

## SEMANA 2

# Conoce tus pensamientos

*Observación sin juicio - El primer paso hacia el cambio*

Serie: Una Mente en Paz • Fresh Hope Español • Marzo 2026

## INTRODUCCIÓN

La semana pasada identificamos nuestros pensamientos no deseados. Hoy aprendemos la habilidad más fundamental: observar nuestros pensamientos sin juzgarlos. Esto suena simple, pero es revolucionario. La mayoría de nosotros respondemos a pensamientos difíciles con alarma, vergüenza, o intentos desesperados de suprimirlos. Hoy aprendemos otra forma - observar con curiosidad compasiva.

## ■ LECTURA BÍBLICA

*"Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos." "Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida."*

**(Salmo 139:23-24; Proverbios 4:23, NVI)**

## ■ PUNTOS PRINCIPALES

### 1. Observar ≠ Juzgar

Puedes notar un pensamiento sin condenarte por tenerlo. El Salmo 139 invita a Dios a 'examinar' nuestros pensamientos - examinar es observar con curiosidad, no con vergüenza. La curiosidad compasiva es mejor que la alarma crítica.

### 2. Tus pensamientos no son tu identidad

Tu cerebro produce pensamientos como tu estómago digiere comida. Tener el pensamiento 'soy inútil' no significa que ERES inútil - significa que tu cerebro produjo ese pensamiento. No eres tus pensamientos; eres quien los observa.

### 3. Práctica: 'Nota y Nombra'

Cuando venga un pensamiento difícil, di mentalmente: 'Estoy teniendo el pensamiento de que...' Por ejemplo: En lugar de 'Soy un fracaso', di 'Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso'. Esta frase crea distancia psicológica saludable.

## ■■ PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Tiendes a juzgar duramente tus pensamientos o puedes observarlos con compasión?

---

2. ¿Alguna vez has confundido un pensamiento con tu verdadera identidad?

---

---

3. ¿Qué significa para ti 'tener compasión contigo mismo/a'?

---

---

4. ¿Cómo te sientes al saber que Dios conoce todos tus pensamientos y aún así te ama?

---

---

## ■ REFLEXIÓN

*No puedes cambiar lo que no conoces. El autoconocimiento es un regalo de Dios, no una amenaza. Dale permiso a tu mente para ser humana. Observa tus pensamientos con la compasión con la que Dios te mira.*

## ■ PRÁCTICA DE LA SEMANA

- Ejercicio 'Nota y Nombra': Cuando tengas pensamiento difícil, di: 'Estoy teniendo el pensamiento de que...'
- Practicar 5 minutos diarios de observación consciente de tus pensamientos
- No juzgues, solo nota. Como nubes pasando por el cielo
- Al final de la semana, reflexiona: ¿Qué aprendiste sobre tus patrones mentales?

## ■ ORACIÓN

*"Señor, tú conoces mis pensamientos mejor que yo mismo/a. Enséñame a observarlos con tu compasión. Dame sabiduría para conocer mi mente y gracia para aceptar mi humanidad. Amén."*



**Fresh Hope Español**

Donde la fe y la salud mental se encuentran