

# Corregir las distorsiones cognitivas



4ª SEMANA **1**

**inTro**

## **Pensamiento tóxico**

**H**ace poco, aconsejé a un joven adicto a las drogas y al tabaco que estaba atormentado por la creencia infantil de que nunca lograría nada en la vida. Como resultado, estaba hundiéndose en la droga. Durante nuestras sesiones, el Espíritu Santo le ayudó a reconocer que el mensaje que escuchaba en su mente —«Nunca llegarás a nada»— era una mentira en la que él había aprendido a creer a lo largo de sus experiencias infantiles. El Espíritu de Dios llevó a este joven a aceptar la realidad de que «ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús» (Romanos 8: 1). Mientras practicaba decirse a sí mismo esta verdad todos los días, fue capaz de vencer las mentiras del enemigo, y lo hizo al repetir diariamente la verdad de la Palabra de Dios. Llegó a ser libre (ver Juan 8: 32).

Todos tenemos la tentación de caer en diversos tipos de «distorsiones cognitivas». Esta es una expresión elegante para describir formas de pensar disfuncionales y poco útiles. En nuestra condición humana, las mentiras que nos contamos a nosotros mismos son muchas. «No soy lo bastante bueno». «No le importo a nadie». «Nadie me echaría de menos si me fuera». «Soy un fracaso». «Nunca llegaré a nada». La lista es interminable. Renovar nuestras mentes requiere que hagamos frente a nuestro «pensamiento tóxico» y encontremos formas de establecer patrones de pensamiento verdaderos y saludables.

Jesús quiere liberarnos de los pensamientos irracionales que nos llevan a la tristeza, la ansiedad, la preocupación y la depresión. Creer mentiras sobre nosotros y sobre los demás perjudica nuestra salud física, mental, emocional, social y espiritual. Nuestra mentalidad se convierte en nuestra realidad. Cómo y qué pensamos determina en gran medida el nivel de libertad o esclavitud interna que sentimos.

Solo podremos experimentar la libertad si abrazamos la verdad y rechazamos las mentiras que nos mantienen cautivos (ver Juan 8: 31, 32). Jesús vino a este mundo para disipar las tinieblas y revelar la verdad. Solo a través de Jesús comprenderemos nuestro verdadero valor. Nuestro verdadero yo es siempre lo que Dios ve que somos, no el nombre peyorativo por el cual nos hemos llamado ni cómo los demás nos han definido.

A pesar de todo lo que hemos escuchado de quien sea, incluso de nosotros mismos, Jesús puede liberar nuestras mentes y traer claridad a nuestro pensamiento.

- ✓ Escribe Filipenses 4: 6-13 en la traducción que prefieras.
- ✓ Si tienes poco tiempo, escribe el versículo 8.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del mismo.

Escríbelo aquí



A large, empty, rounded rectangular box intended for writing the text from the instructions above.



4ª SEMANA **2**

**inTerioriza**



## **Vigilar la mente**

**N**uestros pensamientos toman forma a través de complejas interacciones entre procesos eléctricos y químicos de nuestro cerebro. Los pensamientos son reales y tienen un impacto directo en cómo nos sentimos y nos comportamos. Cada vez que tenemos pensamientos de enfado, antipatía, tristeza o mal humor, nuestro cerebro libera sustancias químicas que amplifican nuestros sentimientos negativos. Por ejemplo, cuando nos enfadamos, nuestros músculos se tensan, nuestro corazón late más deprisa y nuestras manos empiezan a sudar. Algunas personas incluso empiezan a sentirse un poco mareadas. Estar enfadado puede desencadenar dolores de cabeza o de estómago. Cuando los sentimientos negativos se intensifican, nuestro cuerpo libera cortisol y adrenalina. Si esto ocurre con demasiada frecuencia y durante mucho tiempo, podemos desarrollar graves problemas cardíacos y estomacales. Los pensamientos negativos tienen consecuencias perjudiciales.

Cuando tenemos pensamientos buenos, felices, esperanzadores o amables, nuestro cerebro libera sustancias químicas que hacen que nuestro cuerpo se sienta bien. Nuestros músculos se relajan, y los latidos de nuestro corazón y nuestra respiración se ralentizan. Los buenos pensamientos producen el equilibrio adecuado de dopamina y serotonina, lo que ayuda a cultivar una buena salud mental y corporal.

Los pensamientos son muy poderosos. Cada pensamiento que tenemos afecta a todas las células de nuestro cuerpo. No es de extrañar que Pablo anime a todo creyente a que «guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4: 7, RVC). A través de Jesús, recibimos poder para guardar nuestros pensamientos y sentimientos. Nunca debemos simplemente aceptar ser víctimas de nuestro pensamiento incontrolado. Pensar que no podemos ayudar a nuestro propio pensamiento es otra mentira del enemigo que mucha gente cree. Incluso las personas que tienen los pensamientos más degradantes y repugnantes pueden recibir sanidad a través del poder de Cristo si están dispuestas a cambiar sus elecciones. Al contrario de lo que mucha gente dice, la Biblia enseña que podemos escoger en qué temas se enfocarán nuestros pensamientos.

Dedicar tiempo a reflexionar sobre las cosas correctas puede cambiarlo todo (vers. 8). Por eso debemos estudiar a Jesús y mantener

nuestra atención en él. Por la contemplación somos transformados (ver 2 Corintios 3: 18). Cuanto más tiempo nos detenemos en algo, ya sea visual, ya sea mentalmente, más nos parecemos a ello. Lo que contemplamos afecta nuestra forma de pensar y nuestras actitudes. Muchos luchamos con pensamientos intrusivos que reflejan el entretenimiento, la política y los problemas que se encuentran en cualquier medio de comunicación que hayamos estado consumiendo. Incluso en la iglesia podemos perder nuestro enfoque en Jesús. Algunos solo irán a Cristo cuando vean que aquellos que creen en él reflejan su carácter. Incluso si has crecido en la iglesia, hay gente, tal vez entre los líderes, que puede alejarte de Jesús. Alabado sea Dios porque siempre puede atraernos de vuelta a él. Para cambiar la manera en que nos sentimos, debemos enfocarnos en Jesús de tal forma que lo reflejemos. Al meditar en Cristo, nuestras mentes son moldeadas para pensar sus pensamientos.

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 Filipenses 4: 6-13. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿Cómo puedes cuidar mejor tu mente? (Filipenses 4: 7).
- ✓ De acuerdo con Filipenses 4: 8, ¿hay cosas que sientes que necesitas eliminar de tu vida?

Escríbelo aquí





4ª SEMANA 3

inTerpreta



## Lo que sea verdad

Siempre que surjan pensamientos que nos hagan sentir tristes, enfadados, nerviosos o fuera de control, debemos aplicar la primera prueba de Filipenses 4: 8: «¿Es verdad?». Los pensamientos falsos deben ser confrontados con la Palabra de Dios y eliminados de nuestras mentes. Incluso las montañas más grandes de duda, desconfianza y abatimiento pueden ser identificadas y superadas (ver Marcos 11: 22-24). Di la verdad y reclama las promesas bíblicas todos los días. Los patrones de pensamiento irracional, llamados distorsiones cognitivas, pueden convencernos de creer mentiras sobre nosotros mismos y los demás. He aquí algunos ejemplos de distorsiones cognitivas:

*Pensar en términos de todo o nada:* ver las cosas en blanco o negro, bien o mal. Esencialmente: «Si no soy perfecto, soy un fracasado». «No terminé de escribir ese trabajo, así que fue una completa pérdida de tiempo». «No tiene sentido participar si no estoy en forma al 100%». «No han venido; ¡así que no son de fiar para nada!».

*Sobregeneralizar:* hacer una suposición amplia sobre algo a partir de una experiencia limitada. Se suele comunicar por medio de palabras como «siempre» o «nunca» en relación con un único acontecimiento. Por ejemplo: «Nunca conseguiré un ascenso». «¡Ella siempre hace eso!».

*Magnificar (también conocido como catastrofizar):* ver las cosas como dramáticamente más importantes de lo que son, a menudo creando una «catástrofe» posterior. Por ejemplo: «Hoy es el peor día de mi vida».

*Etiquetar:* juzgar negativamente a uno mismo o a los demás poniéndole un adjetivo basado en una sola característica o un solo acontecimiento. Por ejemplo: «No me enfrenté a mi compañero de trabajo; ¡soy un debilucho!». «Cometí un error; ¡soy un fracasado!». «¡Qué idiota, esto él no se lo esperaba!».

*Sacar conclusiones precipitadas:* hacer suposiciones negativas sobre cómo te ve la gente o sobre el futuro sin pruebas ni apoyo. Por ejemplo: «He visto a algunos compañeros hablando después de mi presentación, seguro que estaban criticándome». «Voy a quedarme soltero el resto de mi vida».

*Culparse y personalizar:* culparse a sí mismo cuando uno es totalmente responsable de algo o culpar a otras personas y negar su participación en la situación. Ejemplos: «Yo tengo la culpa de todo esto». «Todo es culpa suya». «Si no me hubiera gritado, no habría tenido ese accidente de auto».

*Razonar de forma emocional:* tomar decisiones basándote únicamente en tus emociones aunque haya pruebas contrarias: «Siento que es así, por lo tanto es verdad». Esta forma de pensar da por sentado que un sentimiento es cierto sin indagar para ver si es exacto. Algunos ejemplos son: «Me siento como un idiota [debe de ser verdad]». «Me siento culpable [debo de haber hecho algo malo]».

*Aplicar un filtro mental:* centrarse solo en lo negativo y filtrar lo positivo. Algunos ejemplos: primero, pasas una noche estupenda y cenas en un restaurante con amigos, pero al volver a casa te encuentras con tráfico, y esto te estropea toda la velada. Segundo ejemplo, recibes la evaluación de tu trabajo y los resultados son muy positivos, pero te centras en el comentario concerniente a la pequeña mejora que tienes que hacer.

*Descartar lo positivo:* no reconocer lo positivo o insistir en que tus acciones, cualidades o logros positivos no cuentan. Es similar al filtro mental, pero en lugar de insistir en lo negativo y descartar lo positivo, se reconoce lo positivo y luego se descarta. Por ejemplo, después de lograr algo, decir: «Cualquiera podría haberlo hecho».

*Concentrarse en lo que «debería» suceder:* imponer reglas fijas sobre cómo las cosas «deberían» ser o suceder, y luego sentirte culpable o frustrado si tus expectativas no se cumplen. Algunos ejemplos son: «Debí saberlo». «Él no debería manejar así». «El mundo debería ser justo». Algunos cristianos se confunden con esta distorsión porque piensan: «¿Acaso no hay cosas que deberíamos hacer?». Es decir, ¿cosas como leer nuestra Biblia, ir a la iglesia, orar, etc.? Es cierto, estas cosas son buenas y recomendables, pero Satanás quiere que adoptemos el patrón de pensamiento «debería» porque esto nos impone reglas (haciéndonos creer que dichas reglas son divinas) y así nos lleva a una presión externa que puede causar culpa y vergüenza cuando no las cumplimos. Dios quiere que hagamos estas cosas desde una motivación y un deseo internos, y por amor, no por obligación. «Quiero orar» es más motivador y cercano a la voluntad de Dios que «tengo que orar».

Estas distorsiones cognitivas son murallas que hay que derribar sistemáticamente (ver 2 Corintios 10: 4-6). Debemos dejar «a un lado todo lo que nos estorba y el pecado que nos enreda» (Hebreos 12: 1). Puede que veas el cambio al instante, o puede que tarde algún tiempo, pero sucederá. Dios creó nuestros cerebros con neuroplasticidad; eso quiere decir que son maleables y pueden remodelarse con el tiempo.

✓ ¿Qué mentiras has creído sobre ti mismo y/o sobre los demás y ahora logras darte cuenta de ello?



4ª SEMANA **4**  
**inVestiga**



Victoria sobre los pensamientos negativos:

**Proverbios 12: 25**

**Proverbios 17: 22**

**2 Corintios 3: 18**

**Romanos 8: 5, 6**

**Colosenses 3: 1-17**

El poder de la verdad:

**Juan 8: 31, 32**

**Juan 16: 13**

**Juan 17: 17**

**Efesios 4: 20-24**

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Filipenses 4: 6-13?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas vienen a tu mente en relación con Filipenses 4: 6-13?

Escríbelo aquí





4ª SEMANA **5**

**inVita**



## **Cristo que me fortalece**

**P**uede que logremos vencer algunas distorsiones cognitivas con la fuerza de nuestra propia autodisciplina, pero como creyentes, sabemos que nuestras mentes son campos de batalla espirituales. No podemos vencer todas las mentiras del enemigo sin el poder de Cristo que vive y mora en nosotros. La paz que viene de Dios «es más grande de lo que el hombre puede entender» (Filipenses 4: 7). Desafía toda explicación. Para todos los que se sientan tentados a pensar que esta paz está fuera de su alcance, el texto promete: «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (vers. 13, NVI). La clave está en tener fe en que Cristo puede fortalecernos y nos fortalece. Debemos tener fe en que el poder del Espíritu Santo puede transformar nuestros patrones de pensamiento.

Cuando invitamos a Cristo a nuestra mente, él habla a nuestra conciencia y gradualmente nos moldea. Como resultado de ello, aprendemos a escuchar su voz y a actuar. Nos acostumbramos a pasar tiempo en silencio con Dios, orando y aprendiendo a escuchar su voz. Si oramos cada día por la mente de Cristo, él nos la dará (ver Filipenses 2: 5). Adquirir nuevos hábitos lleva tiempo. El cambio genuino de cualquier hábito cuesta trabajo. Se necesita determinación para resistir nuestros viejos hábitos y pensamientos negativos.

Cuando te surjan sentimientos no deseados, date cuenta de ellos y nómbralos. Permítete sentirlos durante un tiempo, pero luego ora a Dios, pidiéndole que te ayude a eliminar esos pensamientos y sentimientos negativos de tu mente. Algunas de las emociones negativas más comunes que atrapan a las personas y causan enfermedades graves son el desánimo, la amargura, el resentimiento, el miedo, la ansiedad y la desesperanza. A veces podemos acostumbrarnos tanto a los estados de ánimo y a los pensamientos negativos que apenas los notamos. Necesitamos orar a Dios por liberación, pidiéndole que nos ayude a darnos cuenta cuando nuestras mentes están corriendo en una dirección negativa y a buscar su ayuda para reconocer y nombrar la emoción o emociones en cuestión.

Al orar, debemos usar la Palabra de Dios para confrontar las mentiras con la verdad. Debemos decir la verdad a nuestras mentes para deshacernos de las mentiras que están tratando de instalarse o que han estado rondando (ver 2 Corintios 10: 4-6). Cuando Satanás lo tentó en



el desierto, Jesús respondió con la verdad para ahuyentarlo, y lo mismo debemos hacer nosotros (ver Mateo 4: 4). Debemos buscar y meditar en versículos bíblicos que digan a nuestra mente verdades reconfortantes y liberadoras.

El camino hacia la sanidad puede ser un viaje difícil con muchos altibajos. Además, la curación suele producirse mejor cuando se cuenta con la ayuda de un mentor, terapeuta, pastor o médico. Nuestras mejores oraciones deben combinarse siempre con nuestro mejor esfuerzo, que debe incluir la búsqueda y la utilización de los recursos disponibles en nuestra iglesia y en nuestra comunidad.

Vuelve a meditar en Filipenses 4: 6-13 y busca en este pasaje lo que Jesús quiere hacer en ti.

✓ ¿De qué manera has experimentado la paz de Dios? ¿En qué aspectos te gustaría sentirla más plenamente?

Escríbelo aquí





4ª SEMANA **6**

**imPlicate**



## **Pensamientos vigilados**

«**E**l paralítico encontró en Cristo curación para su alma y para su cuerpo. Necesitaba la salud del alma antes de poder apreciar la salud del cuerpo. Antes de poder sanar la enfermedad física, Cristo tenía que infundir alivio al espíritu y limpiar el alma de pecado. No hay que pasar por alto esta lección. Actualmente miles que adolecen de enfermedades físicas desean, como el paralítico, oír el mensaje: “Tus pecados te son perdonados” (Mateo 9: 2). La carga del pecado, con su desasosiego y sus deseos nunca satisfechos, es la causa fundamental de sus enfermedades. No podrán encontrar alivio mientras no acudan al Médico del alma. La paz que él solo puede dar devolverá el vigor a la mente y la salud al cuerpo».— ELENA G. DE WHITE, *El ministerio de curación*, cap. 5, pp. 43, 44

«Es necesario que demos la importancia que se merece a la influencia que tiene la mente sobre el cuerpo y este sobre aquella. La energía eléctrica del cerebro, aumentada por la actividad mental, revitaliza todo el organismo, y constituye una ayuda inapreciable para resistir la enfermedad. Esto tiene que ser bien explicado. También es necesario hablar respecto al poder de la voluntad y la importancia del dominio propio, tanto en la conservación de la salud como en su recuperación, como asimismo el efecto depresivo y hasta letal de la ira, el descontento, el egoísmo y los pensamientos impuros, y, por otra parte, el maravilloso poder revitalizador de la alegría, la generosidad y la gratitud».— ELENA G. DE WHITE, *La educación*, cap. 21, p. 179

«Gobiernen sus pensamientos, y no les den rienda suelta. Pueden guardar y dominar sus pensamientos mediante esfuerzos decididos. Piensen correctamente, y ejecutarán acciones correctas. Tienen que guardar, pues, sus afectos y no dejarlos vagar y aferrarse de objetos impropios. Jesús los compró con su propia vida; le pertenecen; por lo tanto, lo han de consultar en todo, como en lo referente al uso que deben dar a las facultades de su mente y a los afectos de su corazón».— ELENA G. DE WHITE, *El hogar cristiano*, cap. 7, p. 50

«La única seguridad para el alma consiste en pensar bien, pues acerca del hombre se nos dice: “Cuales son sus pensamientos íntimos, tal es él” (Proverbios 23: 7). El poder del dominio propio se acrecienta con la práctica. Lo que al principio parece difícil, se vuelve fácil con la práctica, hasta que los buenos pensamientos y acciones llegan a ser habituales. Si queremos, podemos apartarnos de todo lo vulgar y degradante, y elevarnos hasta un alto nivel, donde gozaremos del respeto de la gente y del amor de Dios».— ELENA G. DE WHITE, *El ministerio de curación*, cap. 41, p. 353

«El último pensamiento de la noche y el primer pensamiento de la mañana deben dirigirse a Aquel en quien se centra nuestra esperanza de vida eterna».— ELENA G. DE WHITE, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, cap. 73, p. 308



4ª 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.

- ☞ **¿Cuáles crees que son las causas más comunes de la ansiedad hoy en día?**
- ☞ **¿Cómo podemos ser proactivos y actuar con asertividad a la hora de ayudar a nuestros amigos a encontrar la paz de espíritu? (Filipenses 4: 6-7).**
- ☞ **¿Qué son las distorsiones cognitivas? ¿Cómo nos afectan espiritual y emocionalmente? (Ver inTerpreta si es necesario).**
- ☞ **¿Qué mentiras sobre ti mismo y sobre los demás te has sentido tentado a creer?**
- ☞ **¿Qué opinas de la neuroplasticidad? ¿Es posible cambiar los pensamientos y la actitud mental?**
- ☞ **¿Cómo puede alguien que tiene una mentalidad negativa encontrar la victoria mediante la fuerza de Cristo? (Filipenses 4: 12-13).**
- ☞ **¿Cuáles son tus promesas bíblicas favoritas para superar los pensamientos negativos? (Consulta inVestiga si es necesario).**
- ☞ **¿Cómo podemos entrenar nuestras mentes para contemplar diariamente a Cristo y las cosas de Dios? (2 Corintios 3: 18).**
- ☞ **¿Qué emociones y pensamientos negativos necesitas abordar en tu propia experiencia? Pídele a Dios que te ayude a formular un plan eficaz para transformar o reconfigurar tus pensamientos. Bajo la guía del Señor, escribe los pasos que piensas dar.**