

DESARMANDO
PENSAMIENTOS
TÓXICOS

¡Bienvenida a "Desarmando Pensamientos Tóxicos"!

¡Qué alegría que hayas decidido embarcarte en este estudio de verano! Durante las próximas cuatro semanas, estaremos explorando verdades bíblicas que tienen el poder de desmantelar las mentiras que a veces se apoderan de nuestra mente y de nuestro corazón. Este no es solo un estudio más— es un tiempo intencional para reenfocar tu alma, renovar tu mente y redescubrir tu identidad como hija amada de Dios.

Este diario ha sido diseñado para acompañarte durante cada semana, ayudándote a reflexionar más profundamente sobre lo aprendido en cada sesión. Aquí encontrarás espacio para escribir, orar, meditar en Su Palabra y ser honesta contigo misma y con el Señor.

Gracias por abrir tu corazón a este proceso. ¡Estamos emocionadas de ver lo que Dios hará en ti y a través de ti!

Con cariño,
Ministerio La Mujer
Sugar Creek en Español

Lección semana 1: Ancladas en nuestra verdadera identidad

Pasaje(s) central(es):

Idea principal:

Notas:

Reflexión:

1. ¿Qué parte del estudio de hoy más resonó contigo y por qué?

2. Escribe una frase, pensamiento o versículo que te impactó.

3. ¿Qué etiquetas del mundo te has creído que Dios quiere reemplazar?

4. Escribe en la primera columna las mentiras del mundo y en la columna de a lado las verdades de Dios.

Mentiras del mundo	Verdades de Dios
Ej: "No soy suficiente"	"Soy escogida y amada por Dios" (Efesios 1:4)

5. ¿Qué pasos prácticos tomarás esta semana para renovar tu identidad en Cristo?

Devocional semana 1: Ancladas en nuestra verdadera identidad

Día 1 – Escogida antes de nacer

 *Lectura: Efesios 1:4*

 *Reflexión personal: Antes de que el mundo te pusiera etiquetas, Dios ya te había escogido en amor.*

 *Pregunta: ¿Cómo cambia tu día el saber que eres elegida por Dios?*

 *Oración: Señor, gracias porque me elegiste antes de que pudiera probar nada. Ayúdame a caminar con esa seguridad.*

Devocional semana 1: Ancladas en nuestra verdadera identidad

Día 2 – Redefiniendo el espejo



Lectura: Colosenses 3:2-3



Reflexión personal: Tu vida está escondida con Cristo en Dios. El espejo del mundo es mentiroso; el de Su Palabra te dice la verdad.



Pregunta: ¿Qué pensamientos quieres rendir hoy a Dios?



Actividad: Escribe un versículo que te recuerde tu verdadera identidad y pégalo en tu espejo como un recordatorio de quién eres.

Devocional semana 1: Ancladas en nuestra verdadera identidad

Día 3 – Abundantemente bendecida

 Lectura: Efesios 1:3

 Reflexión personal: En Cristo ya tienes toda bendición espiritual. No necesitas ganártela—ya es tuya.

 Pregunta: ¿Qué bendiciones espirituales has ignorado últimamente?

 Oración: Señor, abre mis ojos para ver lo que ya me has dado.

Devocional semana 1: Ancladas en nuestra verdadera identidad

Día 4 – Hija, en vez de huésped

 Lectura: Romanos 8:15-17

 Reflexión personal: Eres parte de la familia. No estás "de visita" en el reino; tienes un lugar con tu nombre.

 Pregunta: ¿Estás viviendo como hija o como invitada insegura?

 Actividad: Escribe una carta a ti misma desde la perspectiva del Padre que te ama.

 Oración: Padre Celestial, dame el gozo y la libertad de ser una hija amada.

Devocional semana 1: Ancladas en nuestra verdadera identidad
Día 5 – Liberada de la comparación

 Lectura: Gálatas 1:10

 Reflexión personal: Cuando vives para agradar a Dios, dejas de vivir atrapada en la aprobación de otros.

 Pregunta: ¿Qué voces necesitas dejar de escuchar esta semana?

 Oración: Padre, ayúdame a silenciar la comparación y a escuchar solo Tu voz.

Reflexiones adicionales de la semana 1:

Lección semana 2: Firmes en medio de las pruebas y temores

Pasaje(s) central(es):

Idea principal:

Notas:

Reflexión:

1. ¿Qué parte del estudio de hoy más resonó contigo y por qué?

2. Escribe una frase, pensamiento o versículo que te trajo consuelo o dirección.

3. ¿Qué temores has estado cargando sola, y cómo podrías rendirlos al Señor?

Devocional semana 2: Firmes en medio de las pruebas y temores

Día 1 – Nuestro refugio



Lectura: Salmo 46:1 – Dios es refugio, aun en tormentas.



Reflexión personal: ¿Dónde has estado buscando seguridad aparte de Dios?



Oración: Señor, ayúdame a confiar en Ti como mi lugar seguro cuando todo tiembla en mi vida.

Devocional semana 2: Firmes en medio de las pruebas y temores

Día 2 – Quietud en el caos

 Lectura: Salmo 46:10 – "Estad quietos y sabed que Yo soy Dios."

 Actividad: Tómate 5 minutos en silencio para tomar tu preocupación y rendirlo completamente a Dios.

 Oración: Dios, ayúdame a parar y recordar que Tú sigues en control, sin importar la magnitud de mis problemas o situaciones.

Devocional semana 2: Firmes en medio de las pruebas y temores

Día 3 – No te afanes

 Lectura: Filipenses 4:6 – Entrégaselo todo a Dios en oración.

 Ejercicio: Haz una lista de tus ansiedades que te están robando la paz. Toma tiempo para orar por cada una pidiendo a Dios que se haga cargo de ellas.

 Oración: Señor, aquí está mi lista de todo lo que me preocupa. Yo no puedo resolverlo, pero sé que Tú puedes con todo.

Devocional semana 2: Firmes en medio de las pruebas y temores

Día 4 – Paz que no se explica

 Lectura: Filipenses 4:7 – Su paz guarda nuestro corazón y mente.

 Pregunta: ¿Has sentido la paz de Dios en medio de lo inexplicable? Escribe un poco describiendo qué sucedió para recordarte la fidelidad de Dios.

 Oración: Padre Celestial, cubre mi mente con Tu paz hoy. Quita todo pensamiento que vaya en contra de Tu voluntad y tu propósito.

Devocional semana 2: Firmes en medio de las pruebas y temores
Día 5 – Rendirse no es perder

 *Lectura: 1 Pedro 5:7 – "Echad toda vuestra ansiedad sobre Él."*

 *Reflexión personal: ¿Qué necesitas soltar completamente para que Dios lo tome?*

 *Oración: Señor, hoy te entrego _____.*
Ya no quiero cargarlo sola. Estoy cansada del peso de hacerlo yo sola.

Reflexiones adicionales de la semana 2:

Lección semana 3: Propósito en cada etapa

Pasaje(s) central(es):

Idea principal:

Notas:

Reflexión:

1. ¿Qué parte del estudio te hizo reconsiderar el valor de tu temporada actual de vida?

2. Escribe una frase, pensamiento o versículo que te ayudó a ver tu propósito con claridad.

3. ¿Qué mentira sobre tu utilidad o valor en esta etapa necesitas rechazar?

4. Completa esta tabla para evaluar cómo puedes glorificar a Dios en tus roles actuales.

Responsabilidad diaria	Cómo puedo glorificar a Dios en esto
Ej: Cuidar de mis hijos	Criándolos en el amor y verdad de Dios

5. ¿Qué paso concreto darás esta semana para servir a otros o usar tus dones?

Devocional semana 3: Propósito en cada etapa

Día 1 – "Para Este Tiempo"

 Lectura: Ester 4:14 – No es coincidencia que estés donde estás.

 Reflexión personal: ¿Dónde te ha puesto Dios "para un tiempo como este"?

 Oración: Dios, usa mi vida hoy, en este lugar, con propósito. Ayúdame a confiar en Ti, aun en medio de mis angustias y debilidades.

Devocional semana 3: Propósito en cada etapa

Día 2 – Administradora de dones

 Lectura: 1 Pedro 4:10 – Eres administradora, no dueña, de tus talentos.

 Actividad: Escribe tus dones y cómo podrías usarlos esta semana.

 Oración: Padre Celestial, muéstrame dónde servir con lo que me diste. úsame más allá de mis capacidades para Tu gloria.

Devocional semana 3: Propósito en cada etapa

Día 3 – Lo ordinario se vuelve santo

 Lectura: Colosenses 3:23 – Aun lo cotidiano, hecho para Dios, es sagrado.

 Pregunta: ¿Cómo puedes glorificar a Dios en tu rutina?

 Oración: Padre Celestial, haz de mis tareas diarias un acto de adoración. Permite que todo lo que haga Te traiga honra y gloria cada día.

Devocional semana 3: Propósito en cada etapa

Día 4 – No estás en pausa

📖 Lectura: Eclesiastés 3:1 – Todo tiene su tiempo.

💭 Reflexión personal: ¿Te sientes estancada? ¿Qué podría estar formando Dios en ti?

🙏 Oración: Señor, ayúdame a confiar en tu tiempo, no en el mío. No permitas que la impaciencia domine mi mente, sino que sepa esperar en Ti.

Devocional semana 3: Propósito en cada etapa

Día 5 – Propósito compartido

 Lectura: Romanos 12:4-5 – Somos parte de un cuerpo, cada una con una función.

 Actividad: Anima a otra mujer que quizá no ve propósito en su etapa.

 Oración: Señor, úsanos juntas para Tu gloria. Bendice a cada mujer y permítenos unidas servirte a Ti y a los demás.

Reflexiones adicionales de la semana 3:

Lección semana 4: Cultivando una esperanza duradera

Pasaje(s) central(es):

Idea principal:

Notas:

Reflexión:

1. ¿Qué parte del estudio fortaleció tu esperanza en medio de una situación difícil?

2. Escribe una frase, pensamiento o versículo que te ayudó a levantar el ánimo.

3. ¿Qué mentira sobre tu futuro o el plan de Dios necesitas reemplazar con verdad?

4. Completa esta tabla para recordar cómo Dios ya ha sido fiel en tu vida.

Situación difícil	Cómo Dios me sostuvo / respondió
Ej: Enfermedad	Me dio paz y personas que oraron conmigo

5. ¿Qué hábito o conexión puedes fortalecer para mantener viva la esperanza en tu corazón y en el de otras mujeres?

Devocional semana 4: Cultivando una esperanza duradera
Día 1 – Paz con Dios, esperanza real

 *Lectura: Romanos 5:1-2 – Tenemos paz y acceso a Su gracia.*

 *Pregunta: ¿Dónde has estado buscando esperanza falsa?*

 *Oración: Padre Celestial, que mi esperanza esté firme en lo que ya tengo en Ti.*

Devocional semana 4: Cultivando una esperanza duradera

Día 2 – Dolor con propósito



Lectura: Romanos 5:3-5 – El sufrimiento produce esperanza.



Reflexión personal: ¿Cómo ha usado Dios tu dolor para formar carácter?



Oración: Señor, no desperdices mi proceso. Forma algo eterno en mí que vaya más allá de lo que yo puedo lograr.

Devocional semana 4: Cultivando una esperanza duradera

Día 3 – Mantente firme



Lectura: Hebreos 10:23 – Aférrate sin vacilar a tu esperanza.



Actividad: Escribe una promesa de Dios en una tarjeta y llévala contigo.



Oración: Señor, recuérdame hoy que Tú eres fiel, aunque yo falle. Que mi valor está basado en Ti y no en mí.

Devocional semana 4: Cultivando una esperanza duradera

Día 4 – No caminas sola

 *Lectura: Hebreos 10:24–25 – Anímense mutuamente.*

 *Actividad: Manda un mensaje de ánimo hoy a otra mujer que apenas hayas conocido.*

 *Oración: Padre Celestial, gracias por la comunidad que me has dado y me sostiene. Ayúdanos a servirnos y amarnos como Tú deseas.*

Devocional semana 4: Cultivando una esperanza duradera
Día 5 – Esperanza viva

 Lectura: 1 Pedro 1:3 – Nos dio una esperanza viva.

 Reflexión personal: ¿Qué área de tu vida necesita resucitar con esperanza?

 Oración: Señor, sopla vida nueva en las áreas donde necesito seguir adelante.

Reflexiones adicionales de la semana 4:

Un nuevo comienzo

¡Felicidades por haber completado estas cuatro semanas de estudio! Has dado un paso valiente al enfrentar los pensamientos tóxicos que tantas veces nos roban la paz, la identidad y la esperanza. Día tras día, te has sumergido en la Palabra de Dios, has escuchado Su voz y has comenzado a reemplazar mentiras con verdades eternas.

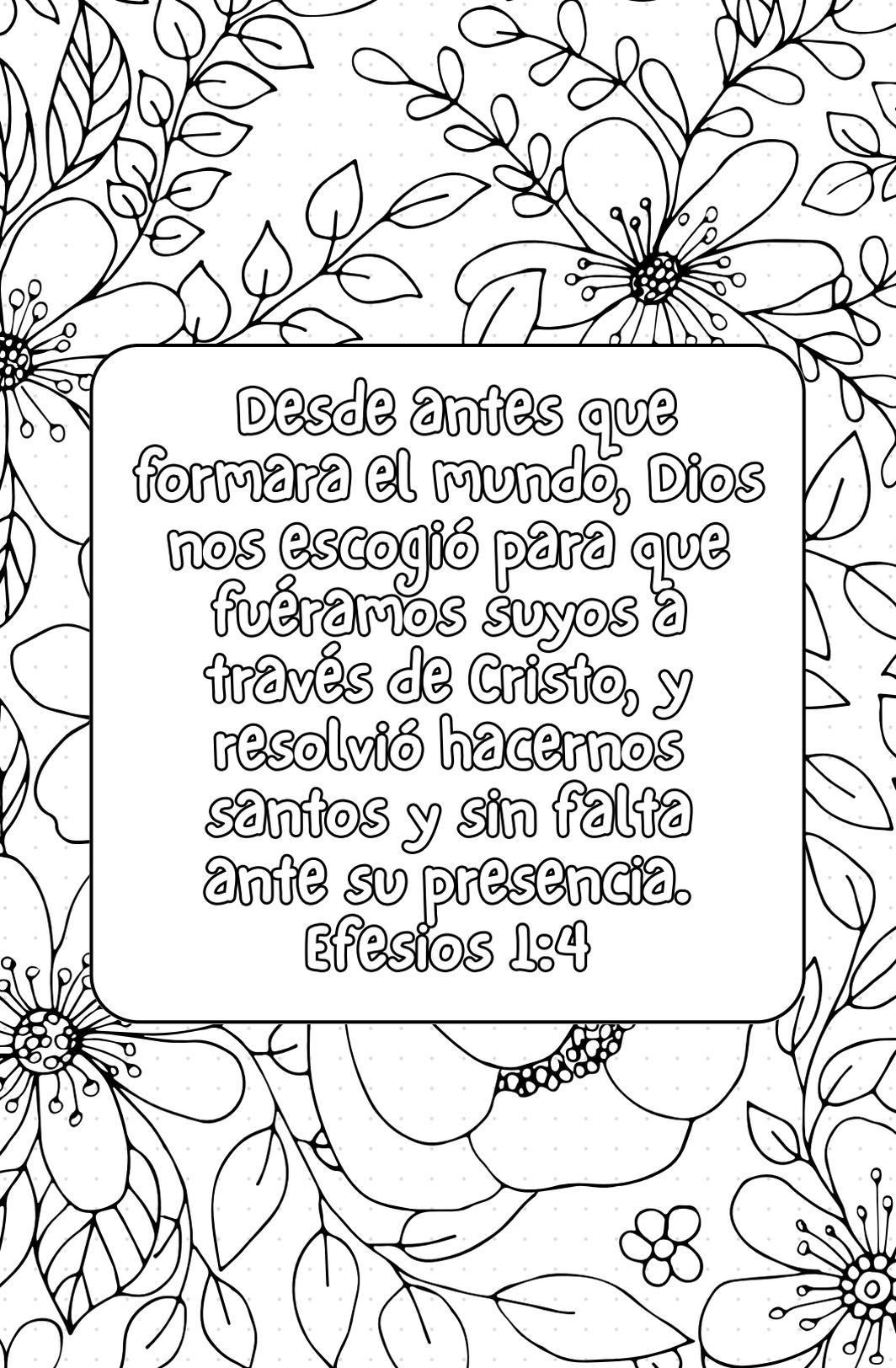
Pero este no es el final—es solo el comienzo de una nueva forma de pensar, vivir y caminar en libertad.

La renovación de la mente es un proceso diario. Los pensamientos tóxicos tal vez volverán a tocar la puerta, pero ahora sabes cómo responderles: con la verdad de Dios, con oración, y con comunidad. Sigue usando tu diario. Sigue anotando oraciones, recordando promesas, y siendo intencional con lo que dejas entrar a tu corazón.

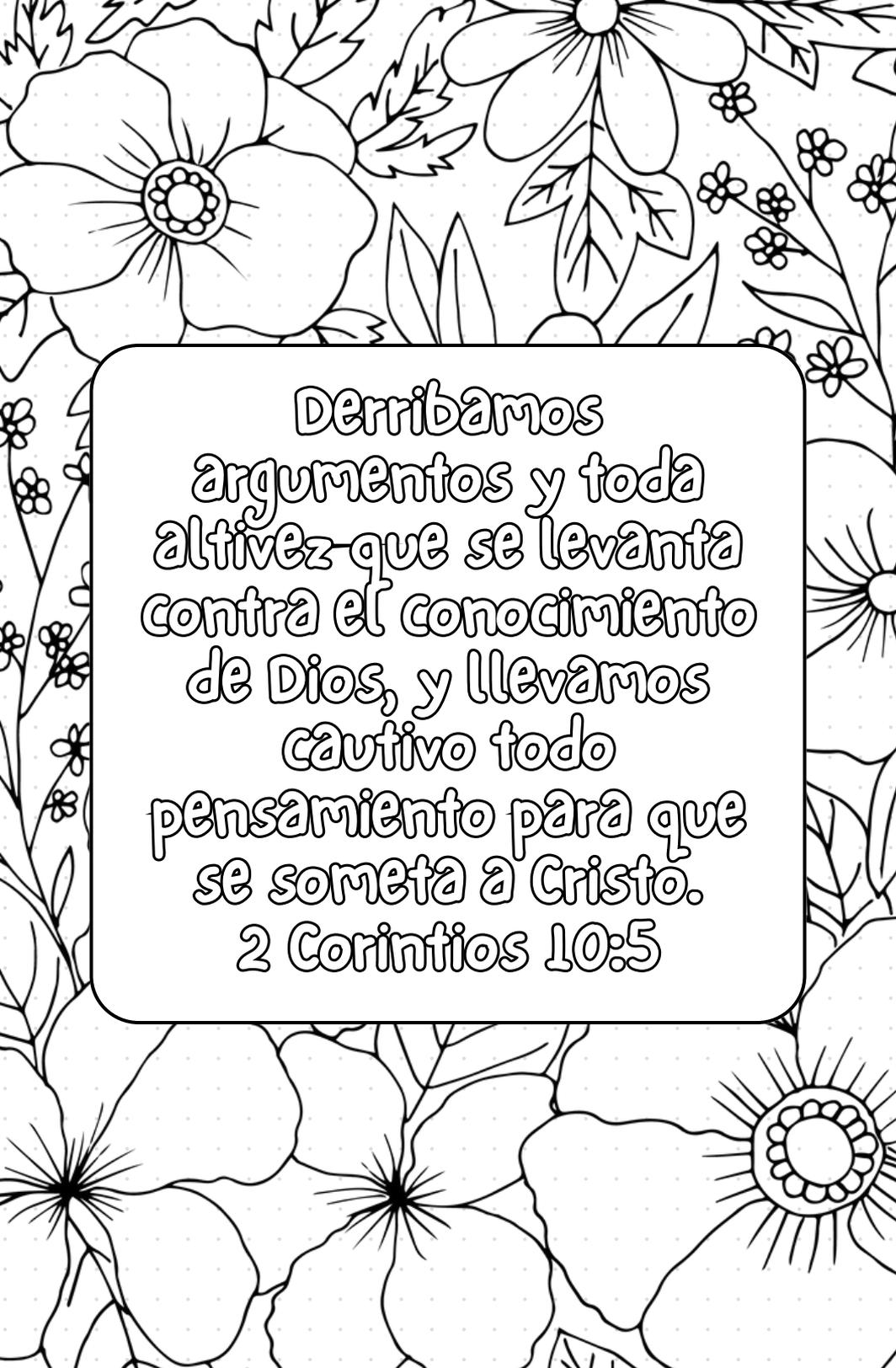
Y no camines sola. Busca a otras mujeres que también quieran vivir una fe transformada. Comparte lo que aprendiste. Acompaña a alguien más en su proceso. La esperanza es contagiosa—¡pásala!

“Derribamos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.” — 2 Corintios 10:5

Siempre aquí para servirte,
Ministerio de La Mujer
Sugar Creek en Español



Desde antes que
formara el mundo, Dios
nos escogió para que
fuéramos suyos a
través de Cristo, y
resolvió hacernos
santos y sin falta
ante su presencia.
Efesios 1:4



Derribamos
argumentos y toda
altivez que se levanta
contra el conocimiento
de Dios, y llevamos
cautivo todo
pensamiento para que
se someta a Cristo.
2 Corintios 10:5



La
MUJER