

Renovar
la mente



InVerso

enero-marzo 2025

Contenido

SEMANA	PÁGINA
Introducción general	5
1ª Renovar la mente quebrantada Romanos 12: 1-3.....	8
2ª Restaurar a la persona en su totalidad 1 Reyes 19.....	20
3ª Recibir la mente de Cristo Filipenses 2: 1-11	32
4ª Corregir las distorsiones cognitivas Filipenses 4: 6-13.....	44
5ª Superar prisiones mentales 2 Corintios 10: 3-5.....	56
6ª Resistir la tentación Mateo 4: 1-11.....	68
7ª Calmar la mente airada Santiago 1: 19-21.....	80
8ª Experimentar el perdón Mateo 18.....	92
9ª Encontrar la paz interior Juan 14	104
10ª Controlar el estrés Mateo 11: 25-30.....	116
11ª Afrontar el duelo 1 Tesalonicenses 4.....	128
12ª Sentirse satisfecho Isaías 58	140
13ª Salvar a los que sufren Juan 20.....	152

Editor: **Joe Reeves**

Editora asociada: **Paige J. Swanson**

Director de Escuela Sabática de la Asociación General:

Jim Howard

Director asociado de Escuela Sabática:

Daniel Ebenezer

Colaborador principal de este folleto: **David Guerrero**

Asesor del Instituto de Investigación Bíblica (BRI,

por sus siglas en inglés): **Alberto Timm**

Ilustraciones: **Types & Symbols**

Dirección editorial: **Mónica Díaz**

Asistente editorial: **Júlio César Leal**

Diseño y diagramación: **Jaime Gori**

Publicado por el Departamento de Escuela Sabática / Ministerios Personales de la Asociación General. InVerso se publica en inglés con el nombre de InVerse. Copyright © 2024 Departamento de Escuela Sabática / Ministerios Personales, Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día, 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904 EE. UU.

Copyright © de la edición en español

Inter-American Division Publishing Association®

2905 NW 87 Ave., Doral Florida 33172 EE. UU.

Impreso por **USAMEX, INC.**

Impreso en México / Printed in Mexico



Está prohibida y penada, por las leyes internacionales de protección de la propiedad intelectual, la traducción y la reproducción o transmisión, total o parcial, de esta obra (texto, imágenes, diseño y diagramación); ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, en audio o por cualquier otro medio, sin el permiso previo y por escrito de los editores.

En este InVerse, las citas bíblicas se han tomado de la versión Dios Habla Hoy: **DHH** © Sociedades Bíblicas Unidas. También se ha usado la Nueva Versión Internacional: **NVI** © Bíblica, la Traducción en Lenguaje Actual: **TLA** © SBU, la Reina-Valera, revisión de 1960: **RV60** © SBU, la Reina-Valera Contemporánea: **RVC** © SBU, la Reina-Valera Antigua de 1909: **RVA**, y la Nueva Biblia Viva: **NBV** © Bíblica.

En todos los casos se ha unificado la ortografía y el uso de los nombres propios de acuerdo con la RV95 para una más fácil identificación.

La filosofía de INVERSO

INVERSO fue creado para quienes anhelan una experiencia de estudio bíblico más intensa. Te retará a interactuar con la Biblia de manera más profunda y enriquecerá tu habilidad de compartir esta experiencia con otros. Tanto el contenido como el formato han sido pensados para realzar tu experiencia espiritual.

Como te habrás dado cuenta, hay ahora espacios en blanco titulados «Escríbelo aquí». No, no es que estemos tratando de ahorrar dinero en tinta. El espacio está ahí para que tú lo llenes, de tu propio puño y letra, durante tu estudio personal de la Biblia. *Numerosas investigaciones han demostrado que escribir a mano tus pensamientos, reflexiones e interacción con un texto profundiza la impresión que deja en tu mente.* Hay algo en deslizar el bolígrafo sobre el papel que ayuda a interiorizar conceptos. ¡No, no es lo mismo escribirlo en la computadora! En esta era digital, tenemos que beneficiarnos del espacio digital ilimitado, pero no esclavizarnos a sus limitaciones. Por eso, ¡dedica tiempo a escribir en los espacios en blanco provistos! No te preocupes si tu letra es espantosa. Este folleto es solo para ti.

INVERSO es un recurso al cual podrás referirte en el futuro, cada vez que quieras compartir un estudio bíblico, predicar un sermón o refrescar lo que aprendiste sobre algún tema de la Biblia en particular. Guarda cada folleto de manera que, en el futuro, tengas toda la colección en tu biblioteca personal.

INVERSO ofrecerá cada trimestre una GUÍA DE ESTUDIO DE LA BIBLIA. En dos trimestres de cada año, el tema de la GUÍA será paralelo al de la Guía de Estudio de la Biblia de la Escuela Sabática de adultos, y por ende INVERSO podrá ser utilizado para enriquecer la clase de la Escuela Sabática. Para los otros dos trimestres está previsto que INVERSO presente asuntos diferentes a los de la Escuela Sabática de adultos, porque son de interés especial para la juventud de hoy.

Aunque el currículo de INVERSO está preparado principalmente para la experiencia del joven en la Escuela Sabática, también puede utilizarse como herramienta para el ministerio personal. No se imprimen fechas, así que puedes usar este recurso en cualquier momento, con cualquier persona. Tampoco hay días específicos de la semana; por ejemplo, si tienes un *Grupo pequeño* que se reúne los miércoles, podrían designar que el jueves sea el primer día de estudio, para culminar el estudio con una discusión grupal el siguiente miércoles. Las preguntas que verás al final de cada lección ayudarán a estimular el debate.

¿Qué beneficios te provee INVERSO?

- Profundizar tu identidad como cristiano cristocéntrico, creyente en la Biblia, que espera el advenimiento.
- Comprender mejor los temas bíblicos.
- Generar tus propios estudios bíblicos.
- Participar en discusiones más dinámicas sobre la base de la preparación por adelantado.
- Exponer menos opiniones y más lo que la Biblia realmente dice.
- Conocer, amar y servir al Señor Jesucristo de manera más completa.
- Puede que implique un poco más de esfuerzo, pero valdrá la pena.



Cómo aprovechar al máximo INVERSO

1. ¡Ora y reflexiona!
2. Ten siempre a mano la Biblia, bien sea digital o en papel.
3. Escribe lo que consideres necesario en cada caso. Si no te resulta suficiente el espacio provisto en este folleto, puedes anotar en un cuaderno —físico o virtual— aparte, donde guardes tus opiniones a modo de diario, que te será muy útil para la puesta en común de INVERSO y para futuras reflexiones individuales o en grupo.
4. Además de libros impresos o digitales, puedes usar cualquier instrumento electrónico apropiado para búsquedas complementarias clarificadoras y enriquecedoras.
5. Utiliza INVERSO en tus momentos devocionales diarios (contiene seis pasos para los seis primeros días de la semana más la sección «InQuiere», para el día de puesta en común con el grupo); en estudios bíblicos semanales; para la Escuela Sabática; en reuniones de oración; en grupos pequeños; para el culto familiar; para discipular respecto al estudio de la Biblia... Ten en cuenta que la última sección, «InQuiere», tienes que haberla analizado antes de reunirte con los demás a debatir las preguntas que allí se sugieren.

* * *

Esta GUÍA se propone estudiar la Biblia con toda seriedad, sin que eso tenga que significar que no se recurra a un sano y saludable sentido del humor. Todo ello para estimular nuestra inteligencia intelectual tanto como la emocional, a fin de buscar aplicaciones concretas para la vida real con un genuino ingrediente de autenticidad. Nuestro deseo es que recibas muchas bendiciones por participar en esta experiencia mientras que el Espíritu Santo abre tu mente y tu corazón.

INVERSO es una publicación del Departamento de Escuela Sabática y Ministerios Personales de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día, dirigida a jóvenes que estudian o trabajan, adultos con inquietudes y espíritu joven, profesionales y parejas o matrimonios jóvenes.



En INVERSO cada semana tendrás...



1 **inTro**. La introducción que anuncia el pasaje bíblico semanal, así como sus aspectos más relevantes, invitándote a poner por escrito tu punto de vista. Según el DRAE (*Diccionario de la lengua* de la Real Academia Española) es: «Preparación, disposición para llegar al fin propuesto».



2 **inTerioriza**. Para que analices el texto bíblico buscando los principios que sustenta y sus aspectos prácticos, así como los elementos contextuales. La idea es que puedas interiorizarlo tú personalmente. «Interiorizar» es «incorporar a la propia manera de ser, de pensar y de sentir, ideas o acciones ajenas» (DRAE).



3 **inTerpreta**. Es la segunda parte del estudio del texto bíblico, ahora enfocando perspectivas apoloéticas e interrogantes, que podrían surgir del análisis y las inferencias (deducciones, conclusiones, razonamientos) que te sugiera el texto. «Interpretar» consiste en «explicar o declarar el sentido de algo, y principalmente el de un texto», «explicar acciones, dichos o sucesos que pueden ser entendidos de diferentes modos», y «concebir, ordenar o expresar de un modo personal la realidad» (DRAE).



4 **inVestiga**. Proporciona un listado de textos bíblicos adicionales que pueden ser estudiados comparativamente para una clarificación y mejor comprensión del pasaje de la semana. «Investigar» supone «indagar para descubrir algo» y «realizar actividades intelectuales y experimentales de modo sistemático con el propósito de aumentar los conocimientos sobre una determinada materia» (DRAE).



5 **inVita**. Intenta poner de relieve los principios encontrados en el texto bíblico que señalan a Jesucristo, el Verbo de Dios. «Invitar», en INVERSO, es sobre todo «estimular a alguien a algo» e «instar cortésmente a alguien para que haga algo» (DRAE).



6 **imPlicate**. Reproduce fragmentos escogidos de los escritos de Elena G. de White relacionados con el texto bíblico, o con el tema propuesto, y te plantea preguntas sobre cómo puedes llevarlos a la práctica, o sea, para que te impliqués, es decir para «adquirir el compromiso de participar en algo» (DRAE).



7 **inQuiere**. Contiene preguntas para ser consideradas en forma reflexiva, o utilizadas como punto de partida para el debate en la Escuela Sabática o en un grupo pequeño de estudio de la Escritura. «Inquirir» es «indagar, averiguar o examinar cuidadosamente algo» (DRAE).

IN

Renovar la mente*

Introducción general

La vida en nuestro mundo ha cambiado radicalmente en los últimos años. La pandemia de la COVID-19, disturbios en distintos países, malestar civil y político, la erosión de la familia y el aumento de las catástrofes naturales hacen que muchas personas experimenten miedo, ansiedad y depresión. Las enfermedades mentales están en su punto más alto. Aumentan los suicidios de adolescentes. La gente busca la paz y la felicidad donde creen que pueden encontrarlas, pero, lamentablemente, muchos las buscan en los lugares equivocados y por caminos que son perjudiciales. El consumo de drogas está fuera de control. En muchos lugares, la promiscuidad está aceptada. A menudo, la satisfacción que se busca por medio del dinero, el entretenimiento, las adicciones y la tecnología conduce a una infelicidad aún mayor.

He aquí la pregunta: ¿puede la humanidad encontrar realmente la felicidad y la paz? La respuesta es sí. Pero ¿cómo? Una de las claves es recordando que nos convertimos en aquello a lo que dedicamos nuestra atención. Aquello en lo que se ha centrado la humanidad solo ha conducido a la decadencia física, mental, familiar y social. La verdadera respuesta proviene de y reside en Aquel que nos creó: Dios. A través de su Espíritu Santo, podemos recibir y experimentar la solución.

Esta GUÍA DE ESTUDIO DE LA BIBLIA fue diseñada para acercarte a Aquel que puede darte la verdadera paz. Este trimestre, quisiera lograr tres cosas: la primera es crear en ti el deseo de desarrollar el cerebro, es decir, inculcarte un profundo interés por cuidar bien la mente que Dios te ha dado; la segunda es entrenarte (si me lo permites) para que aprendas a proteger tu mente de patrones e influencias destructivas; y, por último, quiero inspirarte a que adoptes hábitos mentales saludables y firmes.

Las lecciones de este trimestre te ofrecen la oportunidad de aprender a experimentar una renovación de la vida a través de la renovación de la mente. Mi mayor esperanza es que apliques lo que aprendas para que no solo comprendas, sino que también vayas más allá y logres experimentar realmente una vida de alegría duradera. La decisión es tuya. En Cristo, puedes experimentar verdaderamente a un Dios que «puede dar[te] con abundancia toda clase de bendiciones,



para que tenga[s] siempre todo lo necesario y además [te] sobre para ayudar en toda clase de buenas obras» (2 Corintios 9: 8). Dios está deseoso y a la espera para llenarte «de alegría y paz a [ti] que tiene[s] fe en él», y además quiere darte «abundante esperanza por el poder del Espíritu Santo» (Romanos 15: 13).

Unas breves palabras sobre mí. Soy consejero cristiano, pastor, esposo y padre de cuatro hijos. Además, como ser humano, soy alguien que diariamente necesita la gracia de Dios para que me ayude a levantarme cuando me caigo y a vivir la vida cristiana de una manera consistente. Seré tu compañero de viaje las próximas trece semanas. En el pasado, yo no lograba evitar que mis pensamientos negativos automáticos se salieran de control y me arruinaran el día. En ocasiones, eso me llevó a la depresión. Gracias a Dios, ¡ya no soy quien era! Ahora tengo más días buenos que malos. La ansiedad y los miedos ya no me dominan como antes. Cada día veo más y más que la gracia de Dios puede ser un poder transformador en mi vida, dándome alegría, esperanza y fuerza para abundar en toda buena obra. Mientras aplicamos lo que aprendemos juntos este trimestre, mi oración es que Dios nos ayude a experimentar una renovación dinámica de nuestras mentes. Deseo y espero que Dios, por medio de su Espíritu, nos dé a cada uno de nosotros el verdadero «espíritu de poder, de amor y de buen juicio» (2 Timoteo 1: 7).

Tu compañero en este viaje,
David Guerrero

* Ten en cuenta que esta GUÍA DE ESTUDIO DE LA BIBLIA INVERSO está destinada únicamente a la orientación espiritual y no debe sustituir un tratamiento profesional de salud mental. Animamos a los lectores a buscar apoyo espiritual de pastores, consejeros y capellanes, además de ayuda médica cualificada cuando sea necesaria.

Muchas de las lecciones de este trimestre abarcan temas sobre los que se podría decir mucho más, por lo tanto, para lecturas adicionales, te recomendamos los siguientes libros de nuestro sello editorial: *Sabia-mente*, del Dr. Neil Nedley, que ejerce medicina interna orientada a la salud mental y al estilo de vida; *Un corazón tranquilo*, del Dr. Carlos Fayard, psicoterapeuta con más de treinta años de experiencia; y *Estoy aquí para ser feliz*, de Carol Canon, especialista en terapia de grupo.

