

UNA MENTE  
APACIBLE



# UNA MENTE APACIBLE

Doce estrategias para transformar  
tus pensamientos no deseados

ESTHER SMITH

  
P U B L I S H I N G  
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

© 2024 de P&R Publishing

Traducido del libro *A Still and Quiet Mind: Twelve Strategies for Changing Unwanted Thoughts* © 2022 por Esther Smith, publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves con el propósito de reseñar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 de The Lockman Foundation. Usadas con permiso. [www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com).

Las citas de las Escrituras marcadas como (RVR60) están tomadas de la Reina-Valera 1960 ® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas, y se puede usar solamente bajo licencia..

La cita de las Escrituras marcadas como (NVI) está tomadas de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015 de Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Traducción: Rodrigo Hinojosa, Querétaro, México  
Diseño de portada y maquetación de las páginas: Francisco Adolfo Hernández Aceves, CDMX, México

Impreso en los Estados Unidos de América

## Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Smith, Esther (Biblical Counselor), author. | Hinojosa, Rodrigo, translator.

Title: Una mente apacible : doce estrategias para transformar tus pensamientos no deseados / Esther Smith ; [traducción Rodrigo Hinojosa].

Other titles: Still and quiet mind. Spanish

Description: Spanish edition. | Phillipsburg, New Jersey : P&R Publishing Company, [2024] | Translation of: Still and quiet mind. | Summary:

“¿Experimentas pensamientos no deseados que no puedes deshacerte? Aprende a usar estrategias bíblicamente fieles para superar una variedad de diferentes luchas de pensamiento y vivir en paz”-- Provided by publisher.

Identifiers: LCCN 2023040837 | ISBN 9798887790343 (paperback) | ISBN9798887790350 (epub)

Subjects: LCSH: Thought and thinking--Religious aspects--Christianity. | Habit breaking--Religious aspects--Christianity.

Classification: LCC BV4598.4 .S6518 2024 | DDC 230--dc23/eng/20230925

LC record available at <https://lcn.loc.gov/2023040837>

A aquellos que me han confiado sus más profundos  
pensamientos indeseados y me han enseñado  
cómo podemos esforzarnos valientemente  
para lograr tener una mente apacible.



# CONTENIDO

Introducción: Una mente inquieta y ruidosa	9
--	---

## PRIMERA PARTE

### Técnicas generales para transformar los pensamientos

1. Conoce tus pensamientos	25
2. Ora tus pensamientos	39
3. Haz descansar tus pensamientos	51
4. Desenmaraña tus pensamientos	65

## SEGUNDA PARTE

### Técnicas integrales para transformar los pensamientos

5. Enfoca tus pensamientos	81
6. Pon en cautiverio tus pensamientos	91
7. Calma tus pensamientos	107
8. Repara tus pensamientos	119

TERCERA PARTE  
Técnicas especializadas para transformar  
los pensamientos

9. Aparta tus pensamientos	133
10. Descarta tus pensamientos	149
11. Medica tus pensamientos	163
12. Sé realista con tus pensamientos	177
Reconocimientos	183
Notas al final	185



## INTRODUCCIÓN

### Una mente inquieta y ruidosa

*¿Por qué me odia Dios?*

Este no es un pensamiento ideal para la mitad de la noche, pero allí estaba yo: sentada en el baño, sin poder dormir y con la cabeza entre las manos. La frustración inundaba mi mente, y mi estómago daba vuelcos. *¿Por qué me odia Dios?*

Por varios meses, había experimentado dolores abrumadores en el cuello y la cabeza. De día, me costaba trabajo sentarme derecha y concentrarme. Cuando se acercaba la noche, el dolor solo se intensificaba. Para las siete, me acurrucaba en la cama e intentaba ahuyentar la sensación quemante con el sueño, pero las horas se prolongaban sin alivio. El dolor físico me era una lucha familiar, pero este en el cuello era nuevo. Yo no quería lidiar con él. No podía más. Otra noche más sin sueño ni alivio eran demasiado. *¿Por qué yo? ¿Qué me pasa? ¿Por qué me odia Dios?*

Incluso con estos pensamientos rondando en mi mente, podría haber citado media docena de pasajes bíblicos sobre el amor de Dios por mí. Todo mi ser racional le hubiera dicho a cualquiera que me lo preguntara que sí, por supuesto que Dios me amaba. Pero a pesar de mi conocimiento racional y de mis convicciones teológicas, mi dolor incontrolable me parecía una prueba de que el amor de Dios era una mentira. Pensamientos

indeseados que pintaban a Dios como un ser indiferente y lleno de odio surgieron de la nada. Yo *sabía* que Dios era amoroso. Yo no *sentía* que fuera amoroso. ¿Qué debía hacer yo con esta disonancia que se había asentado en lo profundo de mi alma?

Tenía algunas opciones. Podía alarmarme de que mi teología estuviera en peligro. *¿Cómo puedes dudar de la Palabra de Dios que habla una y otra vez de Su amor por ti?* Podía reprenderme a mí misma por permitir que surgieran tales pensamientos antibíblicos. *¿Cómo puedes pensar cosas semejantes? ¡Qué desagradecida!* *¿Te das cuenta de lo que Cristo ha hecho por ti?* O podía intentar desechar el pensamiento y recordar cuán falso era. *No, Esther. Basta. Por supuesto que Dios te ama.*

Estoy casi segura de que ninguna de estas respuestas me hubiera ayudado en mi estado de agotamiento. Preguntarme si Dios me odiaba no era un pensamiento insignificante, pero incluso en aquel momento de desorientación, me di cuenta de que no necesitaba darle demasiada importancia en ese preciso instante. No a la medianoche. Lo que en verdad necesitaba era sueño. Así que volví a mi cama y enchufé una almohadilla térmica. Acostada en el calor reconfortante, aparté ese pensamiento indeseado. Respiré hondo varias veces, cerré mis ojos y me concentré en el peso de mi cuerpo conforme se empezó a relajar.

Cada inhalación que entraba por mi nariz llenaba mi abdomen. Cada exhalación lenta que salía por mi boca me asentaba un poco más en el colchón. Comencé a orar y a describirle a Dios lo que estaba experimentando. *Dios, siento que mi cuello se está quemando. Odio esto. No quiero lidiar más con esto.* Mi almohadilla térmica y la respiración profunda disminuyeron el dolor un poco. Mi lamento honesto apaciguó mi alma. Mis lágrimas dejaron de fluir. Mi enojo comenzó a disiparse.

Acudí a un versículo familiar que a menudo me ha dado consuelo en medio de la noche, y comencé a meditar en él. «Espera

al SEÑOR; esfuérzate y aliéntese tu corazón. Sí, espera al SEÑOR» (Sal 27:14). La Escritura pronto se sincronizó con mi aliento. Inhala... *espera al SEÑOR*. Exhala... *esfuérzate y aliéntese tu corazón*. Yo no sentía que Dios fuera amoroso, pero si esperaba lo suficiente, quizás yo experimentaría lo que creía verdad. Mientras más meditaba en este versículo, más se calmaban mi cuerpo y mi mente. Lentamente, me desvanecí.

A la mañana siguiente, consideré de nuevo el pensamiento que se había entrometido en mi paz y en mi teología la noche anterior. Armada con una taza de café negro y con la fuerza que proviene de la luz del sol, estaba lista para investigar. *¿De dónde vino ese pensamiento?* Un recuerdo se cristalizó en mi mente. Una publicación en Facebook que había visto esa semana había estado flotando justo por debajo de mi mente consciente.

Una conocida había publicado la historia de su sanidad milagrosa. Después de un tiempo de oración, ayuno y arrepentimiento, el dolor crónico que había experimentado desde la niñez había desaparecido milagrosamente. En el momento en que leí esa publicación, cerré mi computadora y apagué mis pensamientos. *Por supuesto. Claro que se recuperó. Ni siquiera quiero pensar en eso en este momento.*

Mi intento por reprimir este pensamiento no funcionó como lo había intencionado. Debajo de la superficie, permanecía una idea ignorada de que Dios amaba más a quien había sanado de forma milagrosa que a mí. El pensamiento brotó a la medianoche. *De seguro Dios no me ama como la ama a ella. Tal vez, de hecho, Él me odia.*

Tan solo darme cuenta del origen de mi pensamiento me dio algo de claridad, lo cual me ayudó a seguir investigando. Algunos vestigios del evangelio de la prosperidad se habían alojado en mi corazón. Este falso evangelio me susurraba en el oído que el Señor sana a quienes ama y odia a quienes abandona en su dolor. Él recompensa el buen comportamiento con los resultados

que desean y solo sana a quienes oran más, ayunan mejor y se arrepienten con más sinceridad.

Durante las siguientes semanas y meses, procesé este pensamiento, oré al respecto y lo desmenucé de una multitud de maneras diferentes. No puedo decir que el pensamiento nunca volvió a surgir, ni puedo garantizar que jamás regresará en el futuro. Pero sí puedo decirte que muchas de las estrategias que usé aquella noche y en las semanas siguientes, me han ayudado a mantener a controlar pensamientos como esos cuando mis circunstancias parecen ser abrumadoras.

En lugar de sentirme alarmada cuando experimento pensamientos problemáticos, he aprendido a detenerme y a observar mis pensamientos inquietos. Calmo mi cuerpo, clamo a Dios y medito en las Escrituras. Me pregunto dónde se originaron y uso otras estrategias que aprenderás en este libro.

#### ALGUNOS TIPOS COMUNES DE PENSAMIENTOS INDESEADOS

¿Qué hay de ti? ¿Experimentas pensamientos que no quieres tener?

Como yo, ¿le das vueltas a creencias sobre ti mismo, el mundo o Dios que se sienten verdaderas aunque sabes que no lo son? Como muchas personas que conozco, ¿te sientes atormentado por pensamientos depresivos, ansiosos o impertinentes? Como todos, ¿no estás seguro de qué hacer con algunos de los pensamientos que entran a tu mente?

Para algunas personas, los pensamientos indeseados son meras molestias. Otras personas los experimentan como interrupciones problemáticas diarias, y otras más los describirían como formas invisibles y brutales de tortura. Sin importar el nivel de tu aflicción, a menudo parece lo mejor tener embotellada toda clase de pensamiento indeseado. Quizás sientas que, si te abrieras respecto a lo que pasa por tu mente, nadie te entendería. Quizás los demás te juzgarían o hasta pensarían que estás loco.

Sin importar cuán persistentes te parezcan tus pensamientos, no estás solo. Todos vivimos con pensamientos que sencii-

llamente no nos podemos sacar de la cabeza. Considera algunas de las categorías más comunes de pensamientos indeseados que la gente experimenta.

Pensamientos de angustia y de ansiedad

Todos experimentan pensamientos de angustia y de ansiedad de vez en cuando. Puede ser que se presente brevemente algo de preocupación ante las circunstancias de la vida. Los pensamientos de ansiedad pueden causar palpitaciones cardíacas y dolores estomacales. Los ataques de pánico en sí pueden resultar en temer la muerte. *¿Y si no sé qué decir y hago el ridículo? ¿Y si mi bebé se enferma? ¿Cómo pagaré estas cuentas? ¿Me está dando un paro cardíaco? ¿Me estoy muriendo?*

Pensamientos de desprecio propio que  
te asignan una identidad falsa

Los pensamientos de desprecio propio aparecen cuando nuestra percepción propia difiere a cómo nos describen las Escrituras. *No soy lo suficientemente bueno. Tengo que ser perfecto. No tengo valor y me odio a mí mismo.*

Pensamientos de depresión, de desesperanza o de suicidio\*

Las circunstancias de la vida, las relaciones difíciles y las disfunciones en nuestro cuerpo y en nuestra alma pueden llevarnos a la depresión y a la desesperanza. *Esto es demasiado difícil. No sé si*

---

\* Este libro no tratará a detalle los pensamientos de suicidio. Si te encuentras lidiando con pensamientos de muerte, acude a un amigo o a un consejero. Si tus pensamientos se convierten en un plan para quitarte la vida, llama al teléfono de emergencia o acude a la sala de emergencias más cercana. Para más ayuda, considera leer *¿Quiero morir!: reemplazar pensamientos suicidas con esperanza* por David Powlison (Editorial Bautista Independiente, 2020).

*podré perdonarme. Nada mejorará jamás. Los demás estarían mejor sin mí. Solo quiero morir.*

Frenesí de ideas y monólogos interiores incesantes

A veces, es difícil apagar nuestro cerebro. Puede que haya o que no haya algo desconcertante en el contenido de nuestro frenesí de ideas. De cualquier manera, deseamos detener ese monólogo incesante. *Debería cocinar lasaña para cenar. No puedo olvidarme de cambiarle el aceite al auto. ¿Qué debería estar haciendo con mi vida? Lo único que quiero es alejarme de todo esto y nunca regresar.*

Soñar despierto, fantasías e imágenes mentales  
de eventos pasados y futuros

Quizás repasamos imágenes de eventos pasados que quisiéramos que hubieran sido diferentes. Otras veces, fantaseamos sobre una versión ideal del futuro o predecimos todos los desastres imaginables. *No puedo creer que haya dicho algo tan tonto en esa junta. ¿Qué tanto mejoraría mi vida si tuviera otra esposa? Estoy seguro que mi hijo se enfermará y morirá.*

Pensamientos irracionales que no se  
corresponden con la realidad

Todos experimentamos ocasiones en las que nuestro pensamiento se sesga o se altera y nos cuesta ver ciertas situaciones o personas con claridad. Estos pensamientos a veces se pueden volver obsesivos. En otros casos, las personas experimentan pensamientos ilusorios que no tienen nada que ver con la realidad. *A nadie le agrado. Si toco la manija de esa puerta, me enfermaré. Me está siguiendo el FBI.*

Pensamientos pecaminosos

Nuestros pensamientos pecaminosos pueden ser de juicio, de envidia o de amargura. También pueden ser de lujuria, de enojo, de engaño o de orgullo. *Lo odio. Una mentira no hará daño. Soy superior a todos ellos. Esta será la última vez...*

Pensamientos que contradicen la teología que profesas

A veces, nuestros pensamientos contradicen nuestra teología de maneras que nos provocan vergüenza o ansiedad. *Si hago \_\_\_\_\_, Dios me aceptará. ¿Dios me ama? ¿El cielo es real? ¿Acaso soy cristiano?*

Pensamientos e imágenes intrusivas

Muchas personas experimentan pensamientos e imágenes desconcertantes que parecen aparecer de forma espontánea de la nada. Estos pensamientos típicamente son muy angustiantes y da vergüenza confesarlos. A menudo, tienen que ver con temas sensibles como la violencia, la sexualidad y la fe. *Podría dar dos pasos ahora mismo y apuñalar a mi hija. Acabo de tener un pensamiento sexual sobre mi pastor. Odio a Dios. ¿Y si me tirara de este edificio?*

Pensamientos relacionados con experiencias traumáticas

El trauma ocurre cuando eventos angustiantes superan nuestra capacidad de lidiar con ellos. Después de un incidente traumático, es común que nuestro pensar sea turbado por ideas que coinciden con una de, o todas, las categorías que hemos considerado. Pensamientos llenos de vergüenza, de duda, de enojo y de tristeza pueden permanecer justo por debajo de nuestra consciencia. Se necesita un examen cuidadoso para darnos cuenta de que

están afectando nuestra mentalidad general mucho más de lo que pensamos. *Estoy sucio. Dios no me ama. Me estoy volviendo loco. Nunca me siento seguro. ¿Se detendrá en algún punto el dolor?*

Pensamientos indeseados sobre pensamientos indeseados

A veces, nuestros pensamientos más angustiantes vienen cuando comenzamos a sentirnos mal, culpables o avergonzados por estar experimentando pensamientos indeseados. *Dios de seguro está muy decepcionado conmigo por estar ansioso. Soy un mal cristiano por estar deprimido. ¿Por qué no puedo dejar de pensar en eso?*

¿Con qué categoría te identificas más? Muchas de estas categorías se traslapan, y puede que te veas batallando con más de una categoría a la vez. Sin importar cuáles sean tus tendencias, es probable que tus esfuerzos por encontrar alivio no hayan sido del todo exitosos. Por más que te esfuerces, no puedes dejar de pensar, sentir o creer los pensamientos indeseados que cruzan por tu mente. ¿Qué debes hacer entonces?

#### UNA TÉCNICA MULTIFACÉTICA

No existe una sola solución mágica para transformar nuestros pensamientos. Cuando los pensamientos indeseados permanecen, necesitamos una técnica multifacética que utilice diversas estrategias fieles a la Biblia. Espero ofrecerte tal técnica en este libro. Al considerar estas estrategias, he descubierto la importancia de tener en mente los siguientes principios.

En primer lugar, nuestra técnica para cambiar el pensamiento debe ser fiel a las Escrituras. *A todas* las Escrituras. En lugar de confiar en algunos pocos pasajes aislados, debemos buscar entender cómo encaja la transformación de nuestro pensamiento en el relato bíblico entero. Esta perspectiva más amplia nos insta a considerar nuestros pensamientos a la luz de quién es



Dios, qué dice sobre nosotros y cómo se relaciona con nosotros. Esto abre nuestros ojos para ver nuestros pensamientos a la luz del amor de Dios por nosotros y de Su plan de redención para cada parte de nuestro ser, incluyendo nuestra mente.

En segundo lugar, no todos los pensamientos indeseados son iguales, lo cual significa que no debemos tratarlos a todos por igual. Es probable que estrategias que funcionan para la ansiedad de grado intermedio no sean suficientes para pensamientos relacionados con un trauma grave. Si tratas los pensamientos intrusivos con guía bíblica para pensamientos pecaminosos, empeorarás en vez de mejorar. Cuando el dolor nubla nuestra mente, necesitamos una variedad de estrategias para lidiar con las diferentes causas y consecuencias de nuestros pensamientos. Estas estrategias deben tomar en cuenta la influencia de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras relaciones.

En tercer lugar, al participar en este proceso de cambio, debemos tenernos paciencia. Si has batallado con pensamientos indeseados por mucho tiempo, puede que te sea fácil regañarte a ti mismo por no mejorar. En cambio, te animo a considerar con curiosidad algunas posibles razones por las que te está costando mejorar. No necesitas avanzar a toda velocidad en el proceso de encontrar sanidad o alivio. Molestarte cuando no puedes transformar tus pensamientos solo produce ansiedad y frustración. Estas emociones entonces alimentan tus pensamientos, lo cual genera niveles de angustia aún más altos. Durante tu lectura de este libro, te ayudaré a considerar algunas de las razones más comunes por las que se estanca la gente. Te recordaré una y otra vez el amor que te tiene Jesús, el cual permanece fiel antes, durante y después de tus intentos por cambiar.

Finalmente, es importante durante tu lectura que recuerdes que ninguna de estas estrategias transformará por sí sola tus pensamientos. Más bien, las estrategias que ofrezco «nos permiten presentarnos delante de Dios para que Él pueda transformarnos».<sup>1</sup>

Romanos 12:2 nos enseña que somos transformados por la renovación de nuestra mente. Esta renovación no sucede ni por fuerza de voluntad ni por remplazar nuestros pensamientos con las Escrituras. Esta renovación es un trabajo que hace Dios en nosotros cuando estamos unidos a Él y recibimos de Él la gracia y la energía que necesitamos para cambiar (cf. 1 Co 15:10; Flp 2:12-13).

Somos transformados cuando estamos en la presencia de Dios con el rostro descubierto, en intimidad y vulnerabilidad (cf. 2 Co 3:18). Al tener encuentros con Su gloria, somos transformados a la imagen de Dios, y esta transformación se produce «por el Señor, el Espíritu». Nuestros pensamientos son transformados conforme entramos a la presencia de un Padre bueno y amoroso que nos ayuda a creer en la verdad que se encuentra en las Escrituras y que realiza la obra de transformación en nosotros. Descubrirás que muchas de las estrategias en este libro son herramientas que te ayudan a entrar a la presencia de Dios. Allí, el Espíritu Santo puede tomar el control de la obra de transformación que te ha costado lograr por cuenta propia.

#### DOCE ESTRATEGIAS PARA TRANSFORMAR LOS PENSAMIENTOS INDESEADOS

Cada capítulo de este libro te ofrecerá una estrategia para ayudarte en el proceso de transformar tus pensamientos. Comenzaremos considerando algunas técnicas generales para transformar tus pensamientos que se centran en tu relación contigo mismo, con Dios, con el mundo y con otros. *Examinarás* tus pensamientos mediante la reflexión (capítulo 1), le *orarás* tus pensamientos a Dios (capítulo 2), *harás descansar* tus pensamientos en la creación de Dios (capítulo 3) y *desenmarañarás* tus pensamientos en comunidad (capítulo 4).

Los capítulos intermedios se enfocarán en una serie de técnicas integrales para transformar tus pensamientos, centrándose en tu mente, corazón, cuerpo e historia de vida. Aprenderás a enfocar tus pensamientos en la Palabra de Dios (capítulo 5), a *poner en cautiverio* tus pensamientos y tu corazón con un conocimiento correcto de Dios (capítulo 6), a *calmar* tus pensamientos mediante estrategias que hacen trabajar al cuerpo (capítulo 7) y a *reparar* tus pensamientos al invitar la presencia y la Palabra de Dios a tu historia (capítulo 8).

Hacia el final del libro, trataremos algunas técnicas más especializadas para lidiar con pensamientos que pueden ser especialmente problemáticos. Hablaremos de cómo *apartar* tus pensamientos cuando están conectados con un trauma (capítulo 9), *descartar* tus pensamientos cuando son intrusivos y obsesivos (capítulo 10) y determinar en qué momentos *medicar* tus pensamientos puede ser una buena opción (capítulo 11). En el capítulo final, consideraremos cómo *lidiar con* tus pensamientos cuando permanecen más de lo esperado (capítulo 12).

#### PRACTICA LAS ESTRATEGIAS DURANTE TU LECTURA

Algunas de las estrategias en este libro son desafiantes. Otras requieren tiempo. Algunas te parecerán tan sencillas que dudarás de su eficacia. Sentirás que es fácil saltarte muchas. *Las estrategias solo funcionarán si las utilizas*, así que te animo a considerar tu mentalidad al leer. Espero que leas cada capítulo lentamente y que practiques las estrategias de inmediato, en lugar de planear regresar más tarde.

En tu práctica, la meta no es llevar a cabo cada estrategia a la perfección. En cambio, solo experimenta y ve qué estrategias te sirven. Algunas te servirán más que otras, dependiendo tanto del tipo de pensamientos indeseados que experimentas como de

tu personalidad y de tus preferencias. Si una estrategia no funciona o hasta parece estar empeorando las cosas, siéntete libre de hacerle las modificaciones que creas pertinentes, o incluso ten la libertad de saltártela por el momento.\*\*

Puedes comenzar ahora mismo. Toma un diario o un papel. Regresa a las categorías de pensamientos indeseados que mencionamos en las páginas 13–16 y considera dos preguntas. ¿Con qué categorías batallas más? Anota cualquier pensamiento que se te venga a la mente.

Cuando termines de escribir, escoge uno solo de tus pensamientos indeseados. Tenlo en mente y solo permite que permanezca allí.\*\*\* No luches contra él ni intentes alejarlo.

#### *Detente para reflexionar*

Cierra tus ojos y respira hondo para ayudarte a descansar y sentirte en calma. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Hazlo varias veces.

#### *Detente para respirar*

Comienza a meditar en el Salmo 46:10, el cual dice: «Estén quietos, y sepan que Yo soy Dios». Al inhalar, recuérdate: *Estén quietos*. Al exhalar, recuérdate: *y sepan que Yo soy Dios*. Hazlo unas cinco veces.

---

\*\* Esto es importante en especial si has experimentado un trauma o si estás experimentando patrones de pensamientos intrusivos que pudieran estar relacionados con un trastorno obsesivo compulsivo. Hablaremos más de técnicas especializadas para tratar con pensamientos relacionados con estas experiencias en los capítulos 9 y 10.

\*\*\* En diferentes puntos a lo largo del libro, te pediré que accedas a propósito a alguno de tus pensamientos indeseados. Si estás batallando con un pensamiento específico sobre el cual te parece inapropiado meditar a propósito, o te es demasiado angustiante, puedes identificar de manera general que luchas con esa clase de pensamientos.

*Detente para respirar y meditar*

Repetir estas palabras no es un mantra sin sentido. Es un recordatorio con propósito de la santa Palabra de Dios. Permanece quieto en Su presencia. Calla tu mente con Su verdad. Luego, abre tus ojos y considera: ¿Qué sucedió en tu mente? ¿Qué le sucedió a tu cuerpo? ¿Qué le sucedió al pensamiento indeseado?



# PRIMERA PARTE

Técnicas generales para transformar  
los pensamientos





## CONOCE TUS PENSAMIENTOS

«¿No tendría más sentido hacer este ejercicio con la cabeza hacia adelante?».

Estaba recostada, y mi fisioterapeuta había acomodado mi cabeza para un ejercicio. No podía descifrar porqué había inclinado mi cabeza hacia el lado para que ya no estuviera viendo hacia el frente (o eso es lo que yo creía). Él se rio y dijo: «Tu cabeza de hecho está mirando hacia adelante. No lo sientes así porque tu cuello está desalineado».

Prosiguió a explicar la anatomía del cuello y cómo ciertos problemas pueden llevarnos a perder la percepción y consciencia certera de nuestro cuerpo. Él también tenía problemas de cuello, y me describió cómo, en una ocasión, entró a la oficina sin darse cuenta en lo más mínimo de que su cabeza estaba inclinada y casi tocando su hombro. Una colega le mencionó su postura torcida, pero su percepción de estar erguido era tan real que no le creyó hasta que se vio en el espejo.

Todos nosotros, en alguna ocasión, hemos caminado por la vida como mi fisioterapeuta, inconscientes de que nuestra cabeza

no está derecha. Pero, a menudo, no es nuestro cuerpo lo que estamos percibiendo incorrectamente en estas instancias. Es la verdadera naturaleza de nuestros pensamientos y de nuestra mente lo que a veces se escapa de nuestra consciencia.

La gente a menudo me dice al final de una sesión de consejería: «No tenía idea de que pensaba aquello hasta que lo dije en voz alta justo ahora». Otras veces, reflexionan: «No estoy seguro si este pensamiento es verdadero o no». Todos experimentamos pensamientos que yacen justo por debajo de nuestra consciencia. Todos, en ocasiones, pensamos pensamientos que son más imprecisos o inútiles de lo que quisiéramos admitir.

#### DOS TENDENCIAS COMUNES

¿Por qué permanecemos inconscientes de nuestros pensamientos? A menudo, tiene que ver con nuestra tendencia a evitarlos o a pensar demasiado en ellos.

Hay días en los que prefiero abarrotar mis pensamientos más oscuros en una cajita y fingir que no existen. *Todo está bien. Yo estoy bien.* Para muchos de nosotros, las técnicas de estar constantemente ocupados o distraídos nos ayudan a suprimir nuestros verdaderos patrones de pensamiento. No sabemos qué pensamos porque no nos detenemos el tiempo suficiente como para notarlo.

Y hay días en los que prefiero desmoronarme en un abismo de pensamiento improductivo. Mi mente divaga, y a duras penas me doy cuenta de que está sucediendo. *¡Hola, medianoche! Bienvenida a mi mente.* Uno pensaría que pensar sin cesar nos ayudaría a conocer mejor nuestros pensamientos, pero, a menudo, no es así. Nos enfrascamos tanto en nuestros pensamientos que no nos detenemos para observarlos. La velocidad, cantidad e intensidad de nuestros pensamientos puede dificultarnos el obtener una idea clara de nuestras tendencias y patrones mentales.

¿Eres alguien que «evita» o que «piensa demasiado» en estos pensamientos? ¿Eres alguien que suprime o que se enreda en es-

tos pensamientos? Muchos de nosotros somos una combinación de ambos, y nos puede ser útil aprender a identificar nuestras tendencias personales.

#### EL CONOCIMIENTO COMIENZA CON LA OBSERVACIÓN

La transformación de nuestros pensamientos comienza cuando nos libramos de estas tendencias y nos familiarizamos con nuestros pensamientos mediante la observación cuidadosa.

Imagina que cada pensamiento es un tren que viaja por una vía específica. Nuestra tendencia natural es viajar dentro del tren. Nos dejamos llevar por lo que sea que estemos pensando, y permitimos que ese pensamiento nos dirija. Cuando nos dejamos llevar por nuestros pensamientos, es difícil cambiarlos. Pero tenemos otra opción. Podemos bajarnos del tren. Podemos sentarnos en la banca a un lado de la vía y mirar cada vagón —cada pensamiento— pasar de largo.

Conocer nuestros pensamientos comienza con observarlos. Con suficiente práctica, es posible bajarnos del tren de nuestros pensamientos y mirarlo desde afuera. Observamos nuestros pensamientos al permitirnos ver lo que estamos pensando sin emitir juicios o intentar aún cambiar lo que encontramos. Observar nuestro pensamiento así es una manera de tomar conciencia de esos pensamientos que yacen bajo la superficie.

En su libro *Untangling Emotions (Desenmarañando las emociones)*, Alasdair Groves y Winston Smith sugieren un método similar para lidiar con las emociones. Lo que proponen es que, en lugar de prejuzgar una emoción, debes «mirarla, sopesar lo que vez y luego (¡no antes!) decidir cómo responder». <sup>1</sup> Necesitamos observar antes de juzgar para no perdernos de nada importante. Sin importar cuán bien pensemos que nos conocemos, podemos estar seguros de que, si prestamos atención, algún tren nos sorprenderá.

Muchos cristianos evitan este proceso de mirar con cuidado, y de inmediato se saltan a juzgar y a cambiar las cosas. Puede

que temas que tomarte el tiempo para observar pensamientos inciertos, inútiles o antibíblicos sea contraproducente y pecaminoso. Sin embargo, observar los pensamientos no es lo mismo ni que ceder ante el pensamiento pecaminoso ni que sucumbir ante una creencia dañina. Observar con cuidado antes de responder es cómo determinamos la naturaleza verdadera y la extensión completa de nuestros pensamientos. No podemos transformar lo que no entendemos plenamente. La historia que compartí en la introducción es un gran ejemplo de cuán importante es hacer esto.

#### PRACTICA OBSERVAR TUS PENSAMIENTOS

Nuestros pensamientos se presentan en dos formas. Experimentamos imágenes mentales y un monólogo interior. Las *imágenes* mentales son como fotografías que experimentamos en nuestra mente. Estas fotografías pueden representar o recuerdos o proyecciones del futuro. Pueden ser imágenes de rostros o de lugares o de experiencias que hemos tenido o que anticipamos tener. El monólogo interior es el comentario en vivo que escuchamos en nuestra mente. Puede que recordemos palabras que nos fueron dichas o que descifremos algo «en voz alta» en nuestra mente.

Permíteme mostrarte a qué me refiero. Cierra tus ojos y cuenta hasta diez en tu mente. ¿*Escuchaste* los números o *viste* los números?<sup>2</sup> Si *escuchaste* los números, fue un monólogo interior. Si *viste* los números, fueron imágenes mentales. Ahora, cuenta una vez más. Si la primera vez escuchaste los números, ahora intenta visualizarlos. Si viste los números la última vez, ahora intenta escucharlos.

¿Cómo te fue? ¿Qué notaste? Todos experimentamos nuestros pensamientos de una forma un poco diferente. Algunas personas son muy visuales. Sus pensamientos son casi únicamente fotografías. A otros les cuesta trabajo si quiera entender a qué me refiero cuando menciono a las imágenes mentales. Sus

pensamientos se presentan casi únicamente como un diálogo interno. Muchas personas experimentan una combinación algo balanceada de ambos. Ninguna de las dos tendencias es mejor o peor que la otra. Sencillamente, todos somos un poco diferentes.

Intentemos un ejercicio más. Intentaremos observar estos dos tipos de pensamiento en tiempo real. No te preocupes si no te es natural el ejercicio. Tan solo estamos experimentando, y puede que requiera de algo de práctica. Cierra tus ojos y permite que tu mente divague hacia donde quiera. Observa lo que sucede sin intentar cambiar ni juzgar tu experiencia. Puede ser que, al principio, tu atención se vea atraída por los sonidos a tu alrededor. Luego, puede ser que notes que tu atención se centra en las emociones o en las sensaciones físicas de tu cuerpo. Siéntate unos minutos hasta que comiences a notar que surgen pensamientos.

Mantén tus ojos cerrados, y observa estos pensamientos como un espectador (como si estuvieras sentado en una banca, viéndolos pasar). Observa cada pensamiento con atención, identificándolo y etiquetándolo. Cada vez que notes que un pensamiento forma una imagen mental, di en tu mente: *ver*. Cada vez que notes que un pensamiento forma un monólogo interior, di en tu mente: *escuchar*. Puede que algunos de estos pensamientos desaparezcan con rapidez y que otros permanezcan allí. Evita el instinto de alejar o de retener cualquier pensamiento en particular. En cambio, después de etiquetar cada pensamiento, permite que pase de forma natural por tu consciencia a medida que eres atraído al siguiente pensamiento, sonido o sensación.<sup>3</sup>

¿Cómo te fue? Puede ser interesante tan solo relajarte y observar los pensamientos que cruzan por tu mente.

#### EL CONOCIMIENTO REQUIERE EXAMINACIÓN

La observación es el primer paso para conocer nuestros pensamientos, pero, por sí misma, es insuficiente. Dios nos invita a un proceso aún más profundo que las Escrituras llaman *examinarnos*

(cf. Lam 3:40; 2 Co 13:5). La examinación es una forma de «tener cuidado» de nuestra vida y de nuestra doctrina (1 Tim 4:16). Es cómo discernir qué tan precisos y útiles son los pensamientos que acabamos de observar. A través de la examinación, damos los primeros pasos en el proceso de transformación.

A menudo, consideramos la examinación un proceso de escudriñar nuestro corazón en busca de pecado. Pero la meta de discernir nuestros pensamientos «no solo es evitar la maldad en esta vida, sino también aprender lo bueno para poder adoptarlo y disfrutarlo». <sup>4</sup> Sí, una de nuestras metas es poner todo pensamiento en cautiverio, pero el objetivo principal de la examinación es cultivar una mente apacible y llena de pensamientos disfrutables que agraden a Dios.

#### PRACTICA EXAMINAR TUS PENSAMIENTOS

Puedes practicar examinar tus pensamientos al observar un pensamiento indeseado con el que batallas, mirándolo con curiosidad y haciéndote las siguientes preguntas:

Pregunta No. 1: ¿Este pensamiento es verdadero?

Dios nos ordena que pensemos pensamientos verdaderos (cf. Flp 4:8). Para evaluar si un pensamiento es verdadero, debemos comprobar si se alinea con las Escrituras (cf. Jn 17:17) y preguntarle a una persona de confianza si estamos viendo las cosas con claridad (cf. Pr 12:15). Esta es una pregunta importante porque sufrimos mucho dolor y problemas cuando nos aferramos a pensamientos que no son precisos.

Las ideas falsas sobre nuestra identidad nos arrastran hacia la desesperación. *No valgo nada*. Las predicciones falsas sobre el futuro y las suposiciones imprecisas sobre otros nos hacen esclavos de la ansiedad. *Reprobaré el examen*. De seguro ella me

odia. Las creencias erróneas sobre Dios y sobre nuestra posición en el mundo nos dejan ahogándonos en la desesperanza. *A Dios no le importa mi sufrimiento. Los demás estarían mejor sin mí.* El primer paso para evaluar un pensamiento es determinar si es preciso o no.

Pregunta No. 2: ¿Este pensamiento es útil?

No es suficiente pensar pensamientos que son verdaderos. Debemos aplicarles sabiduría y sensatez a nuestros pensamientos verdaderos al pensarlos en el momento adecuado, en el contexto adecuado y con la motivación adecuada.

Tal vez sea verdad que tienes una junta mañana, pero es probable que la medianoche no sea un tiempo útil para darle vueltas a qué dirás. Es verdad que batallas con el pecado, pero de seguro no te será útil pensar una y otra vez sobre tu naturaleza pecaminosa cuando te sientes deprimido. Tal vez sea verdad que tu vecino tiene una casa hermosa que quisieras tener, pero obsesionarte con esta verdad no te ayudará en tu santificación personal. Después de decidir si un pensamiento es preciso o no, tu siguiente paso es preguntarte: «¿Es *útil* pensar este pensamiento? ¿Me es útil para reducir mi sufrimiento? ¿Me es útil para incrementar mi santidad?».

Pregunta No. 3: ¿Este pensamiento es apropiado para mi situación?

Cuando surge un pensamiento difícil, también debemos recordar que nuestra meta final no necesariamente es hacer que nuestros pensamientos sean más positivos. Puede ser apropiado y bíblico pensar pensamientos tristes, negativos, desagradables, enojados o temerosos.

Si un oso te está persiguiendo por el bosque, es deseado y apropiado que tengas pensamientos llenos de temor. Puede que

esos pensamientos temerosos te salven la vida. Si eres testigo de un abuso, es apropiado tener pensamientos llenos de enojo. Esos pensamientos de enojo podrían llevarte a procurar la justicia y seguridad para la víctima. Si enfrentas pruebas extremas en tu vida, a menudo será más apropiado que le permitas que tus pensamientos sean clamores de lamento en vez de intentar obligar a tu mente a ser positiva. Nuestros pensamientos deben, de forma apropiada, reflejar nuestras circunstancias. Los pensamientos fieles a la Biblia a veces son pensamientos difíciles y desagradables.

Pregunta No. 4: ¿Este pensamiento está completo?

A veces, evaluamos un pensamiento y resulta que cumple todos los requisitos. El pensamiento de hecho sí es verdadero, útil y apropiado. Sin embargo, nuestra examinación no debe terminarse allí. Todavía debemos considerar si el pensamiento está completo por sí solo.

Una razón por la que necesitamos esta pregunta es porque a veces pensamos que una verdad a medias representa la verdad completa. En realidad, «una verdad a medias que se hace pasar por la verdad completa se convierte en una completa mentira».<sup>5</sup> En tu lucha contra los pensamientos indeseados, ¿qué verdades a medias has comenzado a creer? Sí, es cierto que eres un pecador. Pero ¿a qué verdad del evangelio necesitas aferrarte en conjunto con esa realidad? Sí, es cierto que estás sufriendo, pero ¿a qué verdad acerca de Dios te podría ser útil aferrarte en conjunto con tu dolor? Sí, puede que tus problemas te superen, pero ¿qué palabras alentadoras también son verdad sobre tu situación?

Preguntarnos si «¿este pensamiento está completo?» a menudo nos lleva a recordar o a observar pensamientos que habíamos olvidado o minimizado pero que son relevantes a nuestra situa-



ción. Aunque «esto es triste» puede ser verdadero, útil y apropiado, «esto es triste y Dios es fiel» es verdadero, útil y apropiado y nos ofrece una perspectiva más completa.

He aquí otra manera de hacernos esta pregunta que me ha sido útil. Al examinar un pensamiento, pregúntate: «Y ¿qué más?». Le aprendí esta pregunta a mi sabia consejera y amiga Eliza Huie.<sup>6</sup> Cuando preguntamos: «Y ¿qué más?», nos vemos instados a considerar otras preguntas: ¿Qué otros pensamientos son verdaderos? ¿Qué otros pensamientos son útiles y apropiados en mi situación? ¿Qué pensamientos dignos, justos, puros, amables, honorables y elogiables estoy ignorando (cf. Flp 4:8)?

#### INTERRUMPE TUS PENSAMIENTOS EN TIEMPO REAL

Saber qué preguntas es correcto preguntar es un buen inicio, pero el verdadero reto es desarrollar la habilidad para acceder estas preguntas cuando más las necesitamos. Queremos tener la capacidad de interrumpir nuestros pensamientos en tiempo real con estas preguntas. Veamos un ejemplo.

James está parado en la cocina, preparando la cena. Un pensamiento surge en su mente. *A nadie le agrado.* Normalmente, se subiría directo al tren. Este lo llevaría sin darse cuenta a desmoronarse con pensamientos de desesperanza, de depresión y de desprecio propio. Sin embargo, esta vez, se baja del tren y observa con curiosidad su pensamiento. Se hace las cuatro preguntas y las responde con honestidad.

*¿Este pensamiento es verdadero? No del todo. Sí le agrado a algunas personas. A mi esposa. A mis hijos. A mi amigo Ben. A la mayoría de las personas cuando recién me conocen. Pero sí es legítimamente verdad que no parezco agradarles a las personas en mi trabajo. Es tan difícil ir a trabajar cuando el resto de mi equipo me ignora y habla mal de mí a mis espaldas.*

*Ahora bien, ¿y qué de la utilidad? ¿Este pensamiento es útil? ¿Y es apropiado a la luz de lo que estoy pasando? Bueno, sí y no. No es útil exagerar y decir que a nadie le agrado. Pero sí podría ser tanto útil como apropiado meditar en que las personas en el trabajo me tratan mal para descifrar cómo responder. También es entendible que esto me esté molestando. Estoy tomando decisiones laborales difíciles pero honestas que no les agradan a las personas, y las repercusiones han sido terribles. Por supuesto que es lógico tener algunos pensamientos difíciles al respecto.*

*¿Este pensamiento está completo? Claro que no. No le agrado a las personas en mi trabajo, pero su opinión de mí no me define. Me ayuda recordar a mi familia y a todos los amigos que me quieren y me aprecian. Y lo que es más importante: tengo que recordar que agradecer a las personas no es la meta de mi vida. Mi paz no puede depender de agradecerle a la gente. A fin de cuentas, debo serle fiel a lo que Dios me pide en el trabajo y descansar en Su amor por mí. Dios, ¿me puedes ayudar a recordarlo? Sé que estás aquí conmigo en este momento, y en verdad estoy luchando por que esto no me afecte. Por favor, ayúdame a recordar cómo me ves tú y a valorar tu opinión de mí más que lo que otros piensan de mí.*

¿Puedes ver cómo James utilizó las preguntas para interrumpir su pensamiento exagerado y extremista con una conversación constructiva consigo mismo? Su monólogo interior entonces se convirtió en oración, un paso importante que trataremos en el siguiente capítulo.

#### ESTRATEGIAS PARA AYUDARTE A OBSERVAR Y A EXAMINAR TUS PENSAMIENTOS

Muchas personas descubren que la parte más difícil de este proceso es recordar detenerse y hacerse estas preguntas. ¿Cómo nos acordamos de hacerlo en tiempo real? Lo logramos mediante la práctica. Practicamos con las estrategias que nos ayudan a observar y a examinar nuestros pensamientos hasta que las pre-

guntas se hacen hábitos. Escoge una de las siguientes estrategias para intentar hoy.

Estrategia No. 1: Escritura en un diario

Toma unos quince minutos para sentarte y escribir todos los pensamientos que se te vengan a la mente.<sup>7</sup> Siéntate sin objetivo ni enfoque alguno. Lo que sea que se te venga a la mente, anótalo. *El perro necesita ir al veterinario. ¿Qué cenaré? He estado pensando en la Trinidad y en qué implica ella para mi vida.*

Pensamientos triviales. Pensamientos profundos. Pensamientos al azar. Observa tu pensamiento por medio de anotar lo que pasa por el tren de tu mente, a donde sea que vaya, sin intentar dirigirlo. Después, lee lo que escribiste con las cuatro preguntas en mente. Repite este ejercicio una vez al día durante una semana, y de seguro te sorprenderán los pensamientos que encuentras yaciendo justo por debajo de tu consciencia.

Estrategia No. 2: Reflexión mental

Toma tiempo de forma intencionada para reforzar las cuatro preguntas cuando estés acostado en la cama por la noche, cuando te estés duchando o durante alguna otra actividad donde no sea necesario mucho pensamiento. Permite que tu mente divague, y observa tus pensamientos como lo practicaste en este capítulo. Observa cada una de las imágenes mentales y cada instancia de monólogo interior.

Esta vez, en lugar de etiquetar el pensamiento con las palabras ver o escuchar, hazte las cuatro preguntas de autoexamen. Puedes considerar una sola y enfocarte en ella durante tu práctica, o puedes decidir usar cualquier combinación de las cuatro, dependiendo de qué pensamientos aparezcan. No hay una manera correcta o incorrecta de usar estas preguntas para practicar. Solo experimenta.

A veces, esto puede parecernos risible. Preguntarte: «¿Esto es verdad?» cuando piensas en lo que desayunaste puede parecer un ejercicio inútil. Pero sí tiene sentido. Estás formando un hábito. Mientras más te hagas estas preguntas, con menos esfuerzo surgirán cuando de verdad las necesites.

### Estrategia No. 3: Retroalimentación

A veces, para en verdad conocerte a ti mismo y tus pensamientos, necesitas retroalimentación de personas de confianza. ¿Te acuerdas de mi fisioterapeuta? Estaba tan seguro de que su percepción era precisa que necesitó que un colega le ayudara a ver con claridad. Hablaremos más sobre la importancia de incorporar más personas a tu vida mental en el capítulo 4. Por el momento, puede que haya ocasiones en las cuales te hagas estas preguntas y te sientas atascado. Cuando esto suceda, considera hablar con alguien de confianza.

Otros pueden ayudarte a discernir si tus pensamientos son verdaderos, útiles y apropiados. Puede que en especial requieras a un amigo o consejero confiable con quien hablar al considerar la cuarta pregunta: «¿Este pensamiento está completo?». Puede que haya una perspectiva adicional sobre tu situación o tus pensamientos que no has considerado. Quizás haya una revelación que le será más fácil determinar a alguien con una perspectiva ajena o información diferente. A veces, tenemos que reconocer con humildad que no tenemos toda la información y preguntarle a aquellos a nuestro alrededor qué otros pensamientos debemos recordar.

Mientras más practiques estas estrategias, más incrementarás tu capacidad para interrumpir tus pensamientos cuando de verdad importe. Es posible que, en unas horas, te encuentres atrapado dándole vueltas a pensamientos ansiosos y fatalistas. *Siempre me sale todo mal*. Si te has tomado el tiempo para practicar, es posible que, de forma espontánea, te detengas y te preguntes: ¿*Esto es verdad?* La próxima semana, puede que se te

venga a la mente un pensamiento indeseado. *Fracasé por completo.* Entonces, esta vez, quizás te detengas y te preguntes: *¿Este pensamiento está completo? Al hacer esto haz enderezado el rumbo;* acabas de sentar el fundamento para todas las demás estrategias que utilizarás en los capítulos siguientes.