



# Renovar la mente quebrantada



1ª SEMANA **1**

**inTro**

## **Volver a la senda**

**E**l mundo de hoy está sediento de paz, alegría y amor verdaderos. Demasiadas personas sufren en silencio el dolor, la soledad, el miedo y la tristeza, sin esperanza ni curación. Cuando las heridas emocionales se profundizan o quedan sin tratamiento, una persona puede caer en un estado de depresión o enfrentarse a otros problemas mentales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada ocho personas en el planeta vive con un trastorno mental.<sup>1</sup> Cuando el estado mental de una persona se descontrola, puede resultar en diversas formas de autolesión o suicidio. Cada año, 703,000 personas en todo el mundo pierden la vida por suicidio, que es la cuarta causa de muerte entre los adultos jóvenes de 15 a 29 años.<sup>2</sup> Por cada suicidio que se materializa, se producen decenas de intentos más.

Estas estadísticas son especialmente pertinentes para los adultos jóvenes, que se ven desproporcionadamente afectados por los problemas de salud mental. Las encuestas realizadas a casi medio millón de usuarios de Internet de 64 países indican que los adultos jóvenes (de 18 a 24 años) tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de tener problemas de salud mental que la generación de sus padres.<sup>3</sup> Cuando miramos el mundo, y tal vez incluso nuestras propias vidas, nos damos cuenta de que algo debe cambiar. En algún punto, tomamos el camino equivocado, y es hora de volver a la senda correcta.

Estos datos revelan la intención deliberada del enemigo de las almas de secuestrar la mente humana. Hoy en día, mientras las industrias tratan de controlar la mente por medio de la tecnología moderna y los medios de comunicación —además de la comida rápida y la comida chatarra, lo cual ha sido ya bien documentado—, algo más grande sucede detrás del telón. El libro de Job cuenta que, en una reunión uni-

versal con Dios, se le preguntó a Satanás de dónde venía, y su respuesta fue: «He andado recorriendo la tierra de un lado a otro» (Job 1: 7). Tras bastidores, hay un adversario que intenta apoderarse de la mente humana. Sin embargo, necesitamos comprometernos a no conformarnos con el pensamiento y las condiciones de este mundo. Dios anhela fervientemente que nos volvamos a él y le permitamos que nos transforme mediante la renovación de nuestra mente.

Juan no pierde el tiempo y nos ofrece, nada más comenzar su libro, una imagen contundente: Jesús es la Palabra creadora, la Palabra que estaba con Dios en el principio.

1 «Mental disorders», 8 de junio de 2022. Disponible en línea: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders)

2 OMS, «Suicide», 28 de agosto de 2023. Disponible en línea: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

3 Global Mind Project, «The Mental State of the World Report», 2022. Disponible en línea: <https://mentalstateoftheworld.report>

✓ Escribe Romanos 12: 1-3 usando la traducción que prefieras. También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing the response to the exercise.



1ª SEMANA **2**

**inTerioriza**



## Tras bastidores

La inspirada Carta del apóstol Pablo a la iglesia de Roma deja entrever el anhelo de Dios de que los creyentes experimenten una renovación de la mente (ver Romanos 12: 2). La mente es donde formamos ideas y objetivos, adquirimos conocimientos, resolvemos problemas, respondemos preguntas y tomamos decisiones. Salomón resume acertadamente su importancia, al aconsejar: «Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida» (Proverbios 4: 23). Renovar la mente significa reemplazar viejos patrones de pensamiento, actitudes y motivos por otros nuevos. Renovar las mentes quebrantadas implica superar los miedos, abandonar la amargura y encontrar propósito y esperanza.

Tal renovación cambia la forma en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás. Pablo describe la actitud humilde de una mente renovada en Romanos 12: 3, aconsejando a los creyentes «que ninguno piense de sí mismo más de lo que debe pensar. Antes bien, cada uno piense de sí con moderación». Pablo no solo hablaba de moderación o sobriedad literal, sino que es también una metáfora del estado espiritual: una mente sobria es aguda y está alerta, en cambio, una mente intoxicada se adormece, causando mareos, debilidad, parálisis, pérdida de memoria y, a veces, pérdida de consciencia. La embriaguez distorsiona la percepción que las personas tienen de sí mismas y de su entorno, lo que dificulta caminar y conducir un vehículo con seguridad. La intoxicación, ya sea física o espiritual, perjudica gravemente la capacidad de pensar bien. Por lo tanto, la sobriedad espiritual implica mantener nuestra mente sana y receptiva.

Pedro, discípulo de Jesús, advirtió a los creyentes que pensarán con sobriedad para poder resistir los avances del enemigo. «Sed sobrios y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar» (1 Pedro 5: 8, RV60). Hablando especialmente a los creyentes de los últimos días, Pedro escribió: «El fin de todas las cosas se acerca; sed, pues, sobrios, y velad en oración» (1 Pedro 4: 7). El enemigo actúa con el fin de hacer que nuestro pensamiento sea ineficaz. Sabe que se le acaba el tiempo, está enfadado y hace todo lo posible por destruirnos (Apocalipsis 12: 12). Los primeros maestros de la Iglesia prepararon a los creyentes para discernir las estrategias del enemigo, de modo que no se vieran sorprendidos por sus ataques ni ignoraran «sus maquinaciones» (2 Corintios 2: 11). Los creyentes de hoy también debemos estar atentos a las estrategias que el enemigo usa para secuestrar nuestras mentes y confundir nuestro pensamiento.

Pedro hablaba por experiencia personal. La noche en que traicionó a Jesús, ¿no lo había animado el Maestro a estar alerta (ver Mateo 26: 40, 41)? ¿No le había advertido Jesús que si no vigilaba su vida espiritual lo negaría (ver Lucas 22: 31-34)? La falta de autoconsciencia espiritual de Pedro lo llevó a descuidar la oración y, como resultado, maldijo a Jesús y más tarde lloró por su error (ver Mateo 26: 74, 75). Descuidó escuchar el consejo de su Salvador para que fuera consciente de cómo Satanás intentaba arruinar su vida. Más tarde, Pedro se dio cuenta de su necesidad de Cristo, se arrepintió, fue restaurado en su relación con Jesús y se convirtió en un gran predicador de la salvación.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Analízalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Romanos 12: 1-3. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ Para experimentar una renovación de la mente, ¿qué tres cosas puede hacer una persona?
- ✓ Haz una lista de estrategias que suele usar Satanás para mantener cautiva la mente humana.
- ✓ ¿Cómo ha estado Satanás manteniendo cautiva tu mente?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **3**

**inTerpreta**



## **Restaurar la imagen de Dios**

**¿**Alguna vez has deseado poder ir atrás en el tiempo y volver a ser un niño inocente y despreocupado? Dios tiene deseos similares para tu vida. Él creó a las personas para que, en sus personalidades y caracteres, reflejaran su divina imagen. En el libro *La educación*, Elena G. de White comenta: «Cuando Adán salió de las manos del Creador, llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor. “Creó Dios al hombre a su imagen” (Génesis 1: 27), con el propósito de que, cuanto más viviera, más plenamente revelara esa imagen, más plenamente reflejara la gloria del Creador» (cap. 1, p. 15). Cuando el pecado corrompió la naturaleza de la humanidad, el objetivo de Dios pasó a ser la restauración de su divina imagen en sus hijos. El diseño original de Dios no puede restaurarse a menos que le permitamos reajustar nuestro pensamiento y renovar nuestra mente. Una mente nueva se hace realidad cuando aprendemos a «tener la mente de Cristo» (1 Corintios 2: 16). Cuando aceptamos a Cristo como nuestro Señor y Salvador personal, nos convertimos en una nueva creación (ver 2 Corintios 5: 17), buscándole a diario, aspirando a crecer en él —mediante la oración y la lectura de la Palabra— y procurando ser como él (obediente). Por el poder del Espíritu Santo, nuestros procesos de pensamiento se volverán uno con los suyos. Sus deseos se convertirán en nuestros deseos, y pensaremos y actuaremos como Jesús.

La gran noticia es que la transformación es posible con la ayuda del Espíritu Santo. Como dice Elena G. de White, «restaurar en el hombre la imagen de su Hacedor, devolverlo a la perfección con que había sido creado, promover el desarrollo del cuerpo, la mente y el alma, a fin de que se llevara a cabo el propósito divino para el cual habíamos sido creados. Este es el objetivo de la educación, el gran propósito de la vida» (*ibid.*). ¡La redención procura restaurar y desarrollar lo humano para que refleje la semejanza de lo divino! Esto se produce cuando contemplamos constantemente «como en un espejo la gloria del Señor», de modo que podamos ser «transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor» (2 Corintios 3: 18).

Debemos entregar nuestras vidas al Espíritu Santo diariamente, incluso a veces momento a momento, para que él pueda transformarlas.

Por muy rota que esté nuestra forma de pensar o dañadas nuestras emociones, Dios nos ofrece su Espíritu Santo para reconstruirnos, restaurarnos y renovarnos desde dentro hacia afuera. Dios es lo suficientemente grande como para manejar todo nuestro equipaje, nuestras heridas, nuestros miedos y sensibilidades. Ninguna montaña mental o emocional es tan grande que Dios no pueda ayudarnos a sanarla. El cerebro no está separado del cuerpo, sino que es parte de él. Al igual que otras enfermedades físicas, es posible que algunas afecciones mentales no se curen en esta vida, pero, en todos los casos, la gracia de Dios es suficiente.

Después de repasar el texto que escribiste y resaltaste:

- ✓ ¿Qué te parece lo que marcaste o subrayaste y relacionaste?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen más difíciles?
- ✓ ¿Qué otros principios y conclusiones puedes identificar?
- ✓ ¿Qué quieres que haga Dios con tu mente?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **4**  
**inVestiga**



Una mente renovada:

**Efesios 4: 22-24**

**2 Corintios 4: 16-18**

**2 Timoteo 1: 7**

**Salmo 51: 7-12**

Una mente espiritualmente sobria:

**Isaías 5: 20-22**

**1 Tesalonicenses 5: 8**

**1 Pedro 1: 13-16**

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Romanos 12: 1-3?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas vienen a tu mente en relación con Romanos 12: 1-3?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **5**

**inVita**



## Primeros pasos

**M**ediante los pasajes bíblicos incluidos en esta lección, Jesús nos invita a experimentar una mente renovada por el poder del Espíritu Santo. Hoy puedes responderle dando tres pasos básicos:

1. *Ora cada día por tener la mente de Cristo.* No dejes que tus fracasos pasados te definan. Permite que Dios reajuste tu forma de pensar y tus impulsos. Invita a Dios a darte la mente de Cristo a través de la presencia y el poder de su Espíritu Santo. Como escribió el apóstol Pablo: «Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús» (Filipenses 2: 5, RV60). Tener la mente de Cristo significa tener sus pensamientos y ver la realidad desde su perspectiva. Al estudiar la vida de Jesús aprendemos a pensar como él pensaba. Nos convertimos en lo que ocupa el centro de nuestra atención.
2. *Ríndele tu mente.* Dale espacio a Dios para que trabaje dentro de ti y entrégale todo lo que se interponga en tu camino. Pídele al Señor que te ayude a entregarle tu mente y que influya en ti y te dirija. Dios nunca te obligará o coaccionará para que le entregues tu corazón; debes hacerlo voluntariamente. Con amor y respeto, dale el primer lugar en tu vida, colócalo en el trono de tu corazón y de tu mente. Puedes hacerlo orando la oración del Salmo 51: 10: «Oh Dios, ¡pon en mí un corazón limpio!, ¡dame un espíritu nuevo y fiel!».
3. *Vigila y sé sobrio.* La vigilancia requiere estar espiritualmente despierto, sobrio y vigilante (ver 1 Tesalonicenses 5: 6). Eso significa mantener una actitud de oración en la que dependas de Dios para estar despierto y discernir los abordajes del enemigo. Es importante que vigilemos las avenidas del alma, que seamos conscientes de lo que entra por nuestros sentidos y del impacto que eso tiene en nosotros. Los vigilantes fieles evitan todo lo que pueda ser perjudicial para sus mentes y se centran en lo que es bueno y verdadero.

Es importante tener en cuenta que seguir estos pasos no garantiza que nos sintamos mejor de inmediato o que no volvamos a caer. Dios puede darnos paz inmediata, pero nuestras mentes pueden permanecer en una niebla o tal vez nos sintamos todavía inseguros para confiar en Dios. No debemos dejar que la experiencia de crecer



lentamente nos decepcione o nos hunda. El progreso y la recuperación no son lineales, y mientras continuemos haciendo lo correcto, con el tiempo, los sentimientos nos seguirán.

Cuando obedecemos con fe, ocurren cosas sobrenaturales. Juan compartió esto cuando dijo: «Si uno obedece su palabra, en él se ha perfeccionado verdaderamente el amor de Dios» (1 Juan 2: 5). Cuando damos un paso en la fe, cimentados en la Palabra de Dios y fortalecidos por el Espíritu Santo, su amor nos transforma. Él se responsabilizará personalmente de nosotros: ¡podemos confiar en él!

Medita de nuevo en Romanos 12: 1-3 y busca dónde está Jesús en el pasaje.

✓ ¿Hay algún obstáculo que te impida recibir la mente de Cristo de modo más pleno? ¿Cómo puedes eliminar dicho obstáculo?

Escríbelo aquí





1ª SEMANA **6**

**imPlícate**



## **Poner la mente en las cosas celestiales**

«**C**omo salvaguardia contra el mal, la mente ocupada en lo bueno es de mucho más valor que un sinnúmero de barreras, de normas y de disciplina».— ELENA G. DE WHITE, *La educación*, cap. 23, p. 192

«Ninguna ceremonia exterior puede reemplazar a la fe sencilla ni a la completa renuncia al yo. Ahora bien, nadie puede despojarse del yo por sí mismo. Solo podemos consentir que Cristo haga esa obra. Entonces nuestra alma dirá: “Señor, toma mi corazón; porque yo no puedo dártelo. Es tuyo, mantenlo puro, porque yo no puedo guardarlo por ti. Sálvame a pesar de mi yo, mi yo débil y que no se parece a Cristo. Modélame, fórmame, elévame a una atmósfera pura y santa, donde la rica corriente de tu amor pueda fluir por mi alma”.— ELENA G. DE WHITE, *Palabras de vida del gran Maestro*, cap. 13, p. 127

«Si es convertido en tema de meditación, Cristo llegará a ser el propósito de las conversaciones. El que lo contemple, deseará reflejar su imagen de gloria en gloria, por el Espíritu del Señor. El hombre, ser caído, puede ser transformado por efecto de la renovación de la mente y, de este modo, probar “cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12: 2). ¿Es esto posible? Sí, cuando el Espíritu Santo toma posesión de la mente, del espíritu, del corazón y del carácter. ¿Dónde y cómo se lo prueba? “Pues hemos llegado a ser espectáculo al mundo, a los ángeles y a los hombres” (1 Corintios 4 :9)».— ELENA G. DE WHITE, *Recibiréis poder*, 11 de febrero

«El que más ame a Cristo hará la mayor suma de bien. No tiene límite la utilidad de aquel que, poniendo el yo a un lado, deja obrar al Espíritu Santo en su corazón, y vive una vida completamente consagrada a Dios. Con tal que los hombres estén dispuestos a soportar la disciplina necesaria, sin quejarse ni desmayar por el camino, Dios les enseñará hora por hora, día tras día. Él anhela revelar su gracia. Con tal que los suyos quieran quitar los obstáculos, él derramará las aguas de salvación en raudales abundantes mediante los conductos humanos».— ELENA G. DE WHITE, *El Deseado de todas las gentes*, cap. 25, p. 222



1ª SEMANA **7**

**inQuiere**



**C**omparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿En qué aspectos necesita renovarse nuestra mente?**
- ☞ **¿Te resulta difícil renovar tu mente? En caso afirmativo, ¿por qué?**
- ☞ **En tu opinión, ¿cuáles son los mayores retos para la salud mental de los jóvenes adultos?**
- ☞ **¿Cuáles son las estrategias más exitosas que Satanás utiliza para cautivar y distraer las mentes jóvenes?**
- ☞ **¿Qué hábitos y prácticas diarias pueden ayudar a proteger la mente?**
- ☞ **¿Qué significa tener la mente de Cristo? ¿Cómo la recibimos?**
- ☞ **¿Cuál es la diferencia entre la mente carnal y la mente de Cristo? (Ver Romanos 8: 7; 1 Corintios 2: 16).**
- ☞ **¿Cómo podemos contemplar a Cristo de una manera significativa, que cambie nuestra vida?**
- ☞ **¿Qué significa rendir plena y diariamente la mente/el corazón a Cristo?**
- ☞ **¿Cuánto de la renovación de la mente es obra nuestra y cuánto es obra de Dios en nosotros?**