**Complejos**

"¡Que horror! Me han salido más granos, he engordado cinco kilos y este pelo es horroroso…"

 Esta es la típica expresión de los jóvenes debido a los cambios físicos que sufren y a la inseguridad que conllevan, creando complejos acerca de su aspecto. Es decir, se ven como el pobre patito feo del famoso cuento, sientiéndose muy tristes y solos. Pero lo normal será, al igual que el cuento, que la historia tenga un final feliz : a pesar de las apariencias todos somos hermosos cisnes...

 En consecuencia, para algunos el cuerpo es problema. O se avergüenzan de él o lo idolatran. Tu mismo conocerás algunos muchachos para quienes la delgadez (25%), la estatura (bajo 35%, alto 25%) , las espinillas (50 %), dientes malformados (15 %), nariz larga (9%), gafas (25%), barba espesa (14%) o algún defecto físico les dificulta la convivencia.

 En referencia al género femenino, hay muchachas tan avergonzadas de su cara (nariz larga 25%, rostro vulgar 45%, granos y espinillas 80%), de los cabellos, flaca (50%), gruesa (56%), estatura (baja 23%, alta 51%), senos (9%), gafas (35%), cicatrices y lunares (30%), los pies o cualquier otra parte del cuerpo que sufren un verdadero complejo.

 Se trata de simples consecuencias, bastantes accidentales ; pero para un joven cobran un dimensión insospechada. La inadaptación antes estos cambios físicos puede originar un sentimiento de inseguridad continuo en algunos chicos y chicas, llegando incluso a acomplejarles.

 Muchas veces el humor de unos u otras, depende de lo que sienta con respecto a su propio cuerpo. En el cuerpo que esta creciendo no todo es armonioso. Crecer es algo tan natural que no puede esperarse que todos los cuerpos crezcan armoniosos, graciosa y uniformemente.

 En definitiva ¡ No se puede medir la belleza por patrones inadecuados como el de la simetría !. La belleza es algo más. Mucha gente joven inventa complejos donde no hay razón para ello. Sólo porque alguien pasó y miró un tanto indiferente, en seguida concluyen: "fue por mi pies", "claro mis senos", fue por esto o aquello...", sin que fuera nada de ello. Y aunque lo hubiere sido, ¿qué importa?

 Por ello para que esto no ocurra debemos tener un mejor conocimiento y aceptación nosotros mismos, un esfuerzo personal para superarse y una apertura social. Esto ayudado con el siguiente autoanálisis teniendo en referencia y centro de mi vida a Dios:

 Soy especial, porque soy un producto digno de la mano de Dios, a su propia imagen y semejanza.

 Soy único, el molde que uso Dios usó para crearme no ha sido utilizado para crear a nadie más.

 Soy valioso, cada uno tenemos un valor especial para Dios.

 Soy hijo de Dios, y por lo tanto lo tengo profundo sentido de pertenencia.

 Soy objeto del amor de Dios y ese amor es incondicional. Esto hace que me sienta seguro.

 Soy útil, acepto que lo más significativo de mi vida no es lo que hago en favor de mi mismo sino lo que hago en favor de los demás.

 Teniendo en cuenta lo dicho, el día que descubras que la belleza es algo muy relativ , vivirás en paz, al margen que en ti haya algo demasiado grande o demasiado pequeño. ¡No des a tu cuerpo ni menos ni más importancia de la que tiene! ¡No dejes que unos tristes centímetros de más o de menos o unos kilos arriba o abajo determinen tu comportamiento! Gracias a Dios la vida es más que eso.

**TEST DE AMARSE.**

 Realiza el test de la autoestima (marcando con una X), respondiendo a las preguntas con sinceridad.

1) ¿Te sientes, en general, seguro de ti mismo ?

\* SI ? NO

2) ¿Consideras que, generalmente, resultas simpático a los demás?

\* SI ? NO

3) ¿Crees que estás construyendo una buena opinión de tu mismo?

\* SI ? NO

4) ¿Generalmente estás convencido de hacer lo que deseas?

\* SI ? NO

5) ¿Estás satisfecho con tu aspecto exterior?

\* SI ? NO

6) ¿Piensas que tu personalidad resulta atractiva para el otro sexo?

\* SI ? NO

7) ¿Sufres por algún sentimiento de inferioridad?

\* SI ? NO

8) ¿Piensas y deseas frecuentemente ser otra persona, diferente a la que eres?

\* SI ? NO

9) ¿Te sientes presa de temor o pánico al pensar que debes hablar en público?

\* SI ? NO

10) ¿Hay muchas cosas de la personalidad que cambiarías si pudieras?

\* SI ? NO

11) Mirando fotografías tuyas, ¿No te sientes a gusto y piensas que, en general, no se ajustan a la realidad y sales desfavorecido ?

\* SI ? NO

12) ¿Algún familiar te hace sufrir que no eres suficientemente bueno?

\* SI ? NO

13) Cuando otras personas hablan bien de ti, ¿te cuesta pensar que sean sinceras?

\* SI ? NO

14) ¿A veces no expresas opiniones o críticas ante el temor de que otros puedan reírse o te critiquen?

\* SI ? NO

15) ¿Eres tímido y no sabes bien qué hacer cuando estás delante de un grupo grande?

\* SI ? NO

16) ¿Finges ser distinto de lo que eres en realidad para merecer aprobación y suscitar el interés en los otros?

\* SI ? NO

17) ¿Alguna vez piensas que no serás capaz de hacer algo bien o algo importante?

\* SI ? NO

**VALORACIÓN DEL TEST**

Suma todos los valores de las diferentes respuestas conforme a la puntuación siguiente :

\* Las respuestas que coincidan con las de la relación siguiente valen 1 punto

\* Las respuestas marcadas con ? valen 0, 5 puntos

1) SI ; 2) SI ; 3) SI ; 4) SI ; 5)SI ; 6) SI ; 7) NO ; 8) NO ; 9) NO ; 10) NO ; 11) NO ; 12) NO ; 13)NO ;

 14) NO ; 15) NO ; 16) NO ; 17) NO

Según estos valores, la suma de las respuestas estará comprendida entre 0 y 17 puntos.

\* La zona intermedia (8 - 11 puntos) representa el justo equilibrio.

\* Cuanto más acerca a la puntuación 0, más cerca se está del complejo de no amarse, o ser una persona que no tiene una buena opinión de si misma.

\* Cuando más cerca se está de los 17 puntos, por el contrario, tenemos confianza en nosotros mismos, y podemos aparecer incluso como presentuosa.