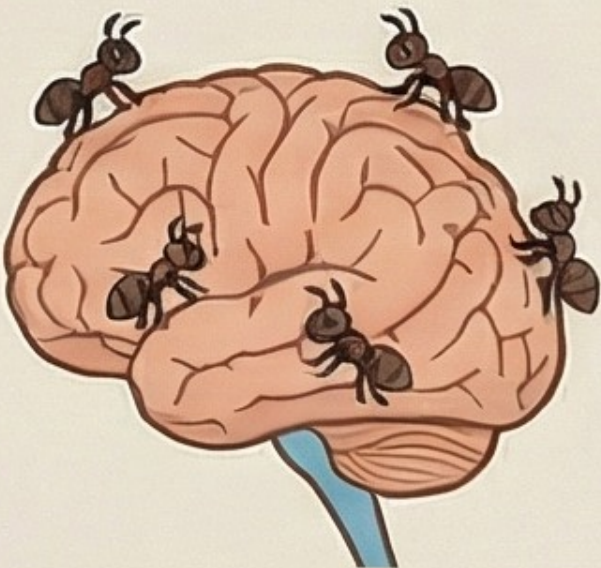


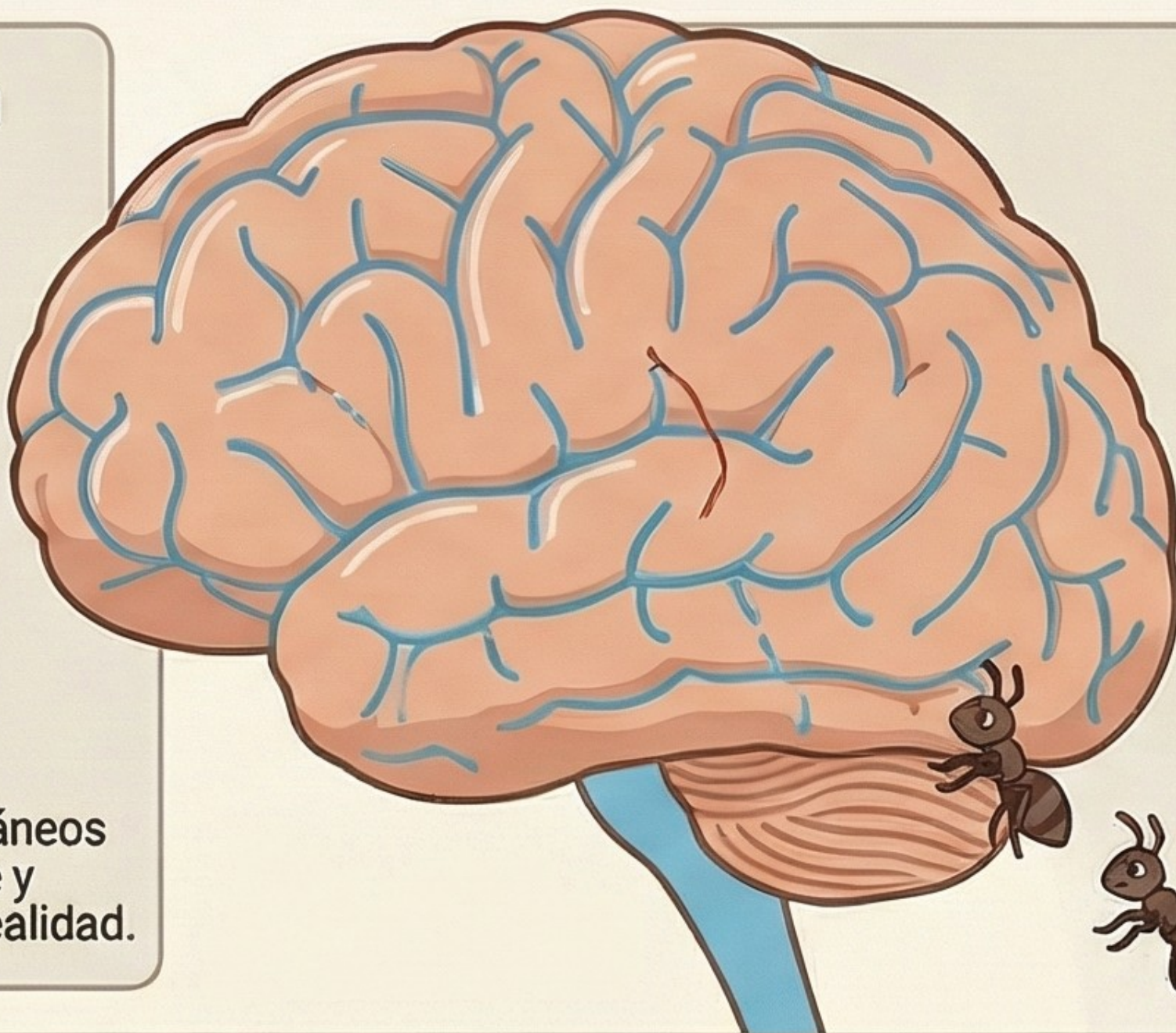
Cómo Eliminar los "ANTs": Guía para una Mente Limpia

Identifica la Plaga (Los ANTs)



¿Qué son los ANTs?

Pensamientos negativos instantáneos que surgen automáticamente y distorsionan tu percepción de la realidad.



Tipos comunes de "Hormigas"



Pensar en términos de "todo o nada"



Adivinar el futuro de forma pesimista



Culpar a otros

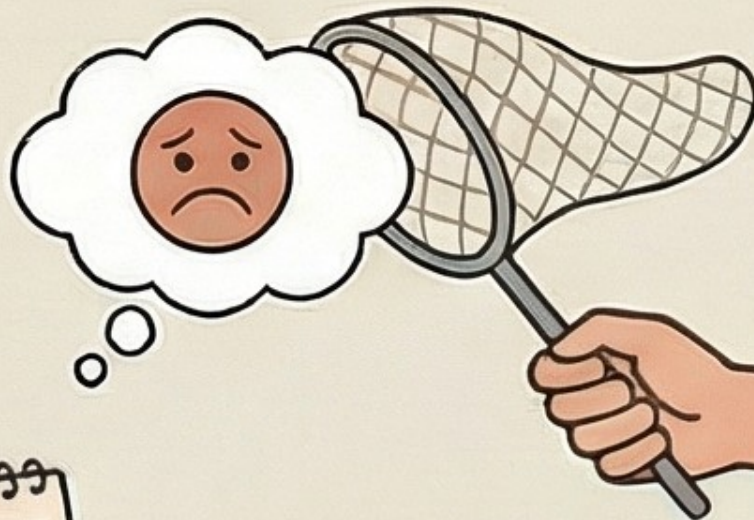
No son realidades



Aunque se sienten como verdades absolutas, los ANTs suelen ser patrones de pensamiento distorsionados.

Aplica el Antídoto (El Proceso)

1. Captura el pensamiento



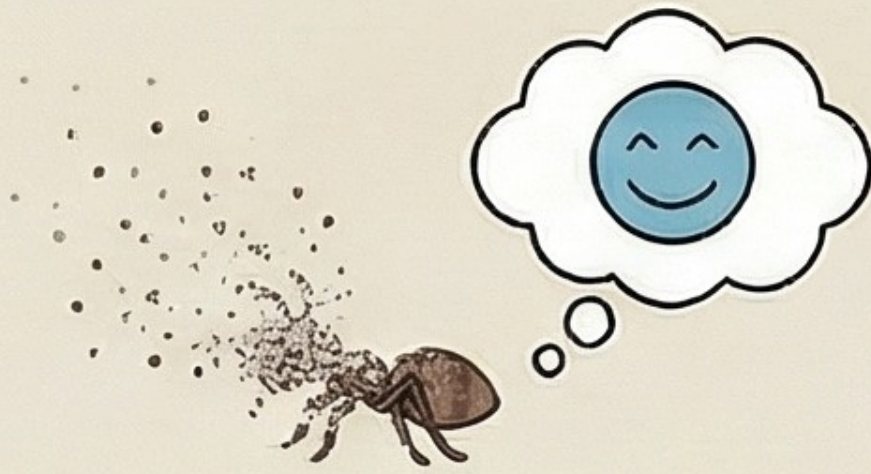
Nota el pensamiento negativo en cuanto aparezca y escríbelo para hacerlo visible.

2. Cuestiona su validez



Pregúntate: "¿Es esto realmente cierto? ¿Qué evidencia real tengo para creer esto?"

3. Reemplaza y neutraliza



Cambia el pensamiento destructivo por uno equilibrado, realista y basado en hechos.





PNAs en el Diálogo Matrimonial

• Estudio Bíblico para Matrimonios •
Renovación de la Mente y Gracia en Cristo

VI. Predicción del futuro

Estudio 6 – PNA de predicción del futuro

Título: Cuando siempre espero lo peor



El Pensamiento Negativo Automático

Un PNA de predicción del futuro ocurre cuando la mente proyecta automáticamente el peor escenario posible, asumiéndolo como una realidad inevitable. A esto lo llamamos catastrofismo.



“Esto va a terminar mal.”

“Esto va a terminar mal.”

“Esto va a terminar mal.”

“Esto va a terminar mal.”

“Esto va a terminar mal.”

“Esto va a terminar mal.”

“Esto va a terminar mal.”

El ciclo del catastrofismo



Imaginar
siempre el
peor escenario



Paraliza
nuestras
acciones



**Y deshonra
el carácter
de Dios.**

El costo espiritual oculto

Vivir esperando el desastre deshonra el carácter de Dios. Es dudar de su bondad y de su control sobre lo que aún no ha sucedido.



Lo que Dios dice sobre nuestro mañana.

(Nueva Biblia de las Américas)



Mateo 6:34

Por tanto, **no se preocupen** por el día de mañana; porque **el día de mañana se cuidará de sí mismo.**
Bástele a cada día sus propios problemas.



El enfoque en el presente

Mateo 6:34 (NBLA) nos llama a soltar el afán por el día de mañana, porque cada día trae su propio desafío y su propia provisión.



Proverbios 3:5-6

Confía en el Señor con todo tu corazón, Y no te apoyes en tu propio entendimiento. Reconócelo en todos tus caminos, Y Él enderezará tus sendas.



La confianza sobre la comprensión

Proverbios 3:5–6 (NBLA) nos invita a confiar con todo el corazón, en lugar de apoyarnos en nuestra propia y limitada capacidad para predecir cómo terminarán las cosas.



Jeremías 29:11

‘Porque Yo sé los planes que tengo para ustedes’, declara el Señor, ‘planes de bienestar y no de calamidad, para darles un **futuro y una esperanza**’.



La garantía de su carácter

Jeremías 29:11 (NBLA) revela los pensamientos de Dios hacia nosotros: planes de bienestar y no de calamidad, para darnos un futuro y una esperanza.



3 Antídotos

Contra la predicción del futuro



Antídoto 1: Cambia la pregunta

De la
ansiedad...

“¿Y si todo sale mal?”

A la
esperanza...

“¿Y si Dios obra aquí?”

Antídoto 2: Demanda evidencia

Pregúntate si tu predicción
catastrófica tiene evidencia
real en el presente...

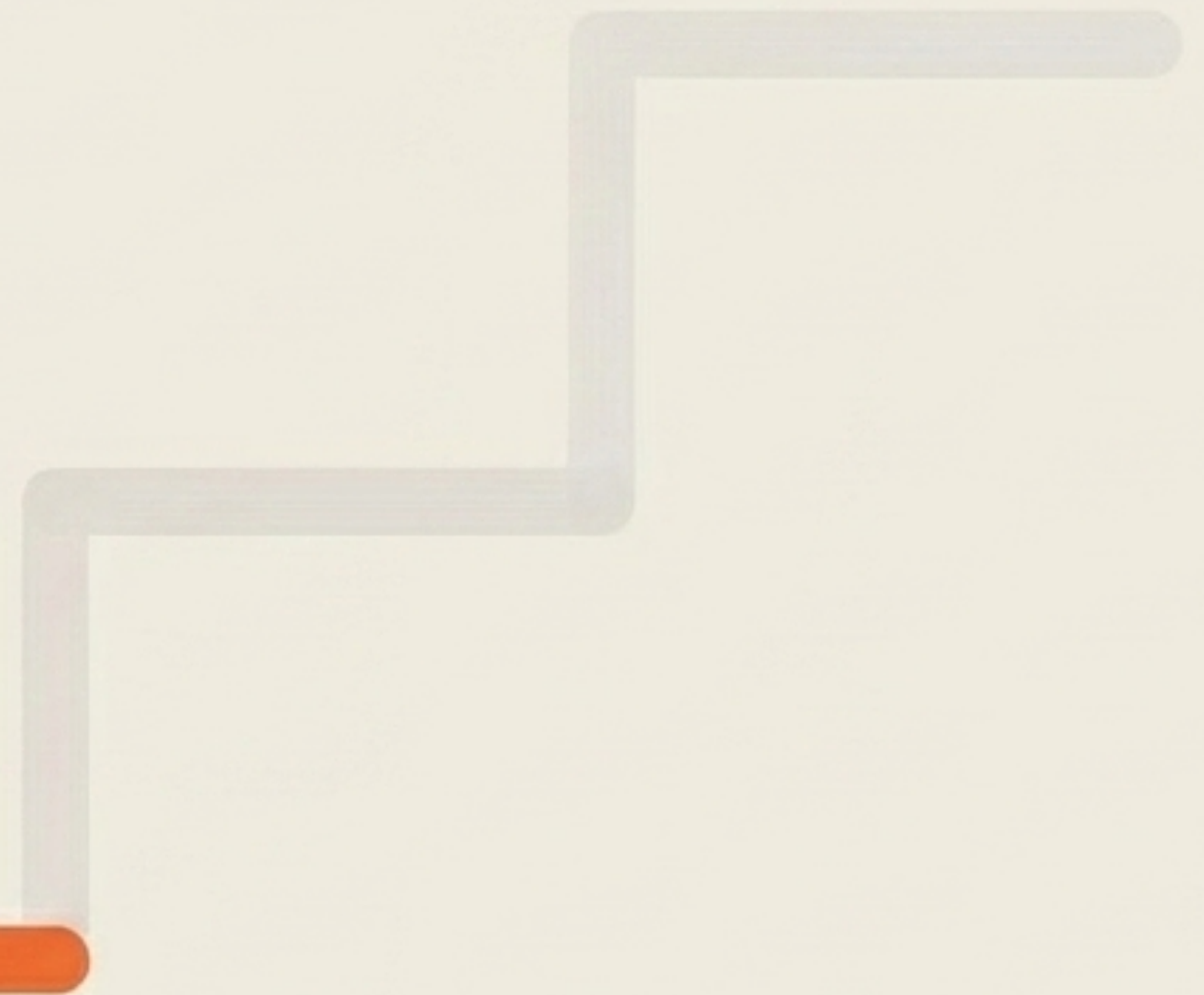
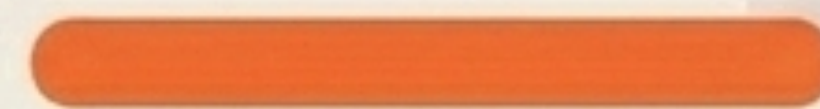
...o si es solo miedo
acumulado sobre el futuro.



Antídoto 3: Define pasos hoy

Determina pasos pequeños de obediencia que puedas dar en este preciso día.

El mañana le pertenece a Él.



La Trampa del PNA

Imaginar lo peor

Parálisis por el miedo

Mi propio
entendimiento

La Confianza en Dios

Esperar que Dios obre

Pequeños pasos hoy

Planes de
Planes de bienestar

El futuro es un lugar donde
Dios ya está trabajando.

Da tu paso de obediencia hoy.





PNAs en el Diálogo Matrimonial

• Estudio Bíblico para Matrimonios •
Renovación de la Mente y Gracia en Cristo

VII. El hábito de “leer pensamiento”





Estudio 7: Pensamientos Negativos Automáticos (PNA)

El Hábito de «Leer el Pensamiento»



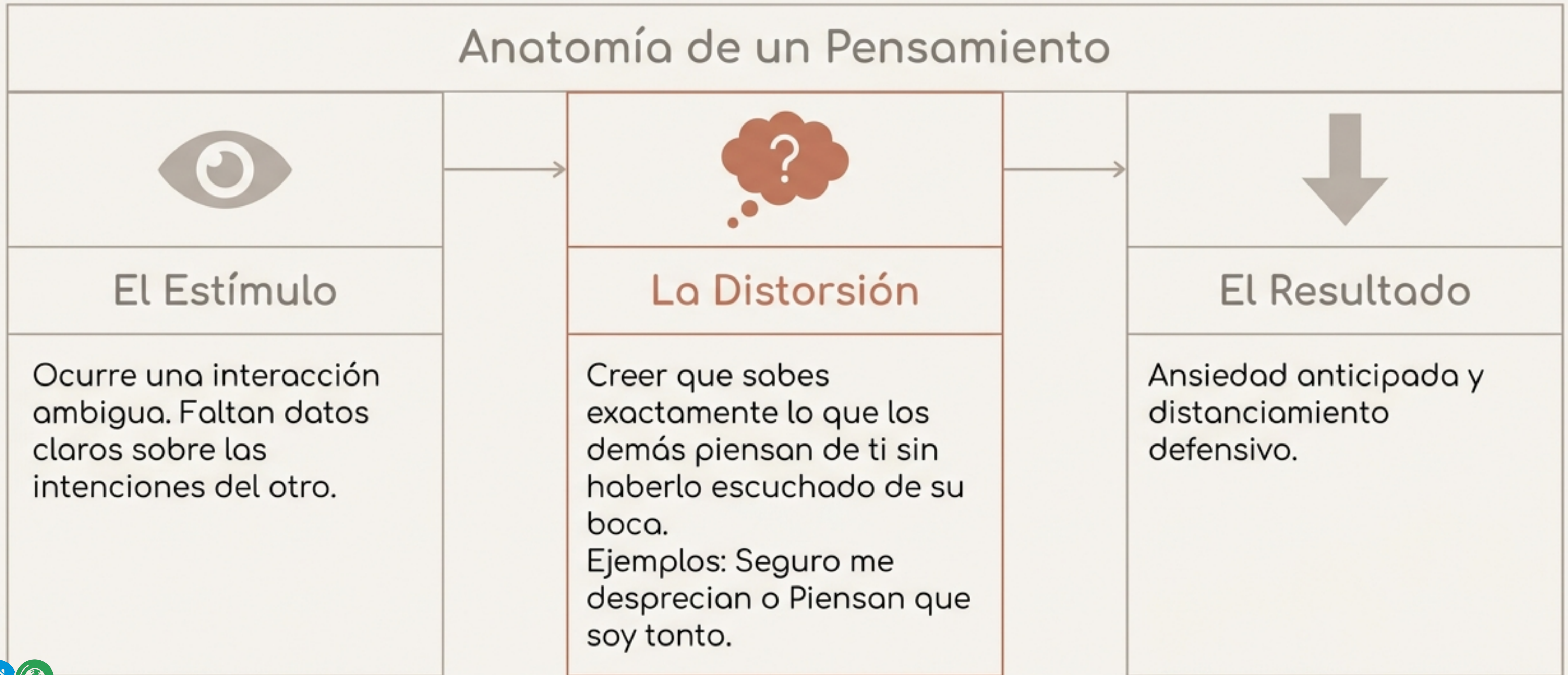
¿Qué es «Leer el Pensamiento»?

La trampa de la presuposición

Creer que sabes exactamente lo que los demás piensan de ti sin haberlo escuchado de su propia boca.

(Ejemplo: “Seguro me desprecian” o “Piensan que soy tonto”).

La trampa del Pensamiento Negativo Automático (PNA)





La Lupa de la Inseguridad

El PNA de leer el pensamiento actúa como una lupa. No amplifica la realidad externa, sino que magnifica nuestros propios miedos internos y los proyecta sobre el rostro de los demás.

El circuito cerrado de la suposición



Rompiendo el ciclo con claridad

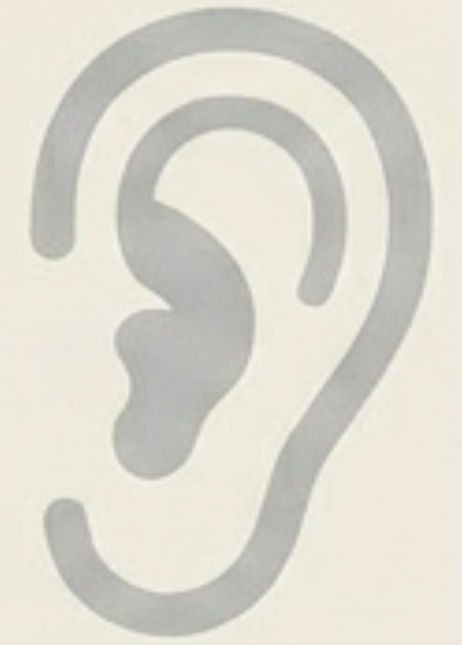




La Sabiduría Bíblica como Filtro Cognitivo

La psicología moderna lo llama
interrupción del patrón. La Escritura lo
llama sabiduría, mansedumbre y amor.

El Peligro de Asumir



Proverbios 18:13 (NBLA)

El que responde antes de escuchar,
Cosecha necedad y vergüenza.

Nota de estudio: Leer el pensamiento es responder internamente a palabras que el otro nunca dijo.

La Postura del Creyente

Santiago 1:19 (NBLA)



Esto saben, mis amados hermanos.
Pero que cada uno sea pronto para oír,
tardo para hablar, tardo para la ira.

Nota de estudio: *Escuchar activamente
disuelve la necesidad de presuponer.*

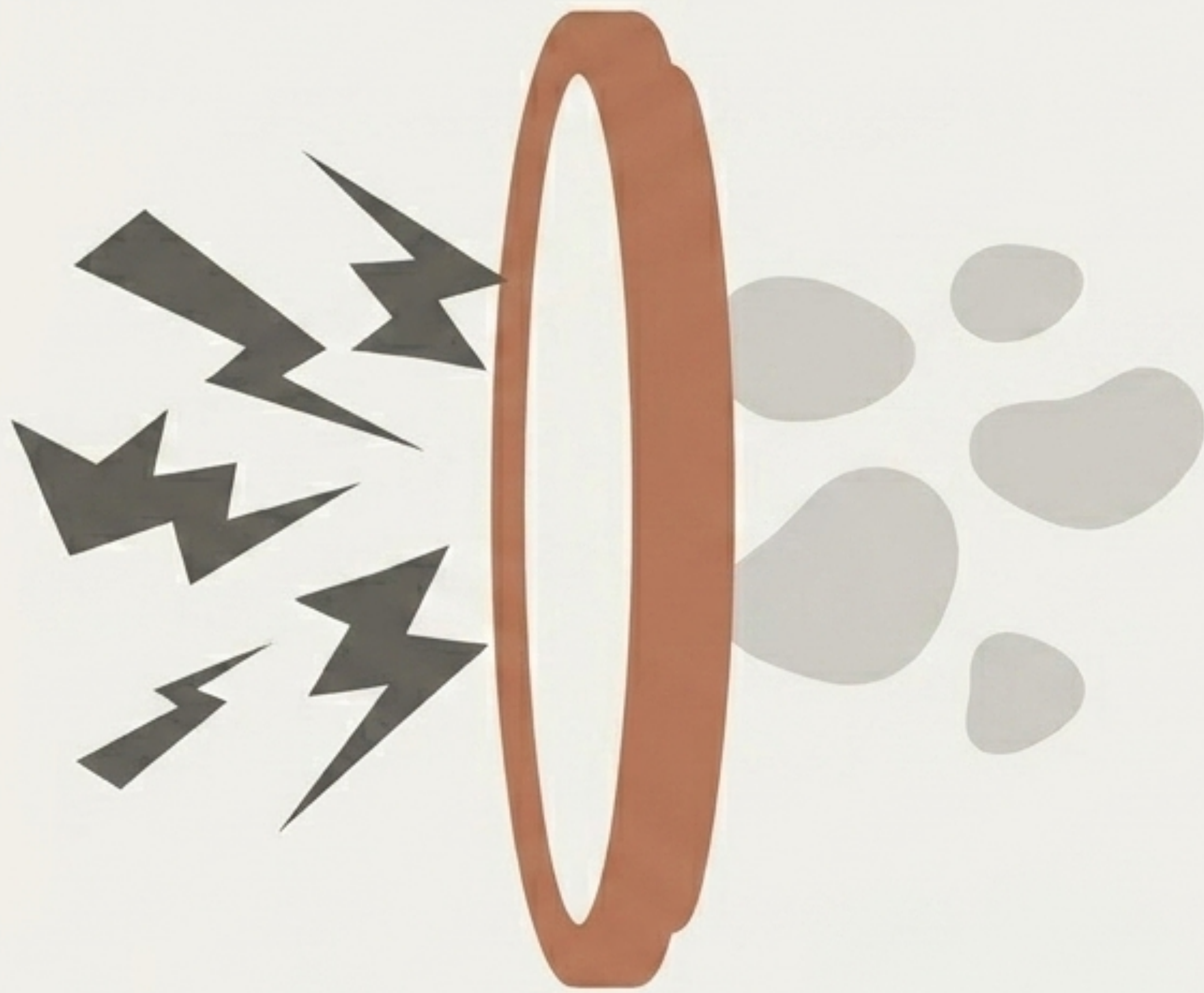
La Lente del Amor



1 Corintios 13:7 (NBLA)

[El amor] todo lo disculpa,
todo lo cree, todo lo espera,
todo lo soporta.

*Nota de estudio: El amor genuino no presupone
siempre lo peor del otro.*



El Filtro de 1 Corintios 13

A diferencia de la lupa que magnifica el miedo, el amor actúa como un filtro.

Suaviza nuestras interpretaciones, dándole al prójimo la gracia que nosotros mismos deseábamos recibir.

Re-entrenando la Mente

Matriz de Transición Cognitiva

El Hábito de la Sospecha

- Asume motivos ocultos.
- Seguro piensan que soy tonto.
- Se aísla para protegerse.
- Lee la mente.



La Práctica del Amor

- Requiere evidencia verbal.
- ¿Es esto lo que piensas?
- Se acerca para clarificar.
- Escucha la voz.

Arquitectura Bíblica de la Comunicación

Matriz de Síntesis Bíblica			
Pasaje	La Trampa	La Instrucción	El Fruto
Proverbios 18	Responder antes de oír	Escuchar primero	Sabiduría
Santiago 1	Rapidez para la ira	Tardanza para hablar	Paz
1 Corintios 13	Presuponer lo peor	Creer y esperar	Amor verdadero



La gracia de preguntar

Renunciar al espejismo de leer la mente es un acto de humildad. Es cambiar la tiranía de nuestras suposiciones por el amor de escuchar realmente a nuestro prójimo.