

Verdad, Mentiras y Promesas de Dios

Date: 8/23

(1 HOUR)

OBJETIVOS:

Después de trabajar en esta lección, los participantes podrán:

1. Identificar pensamientos/habla interna negativa como mentiras
2. Entender las características y atributos de Dios para que podamos conocerlo a Él y la verdad.
3. Comprender lo que Dios dice y piensa acerca de nosotros y operando desde Su punto de vista para caminar en la plenitud de vida que Él tiene para nosotros.
4. Reconocer las promesas de Dios y defenderlas frente a las dificultades.

VISIÓN GENERAL PARA

ENTRENADORES: Esta lección ayuda a los participantes a comprender cómo las creencias/mentiras negativas afectan la forma en que operamos y, para contrarrestarlas, debemos saber quién es Dios y mantenernos firmes en Su verdad y promesas.

MATERIALES:

- Papel tamaño póster, marcadores y cinta adhesiva
- Arrancador: Juego de roles: no es lo suficientemente bueno
- Folletos: Pasos prácticos: ¿Qué puede hacer para hacer frente a las creencias negativas/diálogo interno?
- Versículos de la Biblia

INICIO: **Juego de Roles:** *No lo Suficientemente Bueno*

1st Estoy muy emocionada con toda esta información que estamos aprendiendo en MDI de Mujeres! Creo que va a ser una excelente manera de llegar a las damas que me rodean. Pero me siento ansiosa y preocupada por hacerlo.

2nd ¿Por qué estás tan preocupada por eso?

1st Me preocupa no ser lo suficientemente bueno para hacerlo. ¿Qué pasa si me equivoco y fallo? ¿Qué pasa si olvido todo lo que aprendí? No estoy seguro de ser capaz de hacer esto.

2nd Sí, entiendo cómo te sientes. Me preocupa no ser lo suficientemente bueno también.

Haz las siguientes preguntas...

¿Que ves?

¿Lo que está sucediendo?

¿Sucede esto en Nuestro lugar?

¿Por qué pasó esto?

¿Qué haremos al respecto?

I. El Problema: Creencias Negativas y Mentiras

1. ¿Qué son las creencias negativas?

Las creencias dan forma a tus pensamientos, palabras y acciones. Cuando tenemos creencias negativas, tenemos pensamientos negativos/malos hacia nosotros mismos. Las creencias negativas se convierten en pensamientos negativos (o diálogo interno negativo, que es el diálogo interno en tu cabeza). Estos pueden arraigarse tanto en nosotros que comenzamos a creerlos como verdades sobre nosotros mismos, aunque sean mentiras. Como las raíces de un árbol, estas mentiras crecen profundamente en nuestros corazones y mentes y nos hacen responder con miedo, ansiedad, tristeza, preocupación, etc.

2. ¿Cuáles son algunas creencias negativas (diálogo interno negativo) que las personas pueden pensar sobre sí mismas?

- a. **No soy lo suficientemente buena**
- b. **No soy digno de amor:** debo cumplir con los estándares que otros han establecido para mí porque de lo contrario no seré digno de amor.
- c. **No valgo nada:** debo probarme a mí mismo porque mi valor depende de lo que hago.
- d. **Soy inaceptable:** debo ganarme la aceptación de los demás porque su opinión es lo más importante.
- e. **Soy incapaz:** debo retirarme porque soy menos capaz que los demás.
- f. **Soy malo:** debo ser perfecto porque mis acciones definen quién soy.

Aunque pueden sentirse muy reales y verdaderos, estas creencias negativas son en realidad mentiras.

3. ¿Qué es una mentira?

La definición de una mentira es hacer una declaración falsa con la intención de engañar. La naturaleza misma de una mentira es un pensamiento tan engañoso y creíble que lo aceptas como verdad. Suena tan razonable... ¿por qué no lo creeríamos?

4. ¿Qué nos enseña la Biblia acerca de las mentiras?

Read Juan 8:44b - *“Vosotros sois de vuestro padre el diablo, y los deseos de vuestro padre queréis hacer. Él ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso, y padre de mentira.”*

- a. La Biblia dice que Satanás es el Padre de las Mentiras.
- b. No hay verdad en Satanás. odia la verdad

El objetivo de Satanás es mentirnos a cada uno de nosotros hasta el punto de que creamos todo lo que él dice como verdad en lugar de creerle a Dios. Él usa estas

creencias negativas/diálogo interno para mantenernos pensando mal de nosotros mismos.

5. ¿Crees que Satanás es nuestro amigo o nuestro enemigo?

Nuestro enemigo!

II. ¿Cómo luchamos contra las creencias negativas y las mentiras? con la verdad!

1. Lea Juan 14:6-9. ¿Qué nos enseña este pasaje acerca de Jesús/Dios?

“Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí. Si me conocieseis, también a mi Padre conoceríais; y desde ahora le conocéis, y le habéis visto. Felipe le dijo: Señor, muéstranos el Padre, y nos basta. Jesús le dijo: ¿Tanto tiempo hace que estoy con vosotros, y no me has conocido, Felipe? El que me ha visto a mí, ha visto al Padre; ¿cómo, pues, dices tú: Muéstranos el Padre?”

a. Jesús es la verdad. Lo que dice y quién es, es verdad.

2. ¿Por dónde debemos empezar si queremos contrarrestar las mentiras?

a. Cualquiera que ha visto a Jesús ha visto al Padre (Dios). Empezamos con Jesús, que es la verdad, y conociéndolo. Eso nos lleva a Dios Padre.

¿Quién es Dios y cuáles son algunas de las cosas que dicen las Escrituras acerca de Él?

Instrucciones: Divida en 3 grupos y asigne versículos bíblicos a cada grupo. Lea los pasajes de las Escrituras dentro de los grupos y escriba en papel periódico las características y los atributos de Dios que ven en los versículos de la Biblia para compartir con la clase. (5-10 minutos)

3. ¿Qué nos enseña la Biblia acerca de Dios? ¿Cuáles son algunas de Sus características y atributos?

a. 1 Juan 4:9-10, 16b - **Dios es amor**

“Dios nos mostró cuánto nos ama al enviar a su Hijo unigénito al mundo para que tengamos vida eterna por medio de él. Esto es amor verdadero - no que amamos a Dios, sino que él nos amó y envió a su Hijo como sacrificio para quitar nuestros pecados... Dios es amor, y todos los que viven en el amor viven en Dios y Dios vive en ellos.”

b. Salmo 103:8 - **Dios es clemente y compasivo, lento para la ira**

“El Señor es compasivo y clemente, lento para la ira, grande en amor.”

c. Tito 1:2 & Salmo 145:13 - **Dios es Veraz. Él cumple TODAS sus promesas. Él es digno de confianza**

- d. *Tito 1:2 “Esta verdad les da la confianza de que tienen la vida eterna, que Dios, que no miente, les prometió antes de que existiera el mundo.”*
Salmo 145:13 “Porque tu reino es un reino eterno. Tú gobiernas a lo largo de todas las generaciones. El Señor siempre cumple sus promesas; es misericordioso en todo lo que hace.”
- e. 2 Corintios 1:3-5 - **Dios es la Fuente del Consuelo; Él es misericordioso.**
“Toda la alabanza a Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo. Dios es nuestro Padre misericordioso y la fuente de TODO consuelo. Él nos consuela en todos nuestros problemas para que podamos consolar a otros... porque cuanto más sufrimos por Cristo, más Dios nos colmará de su consuelo a través de Cristo.”
- f. Salmo 46:1 - **Dios es Refugio (Lugar Seguro) y Fortaleza.**
“Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.”
- g. Joshua 1:9b - **Dios nunca se va**
“¿No te he mandado? Se fuerte y valiente. No temas, ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo dondequiera que vayas.”

4. ¿Qué piensas de Dios en base a estas características y atributos?

(A todo el grupo)

- a. Confiable. Alguien a quien pueda escuchar.
- b. Es realmente genial, lleno de buen carácter.
- c. Puedo confiar en lo que Él tiene que decir sobre mí.

5. ¿Quién dice Dios que soy yo? ¿Qué piensa él de mí? ¿Qué verdades habla Dios sobre mí?

Regrese a los grupos y asigne versículos bíblicos a cada grupo. Lea los pasajes de las Escrituras dentro de los grupos y escriba las respuestas en el papel periódico.

Esté listo para informar a la clase. (10 minutos)

- a. Sofonías 3:17 - **Él se deleita y se regocija por mí**
“Porque el Señor tu Dios vive entre vosotros. Él es un poderoso salvador. Se deleitará en ti con alegría. Con su amor, calmará todos tus miedos. Se regocijará sobre ti con cánticos de alegría.”
- b. Gálatas 4:6-7 - **Soy un niño de Dios**
“Y porque somos sus hijos, Dios ha enviado el Espíritu de su Hijo a nuestros corazones, incitándonos a clamar: 'Abba, Padre'. Ahora ya no eres un esclavo sino un hijo de Dios. Y como eres su hijo, Dios te ha hecho su heredero.”

c. Romanos 8:15-17 - **Soy adoptado en la familia (ELEGIDO Y BUSCADO) y hecho heredero. tengo pertenencia**

Fuiste adoptado en la familia. Eso significa que Dios te ESCOGIÓ y te QUISO. Así que ahora eres parte de SU familia, Su HIJO. Y llegar a ser herederos en la gloria futura con Cristo.

“Así que no habéis recibido un espíritu que os haga esclavos temerosos. En cambio, recibisteis el Espíritu de Dios cuando os adoptó como sus propios hijos. Ahora lo llamamos, “Abba, Padre”. Porque su Espíritu se une a nuestro Espíritu para afirmar que somos hijos de Dios. Y como somos sus hijos, somos sus herederos. De hecho, junto con Cristo somos herederos de la gloria de Dios. Pero si vamos a compartir su gloria, también debemos compartir su sufrimiento.”

d. Romanos 5:11 - **Soy amigo de Dios.**

Un amigo es alguien en quien confías o disfrutas estar cerca, compartiendo un afecto cercano.

“Así que ahora podemos regocijarnos en nuestra nueva y maravillosa relación con Dios porque nuestro Señor Jesucristo nos ha hecho amigos de Dios.”

e. Salmos 139:13-18 - **Estoy maravillosamente hecha.**

“Porque tú creaste mi ser más íntimo; me entretejiste en el vientre de mi madre. Te alabo porque estoy hecho terrible y maravillosamente; Tus obras son maravillosas, eso lo sé muy bien. Mi cuerpo no os fue oculto cuando fui hecho en el lugar secreto, cuando fui entretejido en las profundidades de la tierra. Tus ojos vieron mi cuerpo informe; todos los días que me fueron ordenados fueron escritos en tu libro antes de que uno de ellos llegara a ser. ¡Cuán preciosos son para mí tus pensamientos, Dios! Cuán grande es la suma de ellos! Si tuviera que contarlos, superarían en número a los granos de arena: cuando despierto, todavía estoy contigo.”

f. Génesis 1:26-27, 31a - **Soy Creado a Su Imagen - ¡y eso es MUY BUENO!**

“Entonces dijo Dios: “Hagamos al hombre a nuestra imagen, a nuestra semejanza, para que gobierne en los peces del mar y en las aves del cielo, en el ganado y en todos los animales salvajes, y en todas las criaturas que moverse por el suelo. Así creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Dios vio todo lo que había hecho, y era muy bueno.”

g. Romanos 15:7 - **Soy aceptado**

“Acéptense unos a otros, así como Cristo los recibió a ustedes, para gloria de Dios.”

h. Mateo 6:25-26 - **Soy valioso.**

“Por eso os digo, no os preocupéis por vuestra vida, qué comeréis o beberéis; o sobre tu cuerpo, lo que te pondrás. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que la ropa? Mira las aves del cielo; no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros, y sin embargo vuestro Padre celestial los alimenta. ¿No eres mucho más valioso que ellos?”

i. Lamentaciones 3:22-23, Salmo 54:10, & Romanos 5:8 - **Soy amado incondicionalmente, ferozmente y apasionadamente.**

“¡El amor fiel del Señor nunca acaba!... Grande es su fidelidad; sus misericordias comienzan de nuevo cada mañana.”

“...Mi amor inagotable por ti no será sacudido.”

“Cuando aún éramos pecadores, Dios nos AMÓ...”

Cuando verdaderamente sabemos y entendemos que Dios es un Dios de amor y nos ama a cada uno de nosotros de manera incondicional, feroz y apasionada, y encontramos nuestra identidad en Su amor, cambia la forma en que respondemos a todo. No hay necesidad de temer o preocuparme por nada porque pase lo que pase, soy amado. ¡Y eso nos libera para convertirnos exactamente en lo que Dios nos creó para ser!

¿Sabes cuánto eres profundamente amado por Dios?

III. De pie sobre la verdad de sus promesas

Una vez que conocemos la verdad acerca de quién es Dios y quiénes somos nosotros, debemos permanecer firmes y aferrarnos a esta verdad y confiar en Sus promesas. A medida que nos apoyamos en estas verdades, comenzarán a echar raíces y, a través del poder del Espíritu Santo, le darán poder en su corazón y mente para abordar los pensamientos negativos/mentiras.

1. ¿Cuáles son algunas de sus promesas para nosotros en la Biblia?

Regrese a los 3 grupos y asigne los versículos de la Biblia a cada uno. Informe a la clase. (5 minutos)

a. Filipenses 4:6-7,9 - Nos da Su Paz

“No se inquieten por nada, sino que en toda situación, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús... Y el Dios de paz estará con vosotros.”

b. Lea Deuteronomio 31:6, Hebreos 13:5b y Mateo 28:20b - Nunca nos dejará.

“Se fuerte y valiente. No temas ni te asustes por causa de ellos, porque el Señor tu Dios va contigo; Él nunca te dejará ni te abandonará.” “Nunca te dejaré; nunca te abandonaré.”

“...Y seguro que yo estoy contigo siempre.”

c. Juan 14:26 - Él nos enseñará todas las cosas

“Pero el Abogado, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os enseñará todas las cosas y os recordará todo lo que os he dicho.”

d. Juan 14: 16-18 - Él ayudará

“Y yo le pediré al Padre, y él os dará otro abogado que os ayude y esté con vosotros para siempre: el Espíritu de verdad. El mundo no puede aceptarlo, porque ni lo ve ni lo conoce. Pero vosotros lo conocéis, porque vive con vosotros y estará en vosotros. no os dejaré huérfanos; Vendré a ti.”

e. Salmo 91:14-16 - Él rescatará y protegerá

“El Señor dice: “Yo rescataré a los que me aman. Protegeré a los que confían en mi nombre. Cuando me llamen, responderé; Estaré con ellos en problemas. Los rescataré y los honraré. Los recompensaré con una larga vida y les daré mi salvación.”

f. 1 Pedro 5:10 - Nos restaura, apoya, fortalece

“En su bondad, Dios os llamó a participar de su gloria eterna por medio de Cristo Jesús. Así que después de que hayas sufrido un poco de tiempo, él te restaurará, te sostendrá y te fortalecerá, y te pondrá sobre una base firme.”

IV. Pasos prácticos: ¿Qué puedes hacer para enfrentarte a las creencias negativas/diálogo interno? FOLLETO

Distribuya los pasos prácticos y pida voluntarios para leer.

- 1. Identifique los pensamientos negativos/el diálogo interno.** Si te sientes mal contigo mismo, ¿qué pensamientos pasan por tu cabeza? ¿Qué estás pensando? Cuando te sientes ansioso o preocupado por algo, ¿qué pensamiento desencadenó ese sentimiento?
- 2. Elija un versículo de las Escrituras que se identifique mejor con usted.** ¿Qué verdades necesitas recordar? Escribe una frase o versículo de las Escrituras que te hable. Guárdelo en una tarjeta de notas o como una nota en su teléfono. Escríbelo en una nota adhesiva y colócala junto al espejo de tu casa. Memoriza esa frase o verso. Llévalo contigo en todo momento.
- 3. Di la verdad.** Cuando esos pensamientos negativos comiencen a aparecer en su mente, diga en voz alta el versículo de las Escrituras que eligió. ¡Dilo más de una vez, más de dos veces si lo necesitas y recuerda que estás diciendo la verdad de Dios y lo que Él piensa de ti!

4. **Pídele a Dios que te ayude.** Pídele a Dios que te ayude a distinguir los pensamientos negativos/mentiras de Su verdad. Piensa en esta pregunta: Este pensamiento que tengo, ¿diría esto mi enemigo de mí, o diría esto de mí Dios? Usa esto para distinguir la voz de Dios de la voz de la negatividad y las mentiras.
5. **Dar gracias.** ¡Gracias a Dios por escucharte, por ayudar y por la verdad! Es posible que no sientas que nada es diferente, no dejes que tus sentimientos dicten la verdad. Deja que la verdad dicte la realidad en tu vida. ¡Gracias a Dios por mostrarte su verdad!
6. **Recuérdate a ti mismo diariamente de Su amor a través de ejercicios de visualización.** La visualización es una forma de mantener una imagen mental de Dios/Jesús como una forma de encontrarlo y permitir que el Espíritu Santo hable la verdad sobre su vida.

V. Visualización bíblica

1. **¿Alguien ha oído hablar de la visualización bíblica? ¿Cuál es tu experiencia?**

2. **¿Qué es la visualización?**

Visualizar es el acto de crear imágenes mentales visuales en la mente. Como creyentes, podemos meditar en la Palabra de Dios y visualizar en nuestra mente las palabras que leemos y escuchamos en imágenes mentales. Puede usarse como una forma de conectarse con el Señor en un nivel más profundo.

Ejercicio de Visualización Bíblica:

Cierra tus ojos.

Imagina que Jesús está en la habitación contigo. Él está sentado a tu lado.

Cuando te imaginas a Jesús a tu lado, Él tiene una GRAN sonrisa en su rostro. ¡Él te está mirando con puro deleite y alegría! Él está muy orgulloso de ti. ¡Tú lo haces tan feliz! ¡Eres su hija, y Él te ama tanto! Estás bellamente hecho y creado a Su imagen. Él piensa el mundo de ti. Es tu amigo y le encanta pasar tiempo contigo. Él siempre estará contigo. ¡Nada puede NUNCA evitar que Él te ame!

Tómese un minuto para desarrollar esta imagen en su mente.

¿Qué pensamiento negativo o mentira necesita ser reemplazado por la verdad?

¿Qué verdad te quiere decir Jesús hoy? Piensa en eso ahora mismo.

Tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que Jesús te dice. Recibe lo que Él quiera decirte hoy y deja que Su verdad eche raíces en tu corazón.

Trate de tomarse el tiempo para recordar esta misma imagen al menos una vez al día para recordarle la verdad de Dios.

VI. Oración final:

Colosenses 2:7: *“Dejen que sus raíces crezcan en él, y que sus vidas se edifiquen sobre él. Entonces tu fe se fortalecerá en la verdad que te enseñaron, y rebosarás de gratitud.”*

Efesios 3:16-21: *“Yo oro que de sus gloriosos e ilimitados recursos te dé fuerza interior a través de su Espíritu. Entonces Cristo hará su hogar en vuestros corazones a medida que confiéis en él. Tus raíces crecerán en el amor de Dios y te mantendrán fuerte. Y que tengas el poder de comprender, como debe hacerlo todo el pueblo de Dios, cuán ancho, cuán largo, cuán alto y cuán profundo es su amor. Que experimentes el amor de Cristo, aunque es demasiado grande para comprenderlo completamente. Entonces serás hecho completo con toda la plenitud de vida y poder que viene de Dios. Ahora toda la gloria a Dios, quien es capaz, a través de su gran poder que obra dentro de nosotros, para lograr infinitamente más de lo que podemos pedir o pensar. ¡Gloria a él en la iglesia y en Cristo Jesús por todas las generaciones por los siglos de los siglos! Amén.”*

STARTER: Juego de Roles: No lo Suficientemente Bueno

- | | |
|------------|--|
| 1st | Estoy muy emocionada con toda esta información que estamos aprendiendo en MDI de Mujeres! Creo que va a ser una excelente manera de llegar a las damas que me rodean. Pero me siento ansiosa y preocupada por hacerlo. |
| 2nd | ¿Por qué estás tan preocupada por eso? |
| 1st | Me preocupa no ser lo suficientemente bueno para hacerlo. ¿Qué pasa si me equivoco y fallo? ¿Qué pasa si olvido todo lo que aprendí? No estoy seguro de ser capaz de hacer esto. |
| 2nd | Sí, entiendo cómo te sientes. Me preocupa no ser lo suficientemente bueno también. |

Pasos prácticos: ¿Qué puedes hacer para enfrentarte a las creencias negativas/diálogo interno? FOLLETO

- 1. Identifique los pensamientos negativos/el diálogo interno.** Si te sientes mal contigo mismo, ¿qué pensamientos pasan por tu cabeza? ¿Qué estás pensando? Cuando te

sientes ansioso o preocupado por algo, ¿qué pensamiento desencadenó ese sentimiento?

2. **Elija un versículo de las Escrituras que se identifique mejor con usted.** ¿Qué verdades necesitas recordar? Escribe una frase o versículo de las Escrituras que te hable. Guárdelo en una tarjeta de notas o como una nota en su teléfono. Escríbelo en una nota adhesiva y colócala junto al espejo de tu casa. Memoriza esa frase o verso. Llévalo contigo en todo momento.
3. **Di la verdad.** Cuando esos pensamientos negativos comiencen a aparecer en su mente, diga en voz alta el versículo de las Escrituras que eligió. ¡Dilo más de una vez, más de dos veces si lo necesitas y recuerda que estás diciendo la verdad de Dios y lo que Él piensa de ti!
4. **Pídele a Dios que te ayude.** Pídele a Dios que te ayude a distinguir los pensamientos negativos/mentiras de Su verdad. Piensa en esta pregunta: Este pensamiento que tengo, ¿diría esto mi enemigo de mí, o diría esto de mí Dios? Usa esto para distinguir la voz de Dios de la voz de la negatividad y las mentiras.
5. **Dar gracias.** ¡Gracias a Dios por escucharte, por ayudar y por la verdad! Es posible que no sientas que nada es diferente, no dejes que tus sentimientos dicten la verdad. Deja que la verdad dicte la realidad en tu vida. ¡Gracias a Dios por mostrarte su verdad!
6. **Recuérdete a ti mismo diariamente de Su amor a través de ejercicios de visualización.** La visualización es una forma de mantener una imagen mental de Dios/Jesús como una forma de encontrarlo y permitir que el Espíritu Santo hable la verdad sobre su vida.