

UNA MENTE RENOVADA



CROSSROADS
MINISTERIO CARCELARIO

CLAVE DE RESPUESTAS

Obra de arte de Carmine C., estudiante de Crossroads



Derechos de autor © 2025 por Crossroads Prison Ministries. Traducido del inglés. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

Citas bíblicas tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

v.0826

CONTENIDO

Introducción	4
Herramientas de estudio	4
Glosario de términos	5
Lección 1	7
Lección 2	15
Lección 3	24
Lección 4	32

INTRODUCCIÓN

Este curso ha sido diseñado para ayudar a los estudiantes a tener la mente renovada que Dios quiere. Nuestros pensamientos y nuestros corazones interactúan para formar nuestras actitudes y comportamientos. En prisión, las clases sobre “errores de pensamiento” y adicciones nos ayudan a mostrarnos dónde nuestros pensamientos equivocados nos hacen hacer las cosas que hacemos que no son saludables. Este curso es diferente en que examina lo que la Biblia dice acerca de nuestro pensamiento, actitudes y comportamientos. Veremos que estos son asuntos espirituales que pueden ayudarnos a tener una relación correcta con Dios y otros. Nos ha llevado toda una vida desarrollar los pensamientos y actitudes que tenemos sobre los demás y el mundo. Oramos que estas lecciones le ayuden a liberarse de los pensamientos y actitudes que le han impedido experimentar toda la paz y el gozo que Dios desea que tenga. Al hacer estas lecciones, ore que Dios brille una luz en su corazón para ver cuánto le ama.

HERRAMIENTAS DE ESTUDIO

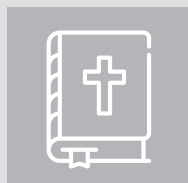
Durante este curso, los estudiantes recibirán las herramientas enumeradas abajo que los ayudarán en sus estudios. Dichas herramientas proporcionan maneras en las que usted puede interactuar con ellos.



CASILLAS DE CONVERSACIÓN: Hemos incluido algunos espacios a lo largo de las versiones impresas de las lecciones que llamamos **casillas de conversación**. Los estudiantes pueden compartir preguntas o pensamientos que tengan sobre la lección o sobre la vida. Los estudiantes que completan lecciones digitales pueden utilizar el cuadro de comentarios al final de la lección con el mismo propósito. Usted puede responder en cualquier espacio en blanco.



PASOS DE ACCIÓN: Al final de cada lección, hemos incluido un desafío llamado **paso de acción**. Pida al estudiante que aplique lo que ha aprendido. Si siente que necesita ayuda o aliento para completarlo, simplemente puede escribir lo que planea hacer. Puede hacer un seguimiento con el estudiante preguntándole si lo ha completado.



Crossroads proporciona Biblias NVI, a pedido, a los estudiantes que las necesitan para completar las lecciones.

Glosario de términos

Cada lección contiene nombres, términos e ideas que podrían ser nuevos para los estudiantes. Haremos lo posible para proporcionar definiciones que sean fáciles de entender. La siguiente lista incluye todos los términos incluidos en este curso. En cada lección, hemos incluido un asterisco (*) la primera vez que aparece cada término.

Actitud – Sentimiento o emoción hacia un hecho o una persona.

Actitudes – Cómo pensamos o sentimos acerca de alguien o algo, a menudo se muestra en cómo actuamos.

Anidar – Hacer nido o vivir en él.

Asociaciones – Relaciones amistosas o de cooperación entre personas.

Colosas – Una antigua ciudad de Asia Menor (actual Turquía). La primera iglesia fue iniciada por Epafras. Pablo escribió su carta a los Colosenses a esta iglesia.

Compromiso – Un acuerdo o promesa de hacer algo en el futuro. Podría ser una promesa que se está haciendo a sí mismo o a otra persona.

Conformarse – Cambiarse a sí mismo para comportarse de acuerdo con las expectativas de los demás o de la sociedad.

Consecuencias – Resultado o efecto de una acción o condición.

Confrontaciones – Reuniones o situaciones hostiles o argumentativas entre personas que no están de acuerdo.

Egoísmo – El deseo y la acción de hacer y lograr cosas que satisfacen nuestra propia ambición egoísta. Esto podría ser un deseo malsano de riquezas, poder, fama o la aprobación de los demás.

Entorno social – El entorno físico y social inmediato en el que vivimos o en el que sucede o se desarrolla algo. Incluye la cultura en la que una persona se educó o vive y las personas e instituciones con las que interactúa.

Glorificar – Dar alabanza o admiración a alguien o algo.

Influencia – Tener un efecto o impacto en la forma en que alguien se comporta o piensa.

Meditar – Pensar reflexivamente sobre un tema, una idea o Dios. Cuando meditamos en la Palabra de Dios, estamos sentados en silencio, considerando lo que la Biblia podría estar mostrándonos acerca de Dios, de nosotros mismos o de los demás. También podemos simplemente pensar y apreciar la santidad y la bondad de Dios.

Metanoia – Una palabra griega utilizada en el Nuevo Testamento que se traduce como arrepentimiento. El arrepentimiento no se trata solo de cambiar el comportamiento. Se trata de tener una “nueva mente”, cambiando nuestro pensamiento acerca de Dios y las actitudes y comportamientos que conducen a un comportamiento que es pecaminoso o nos impide experimentar a Dios.

Sembrador – Una persona que planta semillas, como un agricultor en un campo.

Sistema inmunológico – Una red de sistemas biológicos que nos protege de las enfermedades.

LECCIÓN 1: Metanoia: Una Nueva Mente

Enfoque de la lección:

El cambio de comportamiento es producto de un cambio de pensamiento.

Es probable que esté familiarizado con las palabras “arrepentirse” o “arrepentimiento”. Si es un seguidor de Jesús, no solo conoce el significado de las palabras, sino que también sabe lo que es arrepentirse o cambiar comportamientos que no son útiles o agradables a Dios. Cuando le enseñaron por primera vez sobre el arrepentimiento, la persona que le enseñó puede haber dicho que el arrepentimiento era apartarse del pecado y caminar en la dirección opuesta. Esta es una gran definición. Cuando nos convertimos en seguidores de Jesús, nos alejamos de muchos de nuestros pecados, comportamientos poco saludables y actitudes incorrectas y comenzamos a caminar hacia Dios y Su voluntad para nuestras vidas.

El arrepentimiento, sin embargo, no es solo cambiar nuestro comportamiento. La palabra griega que se traduce como arrepentirse en el Nuevo Testamento es “metanoia”. Metanoia* significa una nueva mente o una nueva forma de pensar. Nuestros comportamientos cambian cuando cambia nuestra forma de pensar. Solo comenzamos a tratar mejor a nuestro prójimo cuando comenzamos a “pensar” que debemos tratar mejor a nuestro prójimo. Todo comportamiento comienza con un pensamiento.

Un versículo clave de la Biblia que será nuestra guía en esta lección, y a través de este curso, es Romanos 12:2. Este es un versículo útil para memorizar:

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: buena, agradable y perfecta. (Romanos 12:2)

Los patrones de este mundo son todas esas cosas que la sociedad considera valiosas. El dinero, el poder, la fama, el placer, la comodidad, el egoísmo, el orgullo y la violencia son cosas que la sociedad, y nuestros propios deseos, pueden convencernos de que nos traerán felicidad. Todas estas cosas eventualmente dejarán de traernos gozo. Rendirnos a Dios y permitir que Su Espíritu nos llene y nos dirija nos traerá verdadera satisfacción y gozo.

Para ilustrar cómo nuestros pensamientos influyen en nuestros comportamientos, veamos un ejemplo del apóstol Pablo. En su segunda carta a la iglesia en Corinto (2 Corintios), Pablo se refiere a una carta que les había escrito y que les había causado tristeza. Pablo reconoció que su carta pudo haberles causado tristeza, pero esa tristeza los llevó a arrepentirse:

Si bien los entristecí con mi carta, no me pesa. Es verdad que antes me pesó, porque me di cuenta de que por un tiempo mi carta los había entristecido. Sin embargo,

ahora me alegro, no porque se hayan entristecido, sino porque su tristeza los llevó al arrepentimiento. (2 Corintios 7:8-9)

Piense en esas cosas de su pasado de las que realmente se arrepentía. Es posible que se haya comprometido a no hacer esas mismas cosas en el futuro. La culpa, la tristeza o llegar a comprender las consecuencias de ese comportamiento cambió la forma en que se veía a sí mismo y en qué tipo de persona quería convertirse. Su comportamiento cambió porque ahora tenía una nueva mente (o pensamiento) con respecto a esas cosas.

1. ¿Cuándo hubo un momento en su vida en el que cambió un comportamiento porque tenía una nueva comprensión sobre el impacto o el daño de ese comportamiento?

El estudiante debe identificar un comportamiento específico que cambió debido a cómo impactó a otra persona. Si el estudiante no puede identificar un comportamiento, se le debe desafiar a examinar su pasado de manera más crítica.

No la situación de todas las personas es la misma, pero la razón principal por la que muchas personas terminan en prisión es el mal pensamiento que conduce a infringiendo la ley. Mire esta lista de errores de pensamiento comunes que pueden llevar a alguien a cometer un crimen:

- Soy demasiado listo para que me atrapen.
- ¿Por qué tratar de hacer lo correcto? Es una pérdida de tiempo.
- No le estoy haciendo daño a nadie.
- No es culpa mía. Se lo merecían.

Probablemente pueda pensar en muchos más ejemplos de pensamientos que pueden llevar a tomar malas decisiones. Si un mal pensamiento puede llevar a tomar malas decisiones, lo contrario también podría ser cierto. El pensamiento correcto puede llevar a tomar buenas decisiones.

2. Al analizar su vida y algunas de las decisiones que tomó que le llevaron a malos resultados, ¿cuáles fueron los errores de pensamiento que contribuyeron a tomar esas decisiones?

Las posibles respuestas podrían incluir, entre otras, algunas de las siguientes:

- **No me van a atrapar.**
- **¿Por qué tratar de hacer lo correcto? Es una pérdida de tiempo.**
- **Solo me estoy haciendo daño a mí mismo.**
- **No es culpa mía. Se lo merecían.**
- **Solo lo haré esta vez.**
- **No puedo permitir que los demás me falten el respeto.**

La respuesta del estudiante debe reflejar una comprensión de que el pensamiento que llevó al mal resultado fue defectuoso.

La Biblia establece un alto estándar o expectativa para los cristianos. Veamos los siguientes versículos, 1 Corintios 2:15-16:

En cambio, el que es espiritual lo juzga todo, aunque él mismo no está sujeto al juicio de nadie, porque

*“¿quién ha conocido la mente del Señor
para que pueda instruirlo?”.*

Nosotros, por nuestra parte, tenemos la mente de Cristo.

Esta es una verdad asombrosa y poderosa, que podemos tener la mente de Cristo. La vida cristiana no se trata principalmente de lo que hacemos, sino de quiénes somos. Se trata de la transformación que ocurre en nuestras vidas a través del Espíritu Santo. Esta transformación cambia nuestra forma de ver el mundo y de pensar.

Es posible que haya asistido a un curso en el que aprendió a identificar lo que algunas personas denominan errores de pensamiento. En esta lección veremos algunos de esos errores comunes de pensamiento desde un punto de vista bíblico.

Veamos un pasaje de la carta de Pablo a la iglesia de los filipenses para contrastar el pensamiento que se ajusta a los patrones de este mundo con el pensamiento que se ajusta a la mente de Cristo.

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás. (Filipenses 2:3-4)*

3. ¿Cómo sería diferente el mundo, o nuestras propias vidas, si cada uno de nosotros estuviera más preocupado por cuidar los intereses de los demás, en lugar de estar más preocupados por nuestras propias ambiciones egoístas?

La respuesta del estudiante debe reflejar una conciencia de que la importancia de preocuparse por los demás es más importante que el comportamiento egoísta.

4. ¿Cuándo hubo un momento en su vida en el que su egoísmo impactó negativamente a las personas que le importaban?

La respuesta de un estudiante debe incluir un acto específico de egoísmo que haya tenido un impacto negativo en su familia o amigos. Ejemplos de respuestas podrían ser (pero no se limitan a):

- **Estaba vendiendo drogas y no consideré el impacto que tendría en mis hijos ir a prisión.**
- **Cuando estaba sumido en mi comportamiento adictivo, no me importaba nadie más, ni siquiera mi familia.**
- **Mi adicción sexual estaba fuera de control. Lastimé a las personas que más amaba para satisfacer mi lujuria.**

A medida que maduramos en nuestra fe, veremos que cada vez comenzamos a pensar más en los demás y en cómo podemos atender sus necesidades así como las nuestras.

El mundo tiene una expresión: **“Cuidado con el número uno”**. Es posible que en algún momento también haya tenido este pensamiento. Los “patrones de este mundo” tratan de convencernos de que los demás están tratando de atraparnos y que debemos pensar y hacer lo que sea necesario para asegurarnos de que “ganamos” el juego de la vida. Uno de los primeros cambios que ocurren cuando comenzamos a seguir a Jesús es la comprensión de que rendirnos a lo que Dios quiere para nuestras vidas nos brinda vida, paz, alegría y satisfacción. El egoísmo y la ambición egoísta conducen a la soledad, dañando a las personas en nuestras vidas que más nos importan y a una sensación vacía de que estamos insatisfechos.

¡Si no está a mi favor, está en mi contra!

En algún momento de nuestras vidas, es posible que hayamos tenido la idea de que todo el mundo estaba en nuestra contra. Es posible que se sienta así, estando encarcelado y teniendo una libertad limitada para hacer lo que quiera. Es una mentalidad dañina, pensar que todo el mundo está en nuestra contra. Este pensamiento puede llevar a la soledad, a la depresión y a la idea de que, puesto que todo el mundo está en mi contra, el mundo es mi enemigo. Si el mundo y las personas que lo habitan son mis enemigos, puedo hacer lo que quiera a los demás. Después de todo, son mis enemigos.

5. ¿Alguna vez ha sentido que el mundo estaba en su contra? Si es así, explique cómo fue eso y cómo afectó su comportamiento.

Creer que el mundo está en nuestra contra es un error de pensamiento común de alguien que es antisocial. La respuesta del estudiante debe reflejar una comprensión de por qué esta es una percepción equivocada. Un estudiante puede simplemente responder: “No, nunca me sentí así”. Esa es una respuesta válida, pero menos que perspicaz. Usted puede afirmar su respuesta “no”, pero incluir: “Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?” (Romanos 8:31)

Sentir que el mundo está en su contra, o que quiere atraparle puede ser el resultado de la paranoia. La paranoia es imaginar que alguien está tratando de hacerle daño cuando en realidad no es así. La paranoia puede ser un resultado del consumo de drogas o el resultado del estrés extremo que conlleva los peligros de la actividad delictiva. Podría decir que hay personas que realmente quieren hacerle daño, y eso podría ser cierto. Si se ha rodeado de otras personas que solo velan por sus propios intereses, o que sabe que no son confiables, es posible que tenga razones para estar en guardia. Pero contrastemos el pensamiento mundano con una mentalidad bíblica. Mire este versículo, de nuevo del apóstol Pablo, en su carta a la iglesia en Roma:

¿Qué diremos frente a esto? Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra? (Romanos 8:31)

Si somos cristianos, podemos vivir en la realidad de que Dios está realmente con nosotros, independientemente de lo que pueda parecer nuestra situación. La paz que viene con el conocimiento de que Dios está con nosotros nos cambia la vida. Como dice Pablo: “Si Dios está

de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?”, nos dice que podemos descansar en Dios, sabiendo que Él nos ama sin ningún tipo de ataduras.

Junto con Romanos 8:31, “Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?”, aquí hay otro pasaje de las Escrituras que podríamos querer memorizar de los Salmos:

*Dichoso es quien
no sigue el consejo de los malvados,
ni se detiene en la senda de los pecadores,
ni se sienta en la reunión de los burladores,
sino que en la Ley del Señor se deleita
y día y noche medita* en ella.*

La ley del Señor en el Salmo 1 es lo que los primeros israelitas llamaron los primeros 5 libros de la Biblia. La palabra “medita” aquí es diferente de lo que algunas personas pueden pensar basándose en las definiciones modernas. Para pensar en lo que David quiso decir con “medita” cuando escribió este salmo, piense en alguien que le da un pedazo de su caramelo duro favorito, como por ejemplo, un caramelo de mantequilla favorito. Coloca el caramelo en su boca y poco a poco los sabores llegan a sus papilas gustativas. Se derrite lentamente a medida que piensa en lo bien que sabe. Meditar en las Escrituras es similar. Usted puede leer incluso una línea o frase de la Biblia y pensar en ello cuidadosamente. Considera todo lo que el versículo significa o le dice en su situación actual. Imagine el impacto transformador que puede tener meditar en la verdad de que “Dios es para usted”. A lo largo del día, puede repetirlo una y otra vez o pensar en el versículo en silencio. Comenzará a considerar lo que significa para usted saber que Dios es para usted cuando su situación puede no parecerle tan buena. Así es como se ve la renovación de nuestras mentes. Eventualmente, realmente creemos que Dios está con nosotros.

6. ¿Cree que Dios es para usted? Si es así, ¿por qué? Si no es así, ¿por qué?

El estudiante puede responder sí o no. Ninguna de las dos es una respuesta incorrecta. Use su respuesta para afirmar la verdad de que Dios es realmente para él/ella. Debe incluir una “razón” para su creencia. Si responde: “Sí, porque la Biblia dice que Dios es para mí”, eso es aceptable. Pero si puede señalar un ejemplo específico de su propia vida que haya confirmado el amor de Dios por él/ella o le haya hecho creer que Dios no era para él/ella, eso le dará a usted, como mentor, más información para proporcionar comentarios útiles al estudiante.

O gano o pierdo. No hay término medio.

A lo largo de nuestras vidas, algunos de nosotros adoptamos una actitud o forma de pensar de ganar/perder. Con esto queremos decir que, para estas personas, siempre hay solo dos opciones. En cada situación pueden ganar o perder. Las personas que tienen problemas para tratar de controlar a los demás suelen tener este tipo de pensamiento. Si pensamos que solo podemos ganar o perder en todas las situaciones, siempre tendremos que ganar. Podría

ser ganar una discusión. Podría ser aprovecharse de los demás antes de que ellos puedan aprovecharse de nosotros. Puede hacer que seamos los más ruidosos, los más enojados o incluso los más astutos. Nos hará hacer todo lo posible para no perder en cada situación.

Este pensamiento de ganar/perder a menudo comienza temprano en la vida. Algunos de nosotros crecimos en hogares donde nuestros padres modelaron una actitud de ganar/perder que se demostraba en discusiones en voz alta, amenazas de violencia física u otras formas de abuso. Es posible que hayamos tenido que luchar con nuestros propios hermanos y hermanas por nuestra posición en la familia, o incluso por la comida. El pensamiento de ganar/perder puede haber funcionado para nosotros en esas situaciones para protegernos. Pero esta forma de pensar es destructiva y no es lo que Dios quiere para nosotros.

7. Piense en una ocasión en la que dijo o hizo algo de lo que luego se arrepintió porque estaba decidido a “no perder”. ¿Qué habría hecho diferente si pudiera retroceder en el tiempo para hacerlo de nuevo?

Una respuesta común de un estudiante podría estar relacionada con una discusión o un altercado físico del que luego se arrepintió debido a las consecuencias. La respuesta del estudiante debe incluir una forma razonable, más reflexiva o alternativa en la que podría haber respondido en esa situación.

Fíjese en los siguientes versículos que describen una forma de pensar que refleja la mente de Cristo, en lugar de los patrones del mundo. Conteste las preguntas que siguen a cada versículo.

Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente. (Romanos 12:10)

8. ¿Cuál es una manera en que puede amar y honrar a alguien cuando tiene un desacuerdo con él o está enojado con él?

Las posibles respuestas incluyen (pero no se limitan a):

- **Pedir disculpas.**
- **Trate de ver la situación desde su perspectiva.**
- **No reaccione de forma exagerada ni deje que su ira se salga de control.**
- **Ore por él/ella.**
- **Pídale a Dios que le ayude a tener un buen corazón con respecto al desacuerdo.**

Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo. (Efesios 4:32)

9. ¿Por qué cree que los cristianos, sabiendo que Dios los ha perdonado, a veces tienen dificultades para perdonar a otros?

Las posibles respuestas incluyen, pero no se limitan a:

- **El comportamiento de las personas hacia nosotros puede ser muy hiriente.**

- **Somos humanos y perdonar a los demás no siempre es fácil.**
- **Cuando estamos en nuestros sentimientos, podemos perder fácilmente de vista la gracia y el perdón que Dios nos dio.**
- **No entendemos completamente cómo nos lastima nuestra falta de perdón hacia los demás.**

Mis problemas se deben a otras personas, no a mis acciones.

Podríamos mirar hacia atrás en nuestras vidas y ver que las cosas negativas de las que no teníamos control nos han afectado. Es posible que hayamos sido abusados, descuidados o nos hayan hecho sentir que no valíamos nada en el entorno en el que crecimos. Estas “heridas” son muy reales y han servido para moldear la imagen que tenemos de nosotros mismos. Necesitaremos la gracia y el amor de Dios para encontrar sanación de estas heridas. Algunas personas encuentran la curación, mientras que otras se van a la tumba incapaces de liberarse de las heridas del pasado. Dios no solo quiere sanar nuestras heridas, sino que, lo que es más importante, nos ama y quiere que seamos libres para experimentar Su amor al máximo.

Si bien no podemos cambiar las cosas que nos sucedieron en el pasado, podemos cambiar absolutamente nuestros futuros. Comenzamos a hacer esto cuando perdonamos a aquellos que nos han lastimado y, lo que es más importante, cuando comenzamos a asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones.

He aquí un pasaje importante de las Escrituras que resume la responsabilidad que tenemos por las cosas que decimos y hacemos:

No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra. El que siembra para agradar a su carne, de esa misma carne cosechará destrucción; el que siembra para agradar al Espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna. No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos. (Gálatas 6:7-9)

Es probable que el concepto de sembrar y cosechar le resulte familiar por su estudio anterior de la Biblia. Sembrar y cosechar son términos agrícolas. Un agricultor siembra cuando planta semillas, fertiliza el suelo y proporciona agua para sus cultivos. La cosecha es el resultado final, cuando cosechan o recogen sus cultivos. Las malas semillas, el suelo de mala calidad o la falta de agua producirán una cosecha de mala calidad.

10. ¿Cuáles son las cosas que puede hacer en su vida ahora para sembrar una buena semilla, o en otras palabras, acciones que puede tomar que pueden proporcionar un buen resultado en su vida personal y espiritual? Enumere al menos 3.

Las posibles respuestas incluyen (pero no se limitan a):

- **Orar.**
- **Servir a los demás.**
- **Estudiar la Palabra de Dios.**
- **Rodearnos de cristianos y personas positivas.**

- **Perdonar a los demás.**
- **Arrepentirnos del pecado cuando lo identifiquemos en nuestras vidas.**
- **Confiar en Dios en los tiempos difíciles.**

Recuerde, tiene la capacidad de comenzar a sembrar buenas semillas en su vida hoy, independientemente de lo que haya sido su pasado. Perdonar a los demás, agregar disciplinas espirituales como la oración y el estudio de la Biblia, establecer y perseguir metas positivas y reparar las relaciones rotas son formas de “plantar buena semilla” que producirá un buen resultado en su vida.

Paso de acción

Lea el Salmo 139 en su totalidad. En este salmo, David le pide a Dios que escudriñe su corazón. A medida que lea, ore y pídale a Dios que escudriñe su corazón para revelar cualquier área de su vida en la que Él quiera que se arrepienta o cualquier pensamiento o patrón de pensamiento que no sea consistente con Su verdad.

*Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;
pruébame y conoce mis ansiedades.
Fíjate si voy por un camino que te ofende
y guíame por el camino eterno.*

LECCIÓN 2: Una nueva actitud

Enfoque de la lección:

Nuestras actitudes reflejan nuestros pensamientos, sentimientos y carácter

En la lección 1 vimos cómo nuestros pensamientos impactan nuestro comportamiento. Nuestros pensamientos también están estrechamente ligados a nuestras actitudes.* Si pensamos que todo el mundo está en contra nuestra, nos formaremos actitudes acerca de las personas. Las actitudes están guardadas en nuestros corazones. Es posible que no siempre actuamos en base a nuestras actitudes, pero una mala actitud es una lente a través de la cual miraremos cuando tomemos decisiones o juzguemos. Asimismo, una actitud positiva nos ayuda a ver el mundo y a nosotros mismos de una manera más productiva. Cuando tenemos una actitud positiva, nuestras relaciones con los demás serán mejores. Disfrutaremos más de nuestras vidas y desearemos establecer metas saludables cuando abordemos cada día con una actitud positiva.

Cuide su corazón

Proverbios 4:23 dice lo siguiente:

*Por sobre todas las cosas cuida tu corazón,
porque de él mana la vida.*

Como cristianos, no tenemos mayor responsabilidad que la de mantener un buen corazón. Todo lo que pensamos, decimos y hacemos viene de nuestros corazones. El escritor de Proverbios dice que del corazón “mana la vida”.

1. Reescriba el versículo anterior, Proverbios 4:23, con sus propias palabras como si estuviera explicando su significado a alguien que pregunta qué significa.

Ejemplo de respuesta:

“Necesito trabajar en tener un buen corazón y una buena actitud, porque eso afecta todas las cosas que digo y hago.”

El apóstol Pablo escribió lo siguiente a los cristianos en la iglesia de Colosas.* Tenemos que deshacernos de el enojo, la ira, la malicia, la calumnia, el lenguaje obsceno y la mentira. Estos son pecados y actitudes que viven en nuestros corazones.

Pero ahora abandonen también todo esto: enojo, ira, malicia, calumnia y lenguaje obsceno. Dejen de mentirse unos a otros, ahora que se han quitado el ropaje de la vieja naturaleza con sus vicios y se han puesto el de la nueva naturaleza, que se va renovando en conocimiento a imagen de su Creador. (Colosenses 3:8-10)

Es posible que tengamos pensamientos de que otros nos han hecho daño o nos han faltado el respeto. Esos pensamientos pueden hacer que adoptemos una actitud de ira en nuestros corazones. Puede que no arremetamos con ira contra las personas que nos hicieron daño, pero podemos arremeter contra los demás, porque esa ira está viva y coleando en nuestros corazones. Podemos dirigir nuestra ira hacia adentro, hacia nosotros mismos. La ira dirigida hacia adentro puede contribuir a la depresión. Sin duda, tendrá un impacto en muchas áreas de nuestras vidas.

La ira a la que nos aferramos tiene muchas consecuencias* negativas para la salud. La ira no resuelta puede afectar nuestro sistema inmunológico* y provocar una variedad de problemas de salud. El estrés, relacionado con la ira, puede causar problemas de salud cardíacos (del corazón).

2. ¿Cómo ha impactado negativamente la ira en su vida o en la vida de alguien que conoce?

Nadie es inmune a haber experimentado una ira que le haya impactado. La respuesta del estudiante debe reflejar una conciencia de cómo la ira puede ser dañina para nosotros y para los demás.

Carácter

El Diccionario Oxford define el carácter como “las cualidades mentales y morales distintivas de un individuo”. A.W. Tozer fue un importante autor y pastor cristiano del siglo XX. Describió el carácter como “la excelencia de los seres morales”.

Nuestro carácter refleja la condición de nuestros corazones. Otra palabra para los rasgos de carácter positivos es **virtudes**. La virtud es comportamiento que muestra altos estándares morales.

3. Tómese un tiempo para pensar y orar reflexivamente sobre su carácter personal. En la siguiente lista, marque cada rasgo de carácter con F, N o D. (**F** = una de sus fortalezas, **N** = necesita trabajo, **D** = una de sus debilidades)

- _____ **honesto**: sincero contigo mismo y con los demás
- _____ **ético**: moralmente bueno o correcto
- _____ **caritativo**: ayuda a los necesitados
- _____ **integridad**: hace lo correcto incluso cuando nadie lo ve
- _____ **sabio**: muestra buen juicio
- _____ **humilde**: una estimación precisa de la importancia de uno
- _____ **respetuoso**: trata a los demás con respeto
- _____ **compasivo**: muestra preocupación por los demás
- _____ **amable**: no causa daño a los demás
- _____ **responsable**: otros pueden depender de usted
- _____ **paciente**: acepta retrasos sin molestarse
- _____ **misericordioso**: capaz de perdonar a los demás

Utilice las respuestas del estudiante para comprender mejor a su estudiante. Puede proporcionar algunos comentarios simples sobre una o más de sus respuestas en la lista.

4. Después de completar la lista de verificación anterior, ¿qué le llamó la atención como áreas en las que enfocarse en su crecimiento personal y espiritual? Explique por qué es importante que trabaje en esos rasgos de carácter.

El estudiante debe haber sido capaz de identificar algunas áreas de su vida en las que quiere enfocarse para mejorar. La respuesta del estudiante le ayudará a usted, como mentor, a comprender mejor a su estudiante.

Tener un problema de actitud

¿Alguna vez ha escuchado a alguien decir sobre alguien que tiene un problema de actitud? Tener un problema de actitud suele reflejarse en que somos antipáticos o poco cooperativos. Tener una actitud negativa hacia los demás, hacia sí mismo o hacia la vida en general es una buena indicación de un problema de actitud o de un corazón que necesita arrepentimiento.

Una mala actitud destruirá la capacidad de una persona para ser feliz. Si estamos amargados, o sentimos que nadie se preocupa por nosotros, construimos un muro para mantener alejados a los demás. Este muro ahuyentará de nosotros a las personas que podrían convertirse en amigos positivos y saludables. Los sentimientos de soledad pueden estar relacionados con ahuyentar a las personas de nosotros con nuestras actitudes negativas.

Una buena indicación de que podemos tener un problema de actitud es que otros nos han dicho que tenemos un problema de actitud. A veces los demás pueden ver cosas en nosotros que nosotros mismos no podemos ver.

5. En la siguiente lista, ponga una marca de verificación junto a los elementos que crea que pueden ser áreas problemáticas en su vida.

- | | |
|--|--|
| ☐ Incooperativo | ☐ Sentirse como una "víctima" |
| ☐ Expectativas irrazonables de los demás | ☐ Estados de ánimo negativos |
| ☐ Otros son "el enemigo" o "la competencia" | ☐ Terquedad |
| ☐ Incapacidad para aceptar las críticas | ☐ Arrogancia (un sentido exagerado de nuestra propia importancia) |
| ☐ Con fuertes opiniones | ☐ Incapacidad de ser feliz por el éxito de los demás |
| ☐ Inflexible | ☐ Faltar el respeto a los demás |
| ☐ Incapacidad para pedir perdón cuando hemos ofendido a alguien | ☐ Exigir respeto a los demás |
| ☐ Creer que somos mejores que los demás | |

El estudiante debe ser capaz de identificar una o más áreas problemáticas en su vida.

6. Al mirar de nuevo los elementos de la pregunta 5 junto a los que puso una marca de verificación, ¿qué elemento o elementos se destacan para usted como actitudes que necesita cambiar? Explique su respuesta.

El estudiante debe proporcionar una explicación de por qué una actitud particular en su vida debe ser un enfoque para el crecimiento.

La actitud y un “corazón recto” son decisiones que tomamos

Tener una relación fuerte con Dios será visible en tener un “buen corazón” y una actitud positiva. Pero Dios no nos obliga a tener una buena actitud. Elegimos cada día a qué actitudes y pensamientos negativos o positivos queremos aferrarnos. El apóstol Pablo escribió que cuando nuestros corazones son irrepreensibles y puros, resplandeceremos como las estrellas en un mundo lleno de maldad.

Háganlo todo sin quejas ni contiendas, para que sean intachables y puros, hijos de Dios sin culpa en medio de una generación torcida y depravada. En ella ustedes brillan como estrellas en el mundo. (Filipenses 2:14-15)

7. Piense en una persona que conozca que parezca ser feliz y tenga un “buen corazón” o una actitud positiva hacia la vida. ¿Qué es lo que más le llama la atención de cómo esta decisión que toma mejora su vida?

Se desafía al estudiante a considerar cómo elegir tener una visión positiva de la vida mejora sus motivaciones y relaciones. Al observar el fruto de una actitud positiva en la vida de los demás, el estudiante debe hacer conexiones sobre cómo una perspectiva más positiva podría impactar su propia vida. Los estudiantes pueden decir:

- **No parecen tener tanto drama en sus vidas como los demás.**
- **Siempre están trabajando hacia las metas positivas que se han fijado.**
- **Parecen tener más amigos y relaciones laborales positivas.**
- **Parecen tener menos preocupación y estrés.**

No es fácil

Si bien tener una actitud positiva es una elección, eso no significa que sea fácil cambiar nuestras actitudes negativas. Nuestras actitudes se desarrollan con el tiempo a través de nuestras experiencias y la forma en que interpretamos las interacciones que hemos tenido con otras personas. Muchas personas crecen en hogares donde hay conflictos y malas actitudes que han tenido un impacto en ellas. La mayoría de nosotros hemos sido legítimamente heridos por las palabras y acciones de otros. Nuestras actitudes sobre el mundo a menudo están profundamente arraigadas en nuestros corazones.

Un investigador informó que “la mitad, si no más, de las personas que ingresan a prisión o cárcel son diagnosticadas con trastorno de estrés postraumático” (TEPT) (Widra, 2020).

El TEPT es una condición de salud mental desencadenada por un evento traumático. Los síntomas pueden incluir flashbacks, pesadillas y ansiedad. Los eventos traumáticos pueden ser algo que experimentamos o presenciamos que es aterrador o peligroso. El TEPT es una afección que puede requerir asesoramiento profesional para superarla. La experiencia del arresto, la corte, la condena y el encarcelamiento son, en sí mismas, traumáticas.

8. En su vida, ¿ha experimentado violencia o trauma que sospecha que puede haber tenido un impacto negativo en su vida?

____ Sí ____ No. En caso afirmativo, ¿cómo ha influido en su forma de ver la vida, a los demás o su futuro?

Especialmente entre los hombres y mujeres en prisión, la experiencia de violencia y trauma es muy común. Pueden responder “no”; no es una respuesta incorrecta. Puede ser difícil para las personas examinar cómo han sido lastimadas o han experimentado un trauma. Si su respuesta es “sí”, puede usar su respuesta completa para animarlos o compartir el amor de Dios.

Cuidando el jardín de su corazón

Nuestros corazones son los lugares donde almacenamos nuestras actitudes negativas y positivas. Para los cristianos, también es el lugar donde reside el Espíritu Santo. Al igual que Adán y Eva, se nos han dado jardines para que los cuidemos.

La parábola del sembrador

¿Alguna vez ha cultivado un jardín? Piense en lo que se necesitó para preparar la tierra antes de poner las semillas en la tierra. Primero rompió la tierra con una pala o una azada. Sacó las malas hierbas, asegurándose de que las raíces estuvieran fuera de la tierra. Probablemente intentó sacar las rocas del jardín. Es posible que haya agregado mantillo o fertilizante para tener un suelo saludable y lleno de los nutrientes que sus plantas necesitan para crecer fuertes. Luego plantó (sembró) las semillas cuidadosamente para asegurarse de que cada semilla tuviera espacio para crecer correctamente. Luego, mientras esperaba a que su jardín llegara a la madurez, regó la tierra y arrancó las malas hierbas que crecían alrededor de sus plantas. Ahora, mire usted corazón como un jardín. Preparar la tierra de su corazón, para experimentar la plenitud de la presencia de Dios en su vida, es muy similar al proceso de cuidar un jardín. De hecho, Jesús usó este ejemplo exacto para enseñar a la gente a tener un corazón que es capaz de recibir “la Palabra de Dios”.

Lea **Mateo 13:1-23**.

Los discípulos de Jesús, después de escucharlo contar esta parábola, le preguntaron a Jesús por qué le hablaba a la gente usando historias que ilustraban una verdad en lugar de solo hablarles claramente. La respuesta de Jesús fue:

“A ustedes se les ha concedido conocer los misterios del reino de los cielos; pero a ellos no.”

Entonces Jesús pasó a explicar a Sus discípulos el significado de la parábola, diciendo:

“Escuchen ahora lo que significa la parábola del sembrador: Cuando alguien oye la palabra acerca del reino y no la entiende, viene el maligno y arrebató lo que se sembró en su corazón. Esta es la semilla sembrada junto al camino. El que recibió la semilla que cayó en el suelo lleno de piedras es el que oye la palabra y de inmediato la recibe con alegría. Pero como no tiene raíz, dura poco tiempo. Cuando surgen problemas o persecución a causa de la palabra, enseguida se aparta de ella. El que recibió la semilla que cayó entre espinos es el que oye la palabra, pero las preocupaciones de esta vida y el engaño de las riquezas la ahogan. Por eso, la semilla no llega a dar fruto. Pero el que recibió la semilla que cayó en buen terreno es el que oye la palabra y la entiende. Este sí produce una cosecha hasta cien, sesenta y treinta veces más”.

Si puede ponerse en esta parábola, pensando en la tierra como su corazón, considere lo siguiente:

La semilla sembrada en el camino puede representar áreas de nuestras vidas que no sabemos que son un problema o que no estamos listos para enfrentar. Las piedras pueden ser la falta de perdón, el resentimiento, una mala imagen de nosotros mismos o la falta de fe que impiden que la Palabra de Dios eche raíces en nuestros corazones. Las espinas son aquellas cosas que están sólidamente incrustadas en nuestros corazones, como la ira, el egoísmo, el odio, la adicción u otro hábito que controla la vida y que puede impedir fácilmente que la Palabra de Dios penetre en nuestros corazones.

9. La condición de mi corazón es generalmente (marque uno):

- _____ Rocoso – Me alejo fácilmente de Dios.
- _____ Espinoso – La vida ahoga mi alegría y amor por Dios.
- _____ Bueno – Capaz de recibir y disfrutar de la Palabra de Dios.

No hay una respuesta correcta a esta pregunta.

10. Explique por qué respondió a la pregunta anterior como lo hizo.

La respuesta del estudiante aquí proporcionará una ventana al pensamiento y las luchas del estudiante.

Nuestras herramientas de jardinería

Si estamos dispuestos a mejorar seriamente las actitudes de nuestros corazones, Dios nos ha dejado las herramientas para hacerlo.

Oración: Pídale a Dios un corazón nuevo

Arrepentimiento: La voluntad de confrontar nuestros pecados

Perdón: La voluntad de perdonar a los demás

Servir: Dejar de pensar solo en nuestros deseos

Compañerismo: Tener a otros que nos animen a cambiar

Gratitud: Tener un corazón agradecido por lo que Dios ha hecho

Fruto del Espíritu: El regalo de Dios cuando nos sometemos a Él (Gálatas 5:22-23)

La Palabra de Dios: La Biblia moldea nuestro pensamiento y actitudes

Adoración: Tiempo que pasamos con Dios reconociendo Su bondad

Poda: Examinarnos regularmente a nosotros mismos y a nuestras actitudes.

Amor: Una elección que hacemos para amar a las personas (Dios elige amarnos)

No es suficiente saber que Dios nos ha dado herramientas para cuidar los jardines de nuestros corazones. Tenemos que usar las herramientas Él nos da. Una pala no será útil para un jardinero hasta que la recoja y cave.

En su carta del Nuevo Testamento, Santiago escribió:

No se contenten solo con oír la palabra, pues así se engañan ustedes mismos. Llévenla a la práctica. El que escucha la palabra, pero no la pone en práctica, es como el que se mira el rostro en un espejo y después de mirarse, se va y se olvida enseguida de cómo es. (Santiago 1:22-24)

Vamos a hacer un plan de acción para usar las herramientas que Dios nos ha dado hoy, esta semana y las semanas venideras. Responda a cada una de las siguientes preguntas con algo que hará para poner en práctica su fe.

11. **Oración:** Escriba una breve oración pidiéndole a Dios un buen corazón y una actitud piadosa hacia los demás.

No hay requisitos para que la oración del estudiante tenga una cierta longitud. Afirme su disposición a orar y hacerle saber que usted también estará orando por él/ella.

12. **Arrepentimiento:** ¿Cuáles son algunas actitudes de las que debe arrepentirse? En la oración, haga una confesión a Dios y petición de perdón y voluntad de cambiar:

Todos pueden encontrar actitudes que tienen que no son saludables o que no agradan a Dios. Brinde al estudiante aquí aliento y su propia experiencia de vida cambiando sus actitudes.

13. **Perdón:** ¿Quién es alguien a quien se ha negado a perdonar por algo que hizo?

No hay una respuesta correcta y es posible que el estudiante no quiera proporcionar un nombre o detalles. Eso está perfectamente bien. Si somos honestos, la mayoría de nosotros podemos pensar en alguien que nos hizo daño y que no hemos perdonado por completo.

14. **Servir:** Esta semana voy a servir a los demás haciendo lo siguiente:

El estudiante debe proporcionar un ejemplo concreto de cómo servirá intencionalmente a los demás en la próxima semana.

15. **Gratitud:** Tres cosas por las que estoy agradecido a Dios hoy son:

Ser agradecido es una parte importante de nuestra salud espiritual. El estudiante debe ser capaz de identificar tres cosas por las que está agradecido.

16. **Fruto del Espíritu:** Lea Gálatas 5:22-23. De la lista de frutos del Espíritu en este versículo, esta semana le estoy pidiendo a Dios más de ¿cuáles tres? (Ore y pida más de este fruto.)

El estudiante debe hacer una lista de al menos tres de la lista de Pablo en Gálatas 5 por los que se está comprometiendo a orar.

17. **La Palabra de Dios:** Escriba un versículo o versículos de la Biblia que, esta semana, Dios ha usado para recordarle de algo que Él quiere que haga:

El estudiante puede elegir cualquier versículo que le recuerde algo que Dios quiere que haga o un área de su vida que necesite atención.

18. **Adorar:** Esta semana pasé tiempo adorando a Dios a través de _____ (asistir a un servicio de adoración; pasar un tiempo tranquilo escuchando música de adoración; escribir un poema, una canción o una carta a Dios reconociendo Su bondad; otros). Explique su tiempo de adoración:

El estudiante puede describir lo que hizo como parte de su adoración esa semana. Use su respuesta como una oportunidad para afirmar la importancia de la adoración.

19. **Poda:** Ore la oración que David hizo en el Salmo 139:23-24:

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis ansiedades. Fíjate si voy por un camino que te ofende y guíame por el camino eterno.

¿Qué le vino a la mente como un pecado que quizás haya evitado mientras hacía esta oración?

La respuesta del estudiante puede proporcionar una visión de su salud espiritual actual o de su lucha.

20. **Amor:** ¿Quién es alguien en su vida a quien no ha amado bien recientemente? ¿Qué hará esta semana para amar de la manera en que Dios le ama?

La respuesta del estudiante debe reflejar un acto específico de amor que se compromete a realizar por alguien.

En esta lección examinamos las actitudes que tenemos en nuestros corazones, positivas y negativas. Una vez más, no hay tarea más importante para un cristiano que tener un corazón recto hacia Dios, hacia los demás y hacia nosotros mismos. Todo lo que pensamos, decimos y hacemos

está fuertemente influenciado por la condición de nuestros corazones. Como dijo Josué: “Por mi parte, mi familia y yo serviremos al Señor.” (Josué 24:15.)

Paso de acción

Escoja dos de los versículos de esta lección para escribirlos en tarjetas y memorizarlos en los próximos días y semanas.

LECCIÓN 3: Las cosas que hacemos

Enfoque de la lección:

La conexión entre el pensamiento, la actitud y las acciones

Nuestro pensamiento forma nuestras actitudes.* Nuestro pensamiento y actitudes alimentan nuestras acciones. Es imposible separar los tres. Nuestra fe en Dios crece a medida que nuestro pensamiento y actitudes comienzan a alinearse con lo que la Palabra de Dios nos enseña. El Espíritu Santo juega un papel importante en ese proceso. Tener la gracia salvadora en Jesús es un regalo de Dios. Es Dios quien siembra la fe en nuestros corazones. Luego, necesitamos cuidar los jardines de nuestros corazones para ayudar a que ese don de la fe crezca y madure.

Jesús dijo:

“El reino de los cielos es como una semilla de mostaza que un hombre sembró en su campo. Aunque es la más pequeña de todas las semillas, cuando crece es la más grande de las plantas del huerto. Se convierte en árbol, de modo que vienen las aves y anidan en sus ramas”. (Mateo 13:31-32)*

1. Dé un ejemplo de cómo ha visto crecer su fe en Dios con el tiempo (más confianza en Dios, más fe en que Dios le ama y le ha perdonado, más amor por los demás, fe en que Dios desea un buen futuro para usted, para los demás). Explique:

Con suerte, su estudiante está experimentando un crecimiento en su fe. Afirme la respuesta del estudiante y aliente su crecimiento. Si escribe que no está creciendo en su fe, mire su explicación y proporcione algunas maneras en que puede comenzar a experimentar crecimiento.

Jesús dijo que el Reino de los cielos, plantado en nuestros corazones, es como un pequeño grano de mostaza que crece dentro de nosotros. Con el tiempo, se convertirá en un árbol grande. Ahora, piense de nuevo en la “Parábola del Sembrador*” de la lección anterior. En la Parábola del Sembrador, Jesús comparó semillas plantadas en diferentes suelos. A medida que preparamos el suelo de nuestros corazones para recibir la presencia y el Espíritu de Dios cada vez más, nuestra fe crecerá y florecerá hasta convertirse en una fe que es fuerte y capaz de soportar las pruebas y creer en Dios por cosas buenas.

2. En la Parábola del Sembrador*, Jesús explicó que la semilla plantada entre los espinos no dio fruto. Las espinas, enseñó Jesús, son las preocupaciones de la vida y el engaño de la riqueza. ¿Cuáles son algunas de las preocupaciones de su propia vida que dificultan el crecimiento de su fe?

Hay muchas cosas que pueden ser potencialmente preocupantes para su estudiante, especialmente viviendo en el entorno de la prisión. Proporcione al estudiante comentarios y posiblemente una lección que haya aprendido en su propia vida que le haya ayudado a confiar en Dios y a preocuparse menos.

La fe sin obras está muerta

Hermanos míos, ¿de qué le sirve a uno alegar que tiene fe si no tiene obras? ¿Acaso podrá salvarlo esa fe? Supongamos que un hermano o una hermana no tiene con qué vestirse y carece del alimento diario, y uno de ustedes le dice: “Vaya en paz; abríguese y coma hasta saciarse”, pero no le da lo necesario para el cuerpo. ¿De qué servirá eso? Así también la fe por sí sola, si no tiene obras, está muerta.

Sin embargo, alguien dirá: “Tú tienes fe y yo tengo obras”.

*Pues bien, muéstrame tu fe sin las obras, y yo te mostraré la fe por mis obras. ¿Tú crees que hay un solo Dios? ¡Magnífico! También los demonios lo creen, y tiemblan.
(Santiago 2:14-19)*

A lo largo de los siglos, algunos eruditos cristianos han luchado con estos versículos de la carta de Santiago. Creen que Santiago está enfatizando las “buenas obras” como la manera de edificar la fe. En cambio, Santiago está diciendo que si tenemos fe, esa fe será visible en la forma en que conducimos nuestras vidas. Cuando llegamos a la fe en Jesús, debemos ver cambios en nuestras actitudes, palabras y acciones. Por supuesto, algunos de esos cambios ocurrirán lentamente con el tiempo. Algunos comportamientos pueden tardar años en cambiar. Pero cuando llegamos a la fe, debemos tener más gozo, menos odio y menos confusión en nuestros corazones y mentes. Estos cambios serán visibles en la forma en que comencemos a tratar a los demás. Esto es lo que Santiago quiere decir cuando dice que nuestra fe será visible en lo que hagamos. Él no está diciendo que Dios está llevando una tarjeta de puntuación y dándonos gracia y fe como resultado de nuestras buenas obras. Recuerde, la fe “ES” un regalo de Dios.

3. Cuando le pidió a Jesús por primera vez que entrara en su corazón y llegó a la fe, ¿cuáles fueron algunos de los comportamientos que cambiaron rápidamente en su vida?

Si su estudiante ha abrazado la fe en Jesús, debe ser capaz de señalar algunos comportamientos que cambiaron rápidamente en la conversión. Está bien si su estudiante dice que aún no ha llegado a la fe. Si aún no se han convertido al cristianismo, anímelo y ore por él/ella. Dios tiene el tiempo perfecto. No hay necesidad de presionarlo.

4. ¿Cuáles son algunos comportamientos (o pecados) en los que ha sido más difícil ver cambios?

Cada uno de nosotros lucha todavía con algún pecado en su vida. Utilice la respuesta del estudiante para animarlo, proporcione algunos versículos de la Biblia que puedan ser útiles o consejos espirituales para experimentar la libertad.

5. ¿Qué comportamientos en su vida podrían ver las personas con las que vive que demuestran que tiene fe en Dios?

James escribió que su fe se podía ver en la forma en que vivió su vida. Aliente al estudiante a medida que identifica áreas de su vida que demuestran crecimiento.

Señales de alerta

Las banderas rojas se utilizan para señalar peligro. Las banderas rojas se colocan en las playas donde las condiciones del agua son peligrosas. Se utilizan en carreras de automóviles cuando las condiciones de la pista no son seguras. También se utilizan en zonas donde existe un alto peligro de incendios forestales.

En nuestras propias vidas, las señales de alerta son señales de que necesitamos estar alerta y tener cuidado. Una señal de alerta en nuestras vidas podría ser que estamos pasando demasiado tiempo con personas que obstaculizan nuestro crecimiento espiritual. Otras señales de alerta podrían ser que nos hemos vuelto perezosos en nuestra adoración, estudio de la Palabra de Dios o vida de oración. Estar demasiado ocupado también puede ser una señal de alerta. Algunas personas, cuando salen de la prisión o de la cárcel, tratan de recuperar el tiempo perdido teniendo dos trabajos. Se vuelven tan ocupados que dejan de ir a la iglesia o de pasar tiempo en comunión con otros creyentes.

Jesús dijo:

El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien; pero el que es malo, de su maldad produce el mal, porque de lo que abunda en el corazón habla la boca. (Lucas 6:45)

Las cosas que salen de nuestras bocas son señales de alerta importantes de que nuestros corazones podrían necesitar atención. Dios no lleva la cuenta de cuántas palabrotas decimos. Pero a medida que observamos las palabras que pronunciamos, ¿vemos palabras sarcásticas, falsas, hirientes, críticas o crudas? Necesitamos examinar qué palabras salen de nuestras bocas. Son señales de alerta importantes que señalan cosas que Jesús dijo que están “guardadas en nuestros corazones”. ¿Son nuestras palabras alentadoras para los demás, llenas de gracia y misericordia, amables y glorificadoras* para Dios? Esta es una indicación de las “cosas buenas” almacenadas en nuestros corazones.

6. Piense en las palabras que dice. ¿Señalan “cosas buenas” o cosas que podrían ser señales de alerta de algunos pensamientos y actitudes negativas? Explique:

Las palabras que salen de nuestras bocas indican las cosas que hay en nuestros corazones. Aquí se le pide al estudiante que reflexione sobre su lenguaje y lo que las cosas que dice reflejan sobre su vida espiritual.

7. Tómese unos minutos ahora para estar en silencio y pedirle a Dios que le muestre otras cosas en su vida que podrían ser señales de alerta de que algo necesita su atención.

Haga una lista de algunas de las señales de alerta que identificó aquí.

El estudiante debe ser capaz de identificar algunas cosas en su tiempo de reflexión que podrían indicar algo en su vida que necesita ser atendido y por lo que se debe orar. El estudiante aquí le está dando otra visión de su vida espiritual para que pueda conocerlo mejor.

Ejercicio Espiritual

Podríamos pensar en los ejercicios espirituales como la oración, el ayuno, el tiempo a solas con Dios, la adoración o el estudio de la Biblia. Todos estos son ejercicios espirituales importantes. Al igual que el ejercicio físico que fortalece nuestros cuerpos, el ejercicio espiritual fortalece nuestra fe. Piense en la cantidad de ejercicio y práctica que conlleva el entrenamiento de un atleta de élite. Un atleta de élite no se despierta todas las mañanas con ganas de correr 5 millas, levantar pesas o practicar su deporte. Sin embargo, su deseo de mejorar en su deporte es más fuerte que la voz que le dice que se vuelva a dormir y se lo tome con calma.

Algunos cristianos tienen la costumbre de levantarse temprano cada mañana para pasar tiempo con Dios en oración o con lectura devocional. Estas personas probablemente dirán que es la parte más importante de su día, pero tomó mucho tiempo crear el hábito.

8. ¿Alguna vez ha tratado de mantener un tiempo fijo o un hábito para pasar tiempo con Dios? ¿Tuvo éxito o fracaso en sus esfuerzos? Explique:

No es fácil desarrollar prácticas espirituales nuevas, consistentes y saludables. Ofrezca al estudiante consejos de su propia vida sobre cómo desarrollar hábitos espirituales saludables.

Cómo funciona nuestros cerebros

Las neuronas son las células nerviosas microscópicas que son los componentes básicos del sistema nervioso y el cerebro humanos. Los espacios entre estas neuronas microscópicas son el camino para los impulsos nerviosos y nuestro pensamiento. El cerebro humano tiene alrededor de 100 mil millones de neuronas. Cuando ejercitamos ciertas partes del cerebro, estas vías se fortalecen. Las partes del cerebro que no ejercitamos se debilitan.

Los hábitos tardan en construirse. Si le preguntara a alguien que conoce que es muy constante en su ejercicio espiritual cuál es su secreto para el éxito, podría decir que “al principio fue difícil, pero con el tiempo se convirtió en un hábito que se volvió natural y mucho más fácil”. Fortaleció y reentrenó las vías neurológicas de su cerebro para crear un hábito que es difícil de romper.

En un grupo de apoyo, como Alcohólicos Anónimos, es posible que escuche las expresiones “finja hasta que lo consiga” o “su cabeza y su corazón seguirán sus pies”. Lo que quieren decir es que, al principio, es posible que no desee asistir a las reuniones o llamar a un patrocinador o persona de apoyo cuando esté luchando. Eso está bien y es natural, pero hágalo de todos modos. Usted está reentrenando su cerebro, creando vías neurológicas en su cerebro que

están formando nuevos hábitos. Muchas personas que han estado sobrias durante décadas todavía asisten a reuniones y grupos de apoyo semanalmente o con más frecuencia.

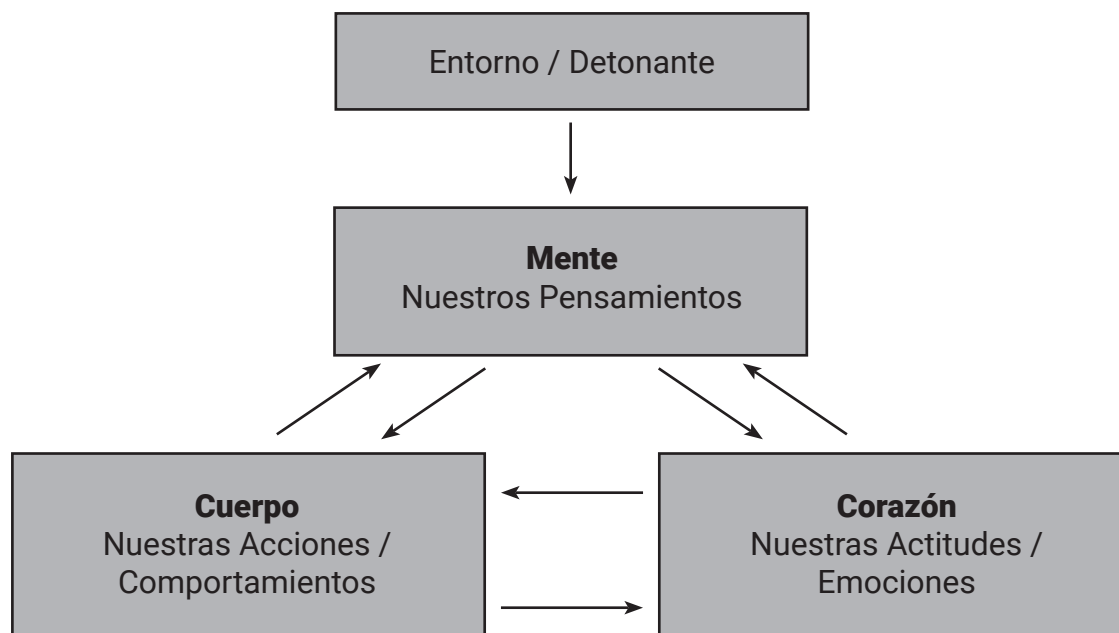
9. Piense en un hábito espiritual nuevo y saludable que quiera crear en su vida. ¿Cuál es el nuevo hábito y cómo planea crear ese hábito? (Por ejemplo: quiero levantarme a las 5 a.m. cada mañana para pasar 10 minutos con Dios en oración para comenzar mi día, comenzaré a irme a dormir más temprano, pondré mi alarma a las 5 a.m., pondré una marca de verificación en un calendario cada día que haga este comportamiento y me comprometeré a hacer esto primero durante 2 semanas).

Hábito: _____

¿Qué voy a hacer para obligarme a hacer esto incluso cuando no me apetezca?

El estudiante debe ser específico acerca del nuevo hábito espiritual que va a intentar desarrollar y cómo será consistente incluso cuando no le apetezca.

La conexión entre nuestras mentes, nuestros corazones y nuestros cuerpos no se puede separar. Es posible que haya aprendido sobre estas conexiones, usando un idioma diferente en un curso o programa del que haya formado parte. La conexión entre la mente, el corazón y el cuerpo es la forma en que nuestro pensamiento, actitudes y comportamiento interactúan entre sí.



Fíjese bien en el diagrama anterior. Ilustra la interacción entre nuestras mentes, corazones y cuerpos. Primero, nos encontramos en un entorno que puede desencadenar nuestro pensamiento. Tal vez en ese ambiente nos encontremos con alguien que tenga una mala actitud. Esto puede desencadenar un pensamiento, como "Esta persona me está faltando el respeto" o "Esta persona tiene un problema conmigo". Nuestros pensamientos sobre esta persona pueden llevar a una mala **actitud** en nuestros **corazones** hacia ella. Podría arruinar todo nuestro día si lo permitimos. Podemos reaccionar con una **acción** como confrontarla o meternos en una pelea. Nuestro pensamiento impacta tanto nuestras acciones como nuestras actitudes (cuerpo y corazón).

Ahora, cuando tenemos una mala actitud hacia esa persona, nuestros cerebros pueden ponerse a toda marcha. Es posible que pasemos horas pensando en esa persona y en cómo podemos vengarnos de ella. Con esta actitud en nuestros corazones, puede llevar a más acciones contra ella. Incluso podemos desarrollar una actitud hacia los demás, pensando: “Si tiene un problema conmigo, tal vez otras personas también lo tengan”. O podríamos entrar en una confrontación* con otra persona ese día porque estamos de mal humor. Esa confrontación conduce a más pensamientos negativos sobre los demás o malas actitudes que dañan todas nuestras interacciones con las personas ese día.

Veamos cómo se han demostrado en nuestras vidas estas interacciones entre nuestro pensamiento, actitudes y acciones.

10. Piense en una situación que haya tenido recientemente y que haya tenido consecuencias negativas. ¿En qué **entorno** se encontraba? (Por ejemplo: el jueves en el trabajo con alguien que no es fácil de querer).

Se le pide al estudiante que identifique una situación específica con la que se encontró. Proporcione al estudiante comentarios sobre su respuesta.

11. ¿Qué **pensamientos** entraron en su pensamiento acerca de esa persona?

Puede que esta no sea una pregunta fácil para algunos estudiantes, pero les ayudará a pensar en cómo podrían haber respondido de manera diferente.

12. ¿Cuáles fueron las **actitudes** negativas que resultaron de sus pensamientos sobre esta persona (gruñón, herido, enojado, avergonzado, vengativo)?

Nuestros pensamientos alimentan las actitudes a las que nos aferramos. Proporcione al estudiante comentarios sobre su respuesta.

13. ¿Qué **acciones** resultantes de su pensamiento y actitudes tomó contra esa persona u otra persona que se cruzó en su camino (palabrotas, mal genio, deprimirse, confrontación negativa)?

Se le pregunta al estudiante cómo tener una mala actitud puede afectar sus emociones, pensamientos y comportamiento. La pregunta es específica del ejemplo que el estudiante ofreció en las preguntas 11 y 12.

Al analizar la situación que describió, ¿puede ver cómo nuestro pensamiento, actitudes y acciones trabajan juntos?

Este es otro ejemplo de esta interacción de pensamiento, actitud y acción para alguien que tiene un problema de adicción.

Entorno: Conduciendo a casa desde el trabajo después de un día muy duro. Pasan por un club nocturno que solía ser uno de sus lugares favoritos.

Pensamiento: “Seguro que lo pasé bien allí”. “Necesito estar rodeado de gente que me guste”. “Merezco relajarme un poco”.

Actitudes: “Seguro que a veces echo de menos la antigua vida”. “Realmente necesito un trago”. “Estoy harto de la basura que tengo que soportar”. “¡No me importa!”

Comportamiento: “Da la vuelta al coche y ve al club”. “Tómame un trago, luego un segundo y un tercero”. “Baila con alguien atractivo”. Emborráchate y fuma un poco de marihuana con mis viejos amigos”. “Llama para decir que estoy enfermo para trabajar al día siguiente”.

Aquí hay una forma alternativa de lidiar con esta misma situación:

Entorno: Conduciendo a casa desde el trabajo después de un día muy duro. Pasan por un club nocturno que solía ser uno de sus lugares favoritos.

Pensamiento: “Estoy tan contento de que Dios me haya quitado el caos de mi antigua vida”. “Es muy bueno tener un trabajo estable y buenas relaciones con mi cónyuge y mis hijos”.

Actitudes: “Gratitud a Dios”. “Amor por la familia”. “Satisfacción por una vida mejor desde la sobriedad y una relación con Dios”.

Comportamiento: Conduce a casa, come bien, visita a mi cónyuge para hablar sobre nuestro día, acuéstate a una buena hora. Ve a trabajar al día siguiente decidido a tener una buena actitud y un mejor día.

En la Lección Uno de este estudio, vimos una palabra griega, metanoia, traducida en el Nuevo Testamento como Arrepentimiento. El arrepentimiento es ciertamente un cambio en el comportamiento, pero Jesús enseñó que el arrepentimiento comienza en nuestro pensamiento. Metanoia es, literalmente, “una nueva mente”. Jesús enseñó esta interacción entre nuestras mentes, corazones y cuerpos (acciones).

He aquí un versículo importante de la enseñanza de Jesús que ilustra la importancia de nuestros pensamientos y cómo influyen en nuestras actitudes y acciones:

Jesús enseñó:

“Ustedes han oído que se dijo: “No cometas adulterio”. Pero yo digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón.” (Mateo 5:27-28)

Pensamos en el adulterio como el acto de engañar a nuestro cónyuge. Jesús dijo que el pecado del adulterio es mucho más profundo. El pecado ya se ha cometido una vez que tenemos un pensamiento lujurioso sobre alguien y dejamos que esa lujuria viva en nuestros corazones. Jesús nos estaba enseñando que el pecado comienza en nuestras mentes y corazones incluso antes de que actuemos. Es por eso que el arrepentimiento tiene que comenzar en nuestras vidas de pensamiento, “metanoia”. No significa que nunca tendremos un pensamiento lujurioso, pero estos pensamientos son “banderas rojas” que exigen un arrepentimiento inmediato antes de que echen raíces en nuestros corazones. Una vez que estén vivos en nuestros corazones, eventualmente actuaremos de alguna manera. Tal vez no engañando a nuestros cónyuges, sino, por ejemplo, mirando pornografía. Entonces comenzamos a construir neurovías en nuestros cerebros que conducen a comportamientos que tenemos dificultades para controlar.

La enseñanza de Jesús en los versículos de Mateo 5:27-28 son enseñanzas difíciles. Puede sonar simple, pero se necesita el compromiso y la diligencia, y lo más importante, la ayuda del Espíritu Santo, para cuidar el jardín de nuestros corazones.

14. Lea Mateo 5:27-28 de nuevo, lentamente, y piense en las palabras de Jesús. ¿Es esta enseñanza demasiado difícil? ¿Tiene sentido para usted? ¿Es realista? ¿Es el arrepentimiento en sus pensamientos, su vida, sus actitudes y sus acciones algo con lo que está comprometido? Escriba aquí sus pensamientos acerca de estos dos versículos:

Este ejercicio está diseñado para ayudar al estudiante a ser autorreflexivo y más consciente de cómo el pecado comienza en nuestros corazones mucho antes de que nos portemos mal. Este no es un concepto fácil, pero es importante que el estudiante comprenda la importancia de desarrollar prácticas espirituales para cultivar un buen corazón. Proporcione retroalimentación y aliento al estudiante.

En estas tres primeras lecciones, observamos detenidamente nuestros pensamientos, actitudes y acciones. En la próxima lección observaremos más de cerca el entorno o las situaciones en las que nos colocamos que pueden desencadenar pensamientos, actitudes y acciones negativas. Examinaremos más de cerca nuestras asociaciones*, las personas con las que pasamos nuestro tiempo. En los jóvenes, pasar tiempo con amigos que se involucran en conductas delictivas y riesgosas es el mejor predictor de quién se involucrará en actividades delictivas (Fergusson DM, et al. 2002). Cuando somos liberados de la cárcel o prisión, si pasamos nuestro tiempo con otras personas que están involucradas en comportamientos dañinos o criminales, aumentamos en gran medida nuestras posibilidades de ser arrestados nuevamente y encarcelados nuevamente.

Paso de acción

Durante dos semanas, lleve un diario de sus acciones que sean negativas o que no glorifiquen a Dios. Para cada acción que escriba, incluya el pensamiento y las actitudes que podrían haber llevado a esa acción. Además, haga una lista de las consecuencias negativas de esa acción que haya observado en usted mismo.

LECCIÓN 4: Nuestros amigos, familiares y asociados

Enfoque de la lección:

La influencia de los demás

*El que con sabios anda, sabio se vuelve;
el que con necios se junta, saldrá mal parado.
(Proverbios 13:20)*

No hay duda de que las personas en nuestras vidas han tenido una influencia* en nosotros. Aprendimos nuestras ideas más básicas sobre la vida, las personas y nosotros mismos de nuestras familias de origen (o de aquellos que nos criaron). Los padres que veían el mundo como duro, injusto o peligroso pueden haber hecho que viéramos el mundo de la misma manera. Si nos criamos en un hogar donde se nos amaba, se nos cuidaba y se nos animaba a desarrollar nuestros dones y talentos, es más probable que tengamos opiniones positivas sobre nuestras vidas.

Permanecer fuera de la cárcel o prisión cuando seamos liberados será un desafío si nos rodeamos de personas que tienen una influencia negativa en nosotros. Nuestras asociaciones, las personas con las que pasamos nuestro tiempo, tienen un impacto significativo en nuestro pensamiento, actitudes y comportamiento. Si pasamos tiempo con personas que se involucran en comportamientos ilegales, nuestras posibilidades de volver a ser arrestados son extremadamente altas.

Estos son algunos versículos importantes de la Biblia sobre la compañía que tenemos.

No se dejen engañar: "Las malas compañías corrompen las buenas costumbres". (1 Corintios 15:33)

Dichoso es quien no sigue el consejo de los malvados, ni se detiene en la senda de los pecadores, ni se sienta en la reunión de los burladores, sino que en la Ley del Señor se deleita y día y noche medita en ella. Es como el árbol plantado a la orilla de un río que, cuando llega su tiempo, da fruto y sus hojas jamás se marchitan. Todo cuanto hace prospera. (Salmos 1:1-3)

Nuestro “entorno social”

Las personas de las que nos rodeamos forman parte de nuestro “entorno social”.* No podemos elegir quién nos rodea en la cárcel o prisión. El entorno social puede ser negativo. Estamos en un lugar donde hay ruido, personas enojadas o irritantes, malas actitudes y falta de control sobre las decisiones que podemos tomar. Aunque no queramos, cambiamos nuestro pensamiento y comportamiento para adaptarnos a nuestro entorno. En el Walmart local, cuando alguien se topa

accidentalmente con nosotros, una simple disculpa es todo lo que se necesita para mantener una actitud agradable. En la sala de comidas de la prisión, puede que no sea tan simple.

1. Describa su entorno social en el centro donde reside actualmente. Piense específicamente en los desafíos asociados con las personas con las que vive y con las que tiene que interactuar.

El entorno social en el que vive el estudiante en su instalación incluye a las personas y la cultura del entorno. La pregunta pide al estudiante que identifique los desafíos que son inherentes al entorno en el que vive en su instalación. Las posibles respuestas incluyen, entre otros, algunos de los siguientes ejemplos:

- **Agitado y ruidoso**
- **Cultura peligrosa que requiere hipervigilancia**
- **Personal de la instalación que no nos trata con respeto**
- **Aislado de las personas que más me importan**
- **Personas que están tratando de aprovecharse de los demás o buscando debilidades para explotar**
- **Falta de libertad para tomar decisiones**

Familia y amigos

Amamos a nuestra familia y amigos y los extrañamos mucho. Dios nos ha dado un mandamiento de honrar a nuestros padres y cuidar de nuestros compromisos* familiares. Pero ¿cómo podemos hacerlo sin exponernos a su posible influencia negativa?

En el capítulo 9 del Evangelio de Lucas, Jesús tiene conversaciones con dos hombres que dijeron que querían seguir a Jesús. Los comentarios de Jesús a los hombres pueden parecer duros.

Iban por el camino cuando alguien dijo a Jesús:

—Te seguiré adondequiera que vayas.

—Las zorras tienen madrigueras y las aves tienen nidos

—respondió Jesús—, pero el Hijo del hombre no tiene dónde recostar la cabeza.

A otro le dijo:

—Sígueme.

Él contestó:

—Señor, primero déjame ir a enterrar a mi padre.

—Deja que los muertos entierren a sus muertos, pero tú ve y proclama el reino de Dios—respondió Jesús. Otro afirmó:

—Te seguiré, Señor, pero primero deja despedirme de mi familia.

Jesús respondió:

—Nadie que mire atrás después de poner la mano en el arado es apto para el reino de Dios. (Lucas 9:57-62)

Ambos hombres querían hacer lo que parecerían cosas buenas, enterrar a un padre y despedirse de la familia. Jesús no estaba diciendo que estas no eran cosas buenas. Él estaba diciendo que lo siguiéramos. El Reino de Dios tenía que ser lo más importante para sus vidas. Estaba desafiando su compromiso y motivación.

Nuestras familias y amigos no carecen de importancia, pero nuestro compromiso con Dios debe ser nuestro primer compromiso.

2. Piense en algunas cosas en su vida que podrían ser importantes para usted, pero que tienen el potencial de interponerse en el camino de seguir a Jesús. Enumere algunos de ellos aquí (dinero, una novia o novio, su apariencia física, etc.):

El estudiante debe ser capaz de identificar las cosas en su vida que lo distraen de su relación con Dios. Dé al estudiante retroalimentación y consejos sobre cómo hacer de su vida espiritual su prioridad número uno.

No solo amamos a nuestra familia y amigos, sino que ellos también nos aman a nosotros. Es por eso que debemos ser sabios acerca de cómo permitimos que nos influyan. ¿Nuestros familiares o amigos abusan del alcohol o las drogas? Si es así, podrían tratar de hacernos pensar que, porque ya no hacemos esas cosas, los estamos juzgando. Es posible que traten de hacernos sentir culpables por no unirnos a ellos. Pueden ser críticos de nuestras relaciones con Dios, recordándonos que nos conocen lo suficientemente bien como para que solo sea cuestión de tiempo antes de que abandonemos nuestra nueva fe cristiana.

Cuando su familia y amigos ven su compromiso con Dios y su nueva vida, es posible que se ofendan por su propio pecado.

3. ¿Sus amigos y familiares le han apoyado en los cambios que está haciendo en su vida? ¿Han tratado de disuadirle de hacer cambios positivos? Explique:

Es posible que nuestra familia y amigos no apoyen nuestros compromisos con nuestra fe cristiana y los cambios positivos que estamos tratando de hacer. Cuando no nos apoyan, esto puede poner en peligro nuestro caminar con Cristo. Proporcione al estudiante formas en que puede establecer límites con aquellos amigos y familiares que no lo apoyan.

Sumadores, restadores, multiplicadores y divisores

En su libro, *The Power of People: Four Kinds of People that Can Change Your Life* (El poder de las personas: cuatro tipos de personas que pueden cambiar su vida), la Dra. Verna Cornelia Price describe cuatro tipos de personas que tienen un impacto en nuestras vidas. Todas las personas con las que nos asociamos pertenecen a una de cuatro categorías: sumadores, restadores, multiplicadores o divisores. (Le recomendamos que intente localizar su libro en la biblioteca de su instalación).

En resumen, aquí hay definiciones simples de cada uno de los cuatro tipos de personas en nuestras vidas.

Sumadores: Son personas que nos hacen mejores. Son personas en nuestras vidas que nos animan, nos dan consejos sabios y tienen una influencia positiva en nuestro pensamiento, actitudes y comportamientos.

Restadores: Son personas que tienen un impacto negativo en la forma en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo. Sus malas actitudes, errores de pensamiento e influencia en nosotros pueden traer desaliento y llevarnos a volver a esos comportamientos que llevaron a nuestro encarcelamiento.

Multiplicadores: Son personas que tienen la capacidad de impactarnos de maneras que nos llevarán a lograr grandes cosas. Un mentor puede ser una de estas personas. Los multiplicadores son guías sabias que ven cosas en nosotros que ni siquiera podemos ver en nosotros mismos. Es posible que vean habilidades o potencial en nosotros y hablen palabras poderosas que pueden cambiar el curso de nuestras vidas. Los multiplicadores no tienen que ser personas que conozcamos personalmente, pero pueden serlo. Un multiplicador puede ser alguien del pasado sobre el que leemos en una biografía sobre su vida. Aquí hay tres biografías inspiradoras sugeridas que pueden estar en su biblioteca:

Long Walk to Freedom (Largo camino hacia la libertad) de Nelson Mandela

The Song of My Life (La historia de mi vida) de Helen Keller

William Wilberforce: A Hero for Humanity (William Wilberforce: Un héroe para la humanidad) de Kevin Belmonte

Divisores: En pocas palabras, los divisores son personas que viven en un estado de caos mental y emocional. Los divisores son los más peligrosos de los cuatro tipos de personas. Los divisores rompen familias y a menudo arruinan las vidas de las personas con las que entran en contacto.

Probablemente cada uno de nosotros pueda pensar en personas en nuestras vidas que han encajado, o aún encajan, en cada uno de los cuatro tipos de personas influyentes anteriores. No escriba los nombres de esas personas aquí, pero piense en personas específicas que conozca que hayan sido un sumador, un restador, un multiplicador o un divisor en su vida.

4. **Persona 1: El Sumador** – Las actitudes, la sabiduría y la influencia de esta persona me hicieron una mejor persona. Describe cómo le influyeron positivamente y le hicieron una mejor persona:

El estudiante debe identificar a alguien en su vida que agregue una influencia positiva en su salud personal o espiritual. Proporcione al estudiante afirmación o retroalimentación.

5. **Persona 2: El Restador** – Las actitudes, el pensamiento o el comportamiento de esta persona tuvieron una influencia negativa en mí. Describa cómo le influyeron negativamente o le llevaron a tener un pensamiento o comportamiento poco saludable:

El estudiante debe identificar a alguien en su vida que sea o haya sido una influencia negativa en su salud personal o espiritual. Proporcione al estudiante afirmación o retroalimentación.

6. **Persona 3: El Multiplicador** – Esta persona fue una gran influencia en el curso de mi vida y cambió la forma en que veo el mundo o a mí mismo. (Podría ser una persona histórica sobre la que haya leído y que le haya influido). Esta persona me ayudó a cambiar mi vida de las siguientes maneras:

El estudiante puede o no tener, o haber tenido, personas en su vida que le brindan sabiduría y aliento para ayudarlo a darse cuenta del potencial que Dios tiene para él/ella. Si no puede identificar a alguien, anímelo a mirar a las personas de la Biblia que quieran emular.

7. **Persona 4: El Divisor** – Ahora veo cómo esta persona influyó en mi vida de una manera que me llevó a un comportamiento adictivo, criminal o destructivo. Esta es una persona que sé que necesito eliminar de mi vida porque:

Los divisores son personas que traen caos y destrucción a nuestras vidas. Los divisores son personas que necesitamos eliminar de nuestras vidas. Tenerlos en nuestras vidas pone en peligro nuestro caminar con Dios y puede llevar a regresar a la prisión después de ser liberados. Proporcione al estudiante retroalimentación.

Recuerde 1 Pedro 5:8:

Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar.

Nuestro enemigo, el diablo, es inteligente y astuto. Cuando buscamos a Dios en nuestras vidas, Satanás nos rodeará de personas que tratarán de hacernos tropezar y abandonar nuestro compromiso con Dios. A menudo, utilizará a las personas más cercanas a nosotros, como amigos y familiares. Amamos y confiamos en estas personas y bajamos la guardia.

8. Describa una ocasión en la que alguien cercano a usted le distrajo de su caminar con Dios:

Esto puede parecer una pregunta redundante a la luz de las preguntas anteriores, pero desafía al estudiante a buscar personas en su vida que pueden no ser una amenaza existencial para su crecimiento, pero que proporcionan suficiente distracción para hacerle perder el enfoque.

Las personas con las que trabajamos

Especialmente en la prisión o la cárcel, por lo general no podremos elegir a las personas que nos rodean. Es posible que tengamos un compañero de cuarto negativo que crea drama. En

casi todos los trabajos que hemos tenido, podemos pensar en alguien con quien trabajamos que podría ponernos de mal humor o que fue una mala influencia para nosotros.

Nuestro entorno de trabajo puede ser desafiante. Trabajamos con personas con las que no necesariamente hemos elegido trabajar. Cada empleado aporta consigo su actitud, ética de trabajo e integridad al trabajo.

Alguien con quien trabajamos puede estar robando al empleador. No queremos ser un soplón, así que no podemos decir nada. Pero el empleado nos ha puesto en una mala posición y tal vez en riesgo de ser culpado por un robo. Algunas de las personas con las que trabajamos serán trabajadores duros y concienzudos. Otros aflojarán y nos dejarán con trabajo extra. Cada empleado trae una buena o mala actitud al lugar de trabajo. Alguien con una mala actitud puede hacernos la vida miserable.

9. ¿Con qué tipo de personas le resulta más difícil trabajar? ¿Por qué?

Proporcione al estudiante las lecciones que ha aprendido de su propia vida que le ayudó a lidiar con compañeros de trabajo difíciles.

Seremos infelices cuando aprendamos que no podemos cambiar a las personas que nos rodean. Sobre lo que sí tenemos poder es sobre nuestro propio pensamiento, actitud y comportamiento. Si venimos a trabajar cada día con una actitud positiva y la voluntad de ayudar a crear un ambiente de trabajo en el que las personas se lleven bien y trabajen juntas de manera productiva, descubriremos que podemos influir en los demás y seremos más felices.

Tratar a sus compañeros de trabajo con justicia, respeto y amabilidad le ayudará a crear relaciones laborales positivas. Liderar dando un buen ejemplo a los demás es más influyente de lo que pensamos.

Una de nuestras relaciones laborales más importantes es con nuestros jefes o supervisores. Trabajar duro, ser respetuoso, ser confiable, y facilitar las vidas de nuestros jefes puede ayudar a generar respeto y confianza mutuos. No garantizará que nuestros supervisores nos traten de manera justa o con respeto, pero con el tiempo debería ayudar a construir relaciones de trabajo positivas. Cuando surjan oportunidades de ascensos, es probable que nos consideren para esos trabajos.

10. Piense en la experiencia más positiva que haya tenido trabajando con un jefe o supervisor. ¿Qué hizo que esa experiencia fuera positiva? ¿Qué hizo usted y qué hizo él/ella para que fuera una relación positiva?

Esta pregunta desafía al estudiante a pensar en el tipo de personas con las que quiere trabajar o para las que quiere trabajar. Brinde aliento y retroalimentación.

Pensamiento, actitud y comportamiento resumidos

En este curso, hemos analizado cómo nuestro pensamiento, actitud y comportamiento impacta cada parte de nuestras vidas. Si volvemos a la prisión o no, es una decisión que tomaremos. No es la suerte lo que nos mantendrá fuera. Tomaremos decisiones sobre nuestras acciones por la forma en que pensamos sobre el mundo, sobre nosotros mismos y sobre los demás. Como cristianos, nuestra responsabilidad más básica es examinar y corregir nuestro pensamiento, actitudes y comportamiento. En lecciones anteriores llamamos a esto cultivar nuestros corazones. Un “buen corazón” es algo que la Biblia enfatiza desde Génesis hasta Apocalipsis (de principio a fin).

*Por sobre todas las cosas cuida tu corazón,
porque de él mana la vida. (Proverbios 4:23)*

11. Pensando en todo lo que aprendió en este curso, haga una lista de 5 hábitos que está desarrollando en su vida para ayudarle en su pensamiento, actitudes y comportamientos:

Esta pregunta permite al estudiante resumir lo aprendido en este curso. Proporcione retroalimentación y aliento.

Paso de acción

Durante su tiempo de oración diaria durante las próximas dos semanas, pídale a Dios que le muestre lo que puede hacer para tener un corazón recto y la mente de Cristo en su pensamiento. Mantenga una lista de cualquier cosa que se destaque durante su tiempo de oración que pueda ser la dirección que Dios le está dando para cultivar su corazón.



CROSSROADS
MINISTERIO CARCELARIO

cpministries.org