

Lección 1

SOMOS CREACIÓN DE DIOS

Génesis 1.1-31

«Y vio Dios todo cuanto había hecho, y era bueno en gran manera».

Génesis 1.31





OBJETIVOS

- Distinguir entre los términos autoestima y auto concepto, para luego, mediante el texto bíblico, comprender por qué deberíamos tener una autoestima saludable o positiva.
- Identificar en usted sus fortalezas y debilidades (áreas por mejorar).
- Identificar aquellas experiencias nocivas que inciden en el desarrollo de una pobre autoestima y presentarlas a Dios.
- Conocer estrategias que fomenten una autoestima saludable o positiva.



VOCABULARIO

AUTOESTIMA: Es la valoración que cada persona hace de sí misma, y puede ser positiva o negativa. Desde el punto de vista afectivo y emocional, es el sentimiento de aprecio que un ser humano tiene hacia él. Se construye desde la propia autoevaluación.

AUTOCONCEPTO: Es la descripción que una persona realiza de sí a través del uso de adjetivos relacionados a sus capacidades, habilidades, virtudes, talentos, conocimientos, creencias, actitudes, valores, ideas, los rasgos del modo de ser y las cualidades propias.



VOCABULARIO

FORTALEZAS – DEBILIDADES: Son las cualidades que definen el comportamiento humano. Las fortalezas son aquellas que te hacen resaltar positivamente; mientras que las debilidades pueden ser atributos que nos llevan a fallar en un área concreta de nuestra vida personal o profesional. Desde una perspectiva positiva, pueden ser vistas como áreas por mejorar.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.1-2

RVR

1 En el principio creó Dios los cielos y la tierra.

2 La tierra estaba desordenada y vacía, las tinieblas estaban sobre la faz del abismo y el espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas.

VP

1 En el comienzo de todo, Dios creó el cielo y la tierra.

2 La tierra no tenía entonces ninguna forma; todo era un mar profundo cubierto de oscuridad, y el espíritu de Dios se movía sobre el agua.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.3-5

RVR

3 Dijo Dios: «Sea la luz.» Y fue la luz.

4 Vio Dios que la luz era buena, y separó la luz de las tinieblas.

5 Llamó a la luz «día», y a las tinieblas llamó «noche». Y fue la tarde y la mañana del primer día.

VP

3 Entonces Dios dijo: «¡Que haya luz!» Y hubo luz.

4 Al ver Dios que la luz era buena, la separó de la oscuridad

5 y la llamó «día», y a la oscuridad la llamó «noche». De este modo se completó el primer día.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.6-7

RVR

6 Luego dijo Dios: «Haya un firmamento en medio de las aguas, para que separe las aguas de las aguas.»

7 E hizo Dios un firmamento que separó las aguas que estaban debajo del firmamento, de las aguas que estaban sobre el firmamento. Y fue así.

VP

6 Después Dios dijo: «Que haya una bóveda que separe las aguas, para que estas queden separadas.» Y así fue.

7 Dios hizo una bóveda que separó las aguas: una parte de ellas quedó debajo de la bóveda, y otra parte quedó arriba.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.8-9

RVR

8 Al firmamento llamó Dios «cielos». Y fue la tarde y la mañana del segundo día.

9 Dijo también Dios: «Reúnanse las aguas que están debajo de los cielos en un solo lugar, para que se descubra lo seco.» Y fue así.

VP

8 A la bóveda la llamó «cielo». De este modo se completó el segundo día.

9 Entonces Dios dijo: «Que el agua que está debajo del cielo se junte en un solo lugar, para que aparezca lo seco.» Y así fue.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.10-11

RVR

10 A la parte seca llamó Dios «tierra», y al conjunto de las aguas lo llamó «mares». Y vio Dios que era bueno.

11 Después dijo Dios: «Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla; árbol que dé fruto según su especie, cuya semilla esté en él, sobre la tierra.» Y fue así.

VP

10 A la parte seca Dios la llamó «tierra», y al agua que se había juntado la llamó «mar». Al ver Dios que todo estaba bien,

11 dijo: «Que produzca la tierra toda clase de plantas: hierbas que den semilla y árboles que den fruto.» Y así fue.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.12-13

RVR

12 Produjo, pues, la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su naturaleza, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él, según su especie. Y vio Dios que era bueno.

13 Y fue la tarde y la mañana del tercer día.

VP

12 La tierra produjo toda clase de plantas: hierbas que dan semilla y árboles que dan fruto. Y Dios vio que todo estaba bien.

13 De este modo se completó el tercer día.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.14-15

RVR

14 Dijo luego Dios: «Haya lumbreras en el firmamento de los cielos para separar el día de la noche, que sirvan de señales para las estaciones, los días y los años,

15 y sean por lumbreras en el firmamento celeste para alumbrar sobre la tierra.» Y fue así.

VP

14 Entonces Dios dijo: «Que haya luces en la bóveda celeste, que alumbren la tierra y separen el día de la noche,

15 y que sirvan también para señalar los días, los años y las fechas especiales.» Y así fue.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.16-17

RVR

16 E hizo Dios las dos grandes lumbreras: la lumbrera mayor para que señoreara en el día, y la lumbrera menor para que señoreara en la noche; e hizo también las estrellas.

17 Las puso Dios en el firmamento de los cielos para alumbrar sobre la tierra,

VP

16 Dios hizo las dos luces: la grande para alumbrar de día y la pequeña para alumbrar de noche. También hizo las estrellas.

17 Dios puso las luces en la bóveda celeste para alumbrar la tierra



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.18-20

RVR

18 señorear en el día y en la noche y para separar la luz de las tinieblas. Y vio Dios que era bueno.

19 Y fue la tarde y la mañana del cuarto día.

20 Dijo Dios: «Produzcan las aguas seres vivientes, y aves que vuelen sobre la tierra, en el firmamento de los cielos.»

VP

18 de día y de noche, y para separar la luz de la oscuridad, y vio que todo estaba bien.

19 De este modo se completó el cuarto día.

20 Luego Dios dijo: «Que produzca el agua toda clase de animales, y que haya también aves que vuelen sobre la tierra.» Y así fue.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.21-22

RVR

21 Y creó Dios los grandes monstruos marinos y todo ser viviente que se mueve, que las aguas produjeron según su especie, y toda ave alada según su especie. Y vio Dios que era bueno.

22 Y los bendijo Dios, diciendo: «Fructificad y multiplicaos, llenad las aguas en los mares y multiplíquense las aves en la tierra.»

VP

21 Dios creó los grandes monstruos del mar, y todos los animales que el agua produce y que viven en ella, y todas las aves. Al ver Dios que así estaba bien,

22 bendijo con estas palabras a los animales que había hecho: «Que tengan muchas crías y llenen los mares, y que haya muchas aves en el mundo.»



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.21-22

RVR

21 Y creó Dios los grandes monstruos marinos y todo ser viviente que se mueve, que las aguas produjeron según su especie, y toda ave alada según su especie. Y vio Dios que era bueno.

22 Y los bendijo Dios, diciendo: «Fructificad y multiplicaos, llenad las aguas en los mares y multiplíquense las aves en la tierra.»

VP

21 Dios creó los grandes monstruos del mar, y todos los animales que el agua produce y que viven en ella, y todas las aves. Al ver Dios que así estaba bien,

22 bendijo con estas palabras a los animales que había hecho: «Que tengan muchas crías y llenen los mares, y que haya muchas aves en el mundo.»



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.23-24

RVR

23 Y fue la tarde y la mañana del quinto día.

24 Luego dijo Dios: «Produzca la tierra seres vivientes según su especie: bestias, serpientes y animales de la tierra según su especie.» Y fue así.

VP

23 De este modo se completó el quinto día.

24 Entonces Dios dijo: «Que produzca la tierra toda clase de animales: domésticos y salvajes, y los que se arrastran por el suelo.» Y así fue.



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.25-26

RVR

25 E hizo Dios los animales de la tierra según su especie, ganado según su especie y todo animal que se arrastra sobre la tierra según su especie. Y vio Dios que era bueno.

26 Entonces dijo Dios: «Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y tenga potestad sobre los peces del mar, las aves de los cielos y las bestias, sobre toda la tierra y sobre todo animal que se arrastra sobre la tierra.»

VP

25 Dios hizo estos animales y vio que todo estaba bien.

26 Entonces dijo: «Ahora hagamos al hombre a nuestra imagen. Él tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y los salvajes, y sobre los que se arrastran por el suelo.»



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.27-28

RVR

27 Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó.

28 Los bendijo Dios y les dijo: «Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra y sometedla; ejerced potestad sobre los peces del mar, las aves de los cielos y todas las bestias que se mueven sobre la tierra.»

VP

27 Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó,

28 y les dio su bendición: «Tengan muchos, muchos hijos; llenen el mundo y gobiérnenlo; dominen a los peces y a las aves, y a todos los animales que se arrastran.»



TEXTO BÍBLICO: Génesis 1.29-31

RVR

29 Después dijo Dios: «Mirad, os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, así como todo árbol en que hay fruto y da semilla. De todo esto podréis comer.

30 »Pero a toda bestia de la tierra, a todas las aves de los cielos y a todo lo que tiene vida y se arrastra sobre la tierra, les doy toda planta verde para comer.» Y fue así.

31 Y vio Dios todo cuanto había hecho, y era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana del sexto día.

VP

29 Después les dijo: «Miren, a ustedes les doy todas las plantas de la tierra que producen semilla, y todos los árboles que dan fruto. Todo eso les servirá de alimento.

30 Pero a los animales salvajes, a los que se arrastran por el suelo y a las aves, les doy la hierba como alimento.» Así fue,

31 y Dios vio que todo lo que había hecho estaba muy bien. De este modo se completó el sexto día.



RESUMEN

- Muchas personas pueden experimentar crisis existenciales. A muchos «se les pasa la vida» intentando descubrir cuál es la razón por la que Dios los creó y cuál es su propósito de vida. En general, se cuestionan su misión en este mundo. Su autoestima puede verse afectada cuando no logran obtener las respuestas a sus preguntas y su motivación para vivir disminuye. Pueden experimentar ansiedad y depresión, pues no identifican cuál es su utilidad, se sienten inseguros, sin control y dirección. La palabra del Señor encomienda al ser humano la triple misión de llenar la tierra, cuidar la tierra y administrar la creación. ¿Cómo puedes ser buen administrador o mayordomo de la creación?



RESUMEN

- Mejorar la autoestima puede conllevar varios factores, sin embargo, tu voluntad y determinación son importantes. Algunas recomendaciones para mejorar la autoestima son:
 - Evalúa todas las cosas que Dios te ha confiado y las responsabilidades que ha delegado en ti. Valora lo que tienes y no te enfoques en lo que careces.
 - Tu estimación y valor debe estar basado en aquello que trasciende. Fomenta tus valores cristianos en aquello que perdura y no te enfoques en tu valor adquisitivo, como puede ser la belleza física.
 - No esperes ser reconocido por los demás. Reconoce tu valor, acéptate y ámate. Reconoce que ya Dios te valora, te acepta y te ama.



RESUMEN

- No esperes ser reconocido por los demás. Reconoce tu valor, acéptate y ámate. Reconoce que ya Dios te valora, te acepta y te ama.
- Comienza a dedicar tiempo para trabajar con aquellas áreas que debes mejorar.
- Reconoce cuánto Dios te ama, que entregó a su hijo por amor a ti y a mí. Y que Jesús nunca dudó en dar su sangre por amor a ti y a mí.



ORACIÓN

Dios, gracias por amarme y aceptarme tal y como soy, con todas mis fortalezas y debilidades. Ayúdame a trabajar las áreas en que puedo mejorar.

Hoy me valoro más al reconocer que tú te deleitaste viendo que todo cuanto hiciste «era bueno en gran manera» y esto me incluye. Gracias por haberme dado vida y por el sacrificio de Jesús para darnos salvación y vida eterna. En su nombre oramos. Amén.