



Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Escuela de Consejería y Sanidad Cristiana

### Nivel 03A – Sustituir Mentiras Por Verdades

#### (Una Terapia Cognitivo-Conductual)

#### I. INTRODUCCIÓN

Una vez Jesús estaba hablando con los judíos que habían decidido creer en Él y dijo:

<sup>31</sup>...*"Si vosotros permanecéis en mi palabra [logos], verdaderamente sois mis discípulos;*

<sup>32</sup>*y conoceréis la verdad, y la **verdad os hará libres.**"* (Juan 8:31-32 - LBLA)

Por otra parte, Jesús decía ser 'la verdad' Él mismo:

...*"**Yo soy** el camino, y **la verdad**, y la vida; nadie viene al Padre sino por mí."* (Juan 14:16 - LBLA)

Es decir, Jesús es la verdad. Todo lo que Él hace y dice es verdad, y todo lo que es verdadero se encuentra en Él.

Y, mientras más le conozco a Él y a Su palabra, y mientras más ajusto mi pensar y mi estilo de vida a Él y a lo que Él dice, más libre seré de todo lo que me frena u obstaculiza en mi proceso de transformación a la imagen de Jesús y en alcanzar mi pleno potencial – aquello que Dios soñó para mí el día de mi creación.

Además, en 2ª Corintios 10 señala que el secreto de la victoria en la vida cristiana radica en "llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia de Cristo":

<sup>3</sup>*Pues aunque andamos en la carne, no luchamos según la carne;*

<sup>4</sup>*porque las armas de nuestra contienda no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas;*

<sup>5</sup>*destruyendo especulaciones y todo razonamiento altivo que se levanta contra el conocimiento de Dios, y **poniendo todo pensamiento en cautiverio a la obediencia de Cristo.*** (2ª Corintios 10:3-5 - LBLA)

Es decir, a medida en que logro disciplinar mi mente para pensar solamente la verdad (= pensar como Jesús), se libra una arma poderosa en Dios para la destrucción de cualquier obstáculo o incluso 'fortaleza' que el enemigo me ponga en el camino.

Por otra parte, Filipenses 4 enfatiza la gran importancia de cuidar nuestros pensamientos para poder disfrutar de la paz de Jesús:

<sup>6</sup>*Por nada estéis afanosos; antes bien, en todo, mediante oración y súplica con acción de gracias, sean dadas a conocer vuestras peticiones delante de Dios.*

<sup>7</sup>*Y **la paz de Dios**, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús.*

<sup>8</sup>*Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, **en esto medita.*** (Filipenses 4:6-8 - LBLA)

En otras palabras, todo pensamiento ansioso lo convertimos en una oración a Dios, y luego aseguramos que todo lo que estamos meditando sea conforme Jesús: verdadero, digno, justo, puro, amable, honorable, lleno de virtud y digno de alabanza.

A medida en que practico esto la ansiedad se desvanecerá y la paz de Jesús me llenará y me envolverá.

Ahora, 20 siglos después, la ciencia de la psicología ha 'descubierto' esta gran verdad llamándola 'Terapia Cognitivo-Conductual', y la herramienta 'Sustituir Mentiras Por Verdades' es simplemente una forma de esa terapia basada en los principios de la Biblia, sobre todo los que arriba ya se han mencionado.

## **II. ¿QUIÉN LO NECESITA?**

¿Quién necesita practicar la sustitución de mentiras por verdades? ¿Cuándo usamos esta herramienta?

Básicamente se usa esta herramienta con personas que sufren de emociones fuera de equilibrio (ansiedades, fobias, ataques de ira, depresión, adicciones, etc.) y cuando las herramientas anteriores ([Rhema](#)<sup>1</sup>, [4 Pasos Para Procesar Las Heridas con Jesús](#)<sup>2</sup>, [Autoliberación](#)<sup>3</sup>) no se hayan podido usar o no hayan sido suficientes para devolver el equilibrio y/o el control a la persona.

Por ejemplo, una mujer joven a la que llamaremos Sandra pidió consejería para poder superar unos ataques de pánico que sufría en ciertas situaciones.

Primero, trabajamos el libro 'Rompiendo Cadenas'<sup>4</sup> juntos (autoliberación). Luego, procesamos algunas de sus experiencias más traumáticas juntos con Jesús (los 4 Pasos).

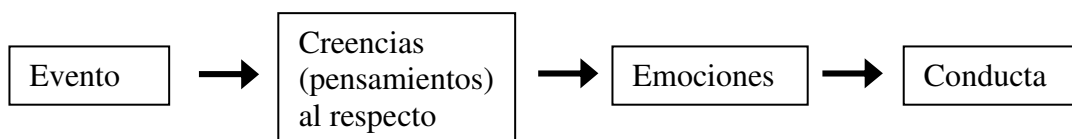
No obstante y aunque experimentó una mejoría notable, seguía sintiendo momentos de pánico inmovilizador, así que la enseñé a Sustituir Mentiras Por Verdades.

Fue un proceso lento de varios meses y le costó muchísimo trabajo, pero hoy ya no sufre de esos ataques.

## **III. TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL**

¿Qué es la 'Terapia Cognitivo-Conductual'?

Esta terapia se basa en la premisa de que son nuestras creencias (pensamientos) acerca de un evento que producen nuestras emociones al respecto, y esas emociones son lo que nos impulsan a la conducta.



Por lo tanto, si nuestras creencias acerca de un evento o situación son erróneas, las emociones y la consiguiente conducta también suelen ser malsanas.

<sup>1</sup> Nivel 01A: Documento "ECS 01A Rhema.pdf" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad.

Link directo: [http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS\\_01A\\_Rhema.pdf](http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_01A_Rhema.pdf)

<sup>2</sup> Nivel 02A: Documento "ECS 02A 4 Pasos Procesar Heridas.pdf" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad.

Link directo: [http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS\\_02A\\_4\\_Pasos\\_Procesar\\_Heridas.pdf](http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_02A_4_Pasos_Procesar_Heridas.pdf)

<sup>3</sup> Nivel 02A: Documento "ECS 02B Autoliberacion.pdf" de n/ Escuela de Consejería y Sanidad.

Link directo: [http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS\\_02B\\_Autoliberacion.pdf](http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_02B_Autoliberacion.pdf)

<sup>4</sup> Anderson, Dr. Neil T., [Rompiendo las Cadenas](#), Spanish House, USA, ISBN 0789908484, (c) 2002.

Y, lo inverso también suele ser verdad. Si la conducta y las emociones son indeseadas, normalmente es porque nuestras creencias a cerca de la situación están equivocadas.

La Terapia Cognitivo-Conductual, entonces, radica en ayudar a los pacientes a detectar cuáles son sus creencias que les están influyendo, evaluar dichas creencias con objetividad y luego ayudar al paciente a remplazar las creencias erróneas con otras más indicadas para dar el resultado deseado.

Por ejemplo, digamos que el jefe me llama a su despacho. Rápidamente siento que se me retuerce la barriga, las manos me empiezan a sudar y siento un ligero mareo en la cabeza.

¿Por qué esta ataque de ansiedad tan repentina?

Porque en el fondo de mi ser creo que si el jefe me llama a su despacho es para echarme una bronca por haber hecho algo mal. Y porque creo que recibir una bronca es algo muy horrible.

No obstante y gracias a Dios, tengo mi terapeuta justo al lado, y él/ella me pregunta si es verdad que cuando el jefe me llama a su despacho siempre es para echarme una bronca. Y me doy cuenta que no. Luego, me pregunta si recibir una bronca realmente es algo tan horrible y si no hay incluso cosas positivas que podemos sacar de recibir una. Y me doy cuenta que sí.

¿Qué pasará con mi nivel de ansiedad? Se verá reducido.

Proverbios 23:7 expresa este principio de la siguiente manera:

*"Pues como **piensa** [el hombre] dentro de sí, **así es...**"*

En definitiva, lo que creemos dentro de nuestro corazón marca como sentimos y actuamos.

#### **IV. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?**

¿Qué es una emoción?

En nuestra Escuela de Líderes lo hemos definido así:

"Una emoción es una excitación corporal en respuesta a un estimulante de los sentidos, ideas o recuerdos de la persona."<sup>5</sup>

Es decir, antes de sentir una emoción primero tiene que haber algún tipo de pensamiento. Una persona inconsciente no puede sentir ninguna emoción. Una persona dormida sólo siente lo que sueña.

Otra vez, no es el evento en sí (el jefe llamándome al despacho) que directamente produce la emoción, sino mis pensamientos al respecto.

Por ejemplo, ¿cuál es la diferencia entre un ataque de ira y un ataque de miedo?

A nivel físico son casi idénticos: aceleración del corazón, tensión en los hombros y en la espalda, respiración fuerte, etc.

La diferencia simplemente radica en los pensamientos. Si estoy pensando algo como, '¡Esto es inadmisible! ¡Es intolerable!', estaré sintiendo ira. Si estoy pensando, '¡Ay de mí, que me van a matar!', estaré sintiendo miedo.

No obstante, el tiempo de evaluar el evento o situación y para que los pensamientos y creencias asociados con esa evaluación desencadenen el consiguiente sentimiento pasa normalmente tan rápido que no nos damos cuenta de él. De allí salen frases como, "Tú me hiciste llorar." o "Él me hizo enfadar."

---

<sup>5</sup> [Escuela de Líderes, Nivel 1, Seminario, Sesión 7 "Protegiendo la Estima Propia".](#)

## **V. EL MONÓLOGO INTERNO**

Parte de nuestra facultad de autoconciencia como seres humanos es lo que llamamos nuestro 'monólogo interno'.

Cada ser humano continuamente está hablando consigo mismo en sus pensamientos. Es nuestra manera de evaluar nuestras experiencias y ordenar nuestros pensamientos y creencias.

A veces somos muy conscientes de este monólogo, pero y como señalamos arriba, otras veces los pensamientos pasan tan rápidamente por nuestras cabezas que no nos damos cuenta de su existencia siquiera.

Y, esta suele ser la parte más difícil de Sustituir Verdades Por Mentiras: descubrir cuáles son las creencias erróneas (mentiras) de origen que nos están produciendo las emociones o impulsando a las actuaciones que queremos cambiar.

## **VI. LA PRÁCTICA: LAS 3 COLUMNAS**

Bueno, ahora que hemos explicado la base teórica, vamos a la parte práctica. Primero, preguntamos a la persona cuándo fue la última vez que le sucedió aquello que ahora quiere superar. O, oramos a Jesús y le preguntamos a Él cuál es el incidente que Él quiere tratar.

Luego, tomamos una hoja de papel (o una página de una libreta), la giramos 90º, escribimos el incidente arriba y debajo hacemos tres columnas:

1. ¿Qué me dije a mí mismo?
2. ¿Cuál es la verdad según Jesús?
3. ¿Qué decido creer?

Incidente: <i>El jefe me llamó al despacho y me dio un ataque de ansiedad</i>		
¿Qué me dije a mí mismo?	¿Cuál es la verdad según Jesús?	¿Qué decido creer?

Ahora, pedimos a la persona que intente recordar qué se estaba diciendo a sí mismo en el momento, en este caso de la ansiedad. Le ayudamos a organizar sus pensamientos y luego le pedimos escribirlos en la primera columna.

También es un buen momento para orar por la persona para que Jesús le ayude en esto, porque mientras más eficaces seamos en lograr identificar las creencias erróneas de raíz, más impactante será este ejercicio.

De hecho, si esta herramienta no está dando resultados, probablemente es porque aún no hemos identificado las mentiras claves.

En mi experiencia puede requerir 5 o 6 sesiones hasta que la persona comienza a ser realmente autoconsciente de sus propios pensamientos y creencias erróneas.

De todas formas y una vez hecha una pequeña lista de pensamientos que tú como consejero reconoces como equivocados, procedemos a la segunda columna.

Para cada pensamiento equivocado intenta ayudar a la persona a encontrar la verdad correspondiente según Jesús. Puede ser un texto de la Biblia, puede ser un *rhema* o puede ser simplemente algo de sentido común.

También se puede dejar esta sección a la persona como deberes para la siguiente sesión.

Finalmente, la persona debe escribir en la tercera columna lo que *decide* creer. Esto puede ser lo mismo que hay en la segunda columna o puede ser un resumen.

Y esta es la parte para memorizar para la próxima vez que se siente igual como en el 'incidente' del ejercicio. Cada vez que nota esa ansiedad (o ira, tristeza, impulso, etc.) debe declararse a sí mismo lo que ya ha decidido creer. Y verá que esa ansiedad (u otra emoción indeseada) se reducirá.

El problema es que la primera vez probablemente no se acordará de declararse la verdad a sí misma. No pasa nada. Tan pronto se recuerda, debe sentarse y volver a trabajar la hoja, y verá que la segunda vez ya se acordará un poco más pronto.

Y si persiste, tarde o temprano llegará el momento en que la persona se habrá enseñado a sí misma a sustituir las mentiras por la verdad en el mismo momento de la crisis y habrá logrado dominarse a sí misma y a la situación.

## **CONCLUSIÓN**

El Salmo 1 dice:

<sup>1</sup> ¡*Cuán bienaventurado es el hombre que **no anda en el consejo** de los **impíos**...*

<sup>2</sup> *sino que en la ley del SEÑOR está su deleite, y **en su ley medita de día y de noche!***

<sup>3</sup> *Será como árbol firmemente plantado junto a corrientes de agua, que da su fruto a su tiempo, y su hoja no se marchita;*

*en todo lo que hace, prospera. (Salmo 1:1-3)*

Es decir, a medida en que logramos cambiar nuestra manera de pensar a la verdad de las Escrituras experimentaremos una vida fructífera y llena. A medida en que renovamos nuestro monólogo interno con la verdad de Jesús veremos que todo lo que hacemos prospera.

¿Suenan bien?

Sustituir Mentiras Por Verdades es simplemente una herramienta más para ayudar a nuestro prójimo a apropiarse de estas maravillosas promesas. Le ayudamos a reconocer las creencias erróneas (mentiras) que están impulsando las emociones y

conductas malsanas y a remplazarlas con la verdad de Jesús. Y así le devolvemos el control sobre sí mismo y le liberamos para seguir con su proceso de transformación a la imagen de Jesús.

**ESTUDIO DE LA LECCIÓN**

Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención de este estudio? ¿Qué cambiarías o añadirías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué es la Terapia Cognitivo-Conductual?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Cuál es la definición de una emoción dada en este estudio? ¿Qué es lo que cambiarías o añadirías a esta definición?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. ¿Qué es el monólogo interno?

---

---

---

---





