mí mismo.
2. Será más fácil aceptar a los demás tal como son.
3. Paz interior, gozo, y felicidad.
4. Nueva franqueza. Puedo ser yo mismo. No tengo que guardar apariencias.