

SEMANA 5

Desenreda tus pensamientos

Separando verdad de mentira - Identificando distorsiones

Serie: Una Mente en Paz • Temporada 2: Transformación • Fresh Hope Español • Junio 2026

INTRODUCCIÓN

Nuestra mente puede engañarnos. No todo pensamiento que tenemos es verdad—aunque se sienta verdad. Satanás es el padre de mentira (Juan 8:44), y le encanta plantar pensamientos distorsionados en nuestras mentes. Hoy aprendemos a identificar estas distorsiones y desenredar verdad de mentira.

■ ESCRITURA

"Conocerán la verdad, y la verdad los hará libres." "El Espíritu de verdad los guiará a toda verdad."

(Juan 8:32; Juan 16:13, NVI)

■ PUNTOS PRINCIPALES

1. Las distorsiones cognitivas son errores de pensamiento comunes

Pensamiento todo-o-nada, catastrofización, personalización, lectura de mente—estos son patrones en los que nuestros cerebros caen. Aprender a identificarlos es el primer paso hacia la libertad.

2. Satanás es el padre de mentira, pero el Espíritu nos guía a la verdad

La guerra espiritual ocurre en nuestras mentes. El enemigo susurra mentiras. El Espíritu Santo nos enseña verdad: 'Eres amado/a,' 'Dios está obrando todas las cosas para bien.'

3. La prueba '¿Es verdadero? ¿Es útil? ¿Es necesario?'

Cuando venga un pensamiento, pregunta: (1) ¿Es objetivamente verdadero? (2) ¿Es útil para mi bienestar? (3) ¿Es necesario pensar en esto ahora? Si no—puedes soltarlo.

4. Reemplaza mentiras con verdades bíblicas específicas

Mentira: 'Soy un fracaso.' Verdad: 'Soy hechura de Dios, creado/a en Cristo Jesús para buenas obras' (Efesios 2:10).

■■ PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Qué distorsiones cognitivas reconoces en tu pensamiento?

2. ¿Cuál es una mentira que has creído sobre ti o sobre Dios?

—

3. ¿Qué verdad bíblica contrarresta esa mentira?

—

4. ¿Cómo te hace sentir saber que el Espíritu te guía a la verdad?

—

■ REFLEXIÓN

No todo pensamiento que tienes es verdad. Satanás miente. Tu cerebro distorsiona. Pero el Espíritu te guía a la verdad. Y la verdad te hace libre.

■ PRÁCTICA DE LA SEMANA

- Identifica 3 distorsiones cognitivas en tu pensamiento esta semana
- Para cada una, escribe la mentira y la verdad bíblica correspondiente
- Memoriza 1 'versículo antídoto' para tu mentira más común
- Usa la prueba 'Verdadero-Útil-Necesario' cuando vengan pensamientos ansiosos

■ ORACIÓN

*"Espíritu de verdad, guíame. Muéstrame las mentiras que he creído. Reemplázalas con Tu verdad. Quiero ser libre.
Amén."*



Fresh Hope Español

Donde la fe y la salud mental se encuentran