

## CUADRO DE DESPOJARSE/VESTIRSE

### El Mapa Bíblico del Cambio Transformador

---

#### FUNDAMENTO BÍBLICO

##### Efesios 4:22-24

*"En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está corrompido por los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad."*

Este pasaje nos da el proceso de **tres pasos** que es fundamental para todo cambio bíblico genuino:

1. **DESPOJARSE** - Arrepentimiento (Quitarse el viejo patrón)
  2. **RENOVAR LA MENTE** - Transformación (Meditar en la verdad de Dios)
  3. **REVESTIRSE** - Sustitución (Ponerse el nuevo patrón piadoso)
- 

#### ¿POR QUÉ ESTE PROCESO ES ESENCIAL?

El cambio bíblico NO es simplemente **dejar de hacer lo malo**. Tampoco es solo **empezar a hacer lo bueno**. El cambio verdadero requiere los **tres pasos juntos**:

- Si solo te **"despojas"** sin renovar tu mente ni revestirte, crearás un vacío que será llenado por el mismo pecado u otros peores.
- Si solo **"renuevas"** tu mente sin despojarte ni revestirte, tendrás conocimiento sin transformación práctica.
- Si solo te **"revestes"** de nuevas conductas sin despojarte ni renovar, estarás añadiendo religiosidad sobre un corazón no transformado.

**El cambio duradero requiere los tres pasos trabajando juntos.**

---

#### EXPLICACIÓN DE CADA PASO

##### PASO 1: DESPOJARSE (ARREPENTIMIENTO)

**Descripción:** Es como quitarse ropa sucia y mojada. Identificar y abandonar patrones pecaminosos específicos.

##### ¿Qué implica?

- Confesar el pecado específicamente (no en generalidades)
- Reconocer el pecado como ofensa contra Dios

- Identificar el ídolo del corazón o deseo desordenado que alimenta ese pecado
- Tomar decisiones prácticas para abandonar el patrón viejo
- Crear "barreras" que dificulten volver al pecado

#### **Ejemplos bíblicos de Pablo:**

- Efesios 4:25 - "Desechando la mentira"
- Efesios 4:28 - "El que hurtaba, no hurte más"
- Efesios 4:29 - "Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca"
- Efesios 4:31 - "Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería"

---

### **PASO 2: RENOVAR LA MENTE (TRANSFORMACIÓN)**

**Descripción:** Este es el paso que muchos omiten, pero es crucial. No es suficiente dejar de hacer lo malo; la mente debe ser renovada continuamente con la verdad de Dios.

#### **¿Qué implica?**

- Saturar la mente con las Escrituras relevantes al área de lucha
- Memorizar versículos clave
- Meditar diariamente en las verdades de Dios
- Identificar las mentiras que has creído y reemplazarlas con verdad
- Orar las Escrituras sobre tu situación
- Predicarte el evangelio a ti mismo diariamente

#### **Textos clave:**

- Romanos 12:2 - "Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento"
- Filipenses 4:8 - "En esto pensad..."
- Colosenses 3:16 - "La palabra de Cristo more en abundancia en vosotros"
- Juan 17:17 - "Santifícalos en tu verdad; tu palabra es verdad"

**Nota importante:** Este paso es **continuo** (tiempo presente en griego). La renovación no es un evento único sino un proceso diario.

---

### PASO 3: REVESTIRSE (SUSTITUCIÓN)

**Descripción:** Ponerse la ropa limpia. Reemplazar los patrones viejos con nuevos patrones piadosos que glorifican a Dios.

#### ¿Qué implica?

- Identificar la conducta piadosa opuesta al pecado del que te despojaste
- Practicar activamente ese nuevo patrón
- Crear hábitos y rutinas que refuercen el nuevo comportamiento
- Buscar rendición de cuentas para el nuevo patrón
- Perseverar incluso cuando sea difícil

#### Ejemplos bíblicos de Pablo:

- Efesios 4:25 - "Hablad verdad cada uno con su prójimo"
  - Efesios 4:28 - "Trabaje, haciendo con sus manos lo que es bueno, para que tenga qué compartir"
  - Efesios 4:29 - "Sino la que sea buena para la necesaria edificación"
  - Efesios 4:32 - "Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos"
- 

### PLANTILLA DEL CUADRO

Use esta plantilla para cada área de lucha específica:

#### DESPOJARSE (Lo Viejo)

**¿Qué patrón pecaminoso debo abandonar?**

Sea específico:

- ¿Qué hago exactamente?
- ¿Cuándo lo hago?
- ¿Qué lo desencadena?

**Ídolo/Deseo del corazón:**

- ¿Qué estoy buscando en esto?

#### RENOVAR (La Verdad)

**¿Qué verdad bíblica necesito meditar?**

Escriba:

- Versículos específicos (mínimo 2-3)
- La mentira que he creído
- La verdad que la reemplaza

**Plan de renovación:**

- ¿Cuándo meditaré?

#### REVESTIRSE (Lo Nuevo)

**¿Qué patrón piadoso debo practicar?**

Sea específico:

- ¿Qué haré en su lugar?
- ¿Cuándo lo practicaré?
- ¿Cómo mediré el progreso?

**Rendición de cuentas:**

- ¿Quién me ayudará?

## DESPOJARSE (Lo Viejo)

- ¿Qué temo perder?

## RENOVAR (La Verdad)

- ¿Cómo memorizaré?

## REVESTIRSE (Lo Nuevo)

- ¿Cómo reportaré?

---

### EJEMPLOS COMPLETOS

#### EJEMPLO 1: IRA Y PALABRAS DURAS

##### DESPOJARSE

###### **Patrón pecaminoso:**

Explotar con palabras duras cuando mi novia me corrige o cuando los planes cambian.

###### **Específicos:**

- Levantar la voz
- Usar sarcasmo hiriente
- Dar portazos
- Decir "siempre" y "nunca"

###### **Ídolo del corazón:**

Necesito ser respetado y tener el control. Cuando siento que me corrigen, mi ego se siente amenazado.

##### RENOVAR

###### **Versículos clave:**

- Proverbios 15:1 - "La blanda respuesta quita la ira"
- Santiago 1:19-20 - "Pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse"
- Efesios 4:26-27 - "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo"
- Colosenses 3:12 - "Vestíos de entrañable misericordia, humildad, mansedumbre, paciencia"

**Mentira:** Necesito defenderme y ganar cada argumento.

**Verdad:** Dios me defiende. Puedo ser humilde porque mi valor está en Cristo, no en ganar argumentos.

##### REVESTIRSE

###### **Patrón piadoso:**

Cuando sienta la ira subiendo:

1. Pausar y tomar 3 respiraciones profundas
2. Decir: "Dame un momento para pensar en esto"
3. Orar en silencio: "Señor, ayúdame a responder con mansedumbre"
4. Responder con tono suave y palabras amables

###### **Práctica diaria:**

- Memorizar Proverbios 15:1
- Por las mañanas, planear respuestas suaves para situaciones difíciles
- Por las noches, revisar el día y orar

## DESPOJARSE

## RENOVAR

## REVESTIRSE

### Rendición de cuentas:

Mi mentor Juan me  
llamará cada miércoles

---

## EJEMPLO 2: PORNOGRAFÍA

### DESPOJARSE

#### Patrón pecaminoso:

Ver pornografía cuando estoy solo en casa por las noches, especialmente después de días estresantes.

#### Específicos:

- Navegar sitios después de las 10pm
- Usar el teléfono en la cama
- Racionalizar "solo una vez más"

#### Ídolo del corazón:

Busco placer inmediato y escape del estrés. He hecho del placer sexual ilícito mi consuelo en lugar de Dios.

### RENOVAR

#### Versículos clave:

- 1 Corintios 6:18-20 - "Huid de la fornicación... vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo"
- Job 31:1 - "Hice pacto con mis ojos; ¿cómo, pues, había yo de mirar a una virgen?"
- Salmo 119:9,11 - "¿Con qué limpiaré el joven su camino?... En mi corazón he guardado tus dichos"
- Filipenses 4:8 - "En esto pensad: en lo puro, lo amable"

**Mentira:** Necesito este placer para ser feliz. Nadie se entera.

**Verdad:** Dios me ve y me ofrece gozo verdadero. Mi cuerpo es templo del

### REVESTIRSE

#### Patrón piadoso:

#### Barreras prácticas:

- Software de rendición de cuentas (Covenant Eyes)
- Teléfono fuera de la habitación a las 9pm
- Compañero de cuarto entra sin tocar

#### Práctica positiva:

- Cuando sienta tentación: llamar a mi compañero de rendición de cuentas inmediatamente
- Leer Salmos en lugar de navegar
- Hacer 20 lagartijas (interrumpir el patrón)

#### Rendición de cuentas:

- Reporte semanal con pastor
- App de monitoreo enviada a

## DESPOJARSE

## RENOVAR

## REVESTIRSE

Espíritu Santo.

mentor

---

### EJEMPLO 3: ANSIEDAD Y PREOCUPACIÓN

#### DESPOJARSE

##### **Patrón pecaminoso:**

Hacer listas obsesivas de "qué pasaría si..." a las 2am. Revisar compulsivamente noticias financieras. Llamar a familiares para verificar que están bien cada hora.

##### **Específicos:**

- Despertarme ansioso
- No poder concentrarme en el día
- Irritabilidad con quienes "no entienden"

##### **Ídolo del corazón:**

Necesito controlar el futuro para sentirme segura. Confío en mi capacidad de prever problemas en lugar de confiar en Dios.

#### RENOVAR

##### **Versículos clave:**

- Mateo 6:25-34 - "No os afanáis... Mas buscad primeramente el reino de Dios"
- Filipenses 4:6-7 - "Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios"
- 1 Pedro 5:7 - "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros"
- Salmo 46:10 - "Estad quietos, y conoced que yo soy Dios"

**Mentira:** Si no me preocupo, algo malo pasará.

**Verdad:** Dios es soberano. Preocuparme no cambia nada pero sí me roba el

#### REVESTIRSE

##### **Patrón piadoso:**

##### **Cuando sienta ansiedad:**

1. Detenerse y respirar
2. Decir en voz alta: "Dios es soberano, Dios me ama, Dios provee"
3. Escribir la preocupación en una hoja
4. Orar específicamente entregándola a Dios
5. Romper la hoja (símbolo de entrega)

##### **Práctica diaria:**

- Mañana: 10 min meditando Filipenses 4:6-7
- Noche: Lista de 10 razones de gratitud
- Límite de noticias: 15 min/día

##### **Rendición de cuentas:**

## DESPOJARSE

## RENOVAR

## REVESTIRSE

gozo.

Grupo de mujeres los martes revisa mi "diario de ansiedad"

---

## EJEMPLO 4: MENTIRA Y EXAGERACIÓN

### DESPOJARSE

#### Patrón pecaminoso:

Exagerar historias para parecer más interesante. Mentiras "pequeñas" para evitar confrontación. Ocultar información para controlar situaciones.

#### Específicos:

- "Olvidar" mencionar errores
- Exagerar logros en conversaciones
- Decir "sí" cuando quiero decir "no"

#### Ídolo del corazón:

Necesito la aprobación de otros.  
Temo el rechazo si soy

### RENOVAR

#### Versículos clave:

- Efesios 4:25 - "Desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo"
- Proverbios 12:22 - "Los labios mentirosos son abominación a Jehová"
- Juan 8:32 - "Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres"
- Colosenses 3:9-10 - "No mintáis los unos a los otros, habiéndoos despojado del viejo

### REVESTIRSE

#### Patrón piadoso:

#### Práctica de honestidad:

- Antes de hablar, preguntarme: "¿Es esto 100% verdad?"
- Si exageré, corregirme inmediatamente: "Perdón, eso no fue exactamente así..."
- Practicar decir "no" cuando es no
- Admitir errores proactivamente

#### Ejercicio diario:

## DESPOJARSE

completamente honesto. Busco controlar la percepción que tienen de mí.

## RENOVAR

hombre"

**Mentira:** Necesito impresionar a otros para ser valorado. La verdad me hará parecer menos.

**Verdad:** Mi valor está en Cristo, no en lo que otros piensan. Dios honra la verdad.

## REVESTIRSE

- Revisar cada conversación del día
- Identificar exageraciones o medias verdades
- Orar confesando específicamente
- Si es posible, corregir con la persona

**Rendición de cuentas:**  
Mi esposa tiene permiso de señalarme cuando exagero

---

## ¿CÓMO USAR ESTE CUADRO EN CONSEJERÍA?

### PARA CONSEJEROS:

1. **No se apresuren** - Tómense tiempo en cada columna. Muchos quieren saltar directo a "revestirse" sin hacer el trabajo de "despojarse" y "renovar".
2. **Sean específicos** - Eviten generalidades. "Ser mejor persona" no ayuda. "Responder con palabras amables cuando mi esposa me corrija" sí ayuda.
3. **Identifiquen el ídolo** - En la columna "Despojarse", no se detengan en el comportamiento. Caven más profundo para encontrar el deseo desordenado del corazón.
4. **Elijan versículos relevantes** - No usen versículos genéricos. Busquen pasajes que hablen directamente al problema y al ídolo específico.

5. **Hagan el plan concreto** - En "Revestirse", la vaguedad mata el progreso. Necesitan acciones específicas con cuándo, dónde, cómo.
  6. **Revisen semanalmente** - Cada sesión, revisen el cuadro. ¿Está funcionando? ¿Necesita ajustes? ¿Hay progreso medible?
- 

#### PARA ACONSEJADOS:

1. **Escriban el cuadro a mano** - El acto de escribirlo ayuda a internalizarlo.
  2. **Pongan el cuadro donde lo vean** - En el espejo del baño, en el refrigerador, como fondo de pantalla del teléfono.
  3. **Revisen diariamente** - Cada mañana, lean su cuadro y oren: "Señor, ayúdame hoy a despojarme de \_\_\_\_\_, a renovar mi mente con \_\_\_\_\_, y a revestirme de \_\_\_\_\_."
  4. **Sean honestos** - Si no están viendo progreso después de 2 semanas, díganse a su consejero. El plan necesita ajustes.
  5. **Celebren las victorias** - Cuando logren un día en nivel 3-4, agradezcan a Dios específicamente. Él está obrando.
- 

#### ERRORES COMUNES A EVITAR

- ✗ **Error 1:** Solo enfocarse en dejar de hacer lo malo sin reemplazarlo con justicia
- ✓ **Correcto:** Siempre identificar tanto lo que se deja como lo que se practica en su lugar
- ✗ **Error 2:** Usar versículos que no se relacionan específicamente con el problema
- ✓ **Correcto:** Buscar pasajes que hablen directamente al pecado y al ídolo del corazón
- ✗ **Error 3:** Crear planes vagos como "ser más paciente"
- ✓ **Correcto:** Planes específicos con acciones concretas y medibles
- ✗ **Error 4:** Esperar cambio instantáneo y rendirse rápido
- ✓ **Correcto:** Entender que es un proceso progresivo que requiere perseverancia
- ✗ **Error 5:** Intentar cambiar sin rendición de cuentas
- ✓ **Correcto:** Siempre involucrar a alguien que pueda animarle y señalarle cuando falle

---

## VERSÍCULOS PARA MEMORIZAR

Memorice estos versículos que resumen el proceso completo:

### Sobre el proceso completo:

- Efesios 4:22-24 - El pasaje central de despojarse/renovar/revestirse

### Sobre despojarse:

- Hebreos 12:1 - "Despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia"
- 1 Juan 1:9 - "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar"

### Sobre renovar:

- Romanos 12:2 - "Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento"
- 2 Corintios 10:5 - "Llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo"

### Sobre revestirse:

- Colosenses 3:12-14 - La lista de virtudes del nuevo hombre
  - Romanos 13:14 - "Vestíos del Señor Jesucristo"
- 

## RECORDATORIO FINAL

Este proceso NO es un ejercicio de fuerza de voluntad humana. Es **cooperación activa con la obra del Espíritu Santo**. Ustedes no pueden cambiar sus corazones, pero Dios sí puede, y Él usa medios ordinarios como:

- ✓ La Palabra de Dios renovando la mente
- ✓ La oración dependiendo del Espíritu
- ✓ La comunidad proveyendo rendición de cuentas
- ✓ La práctica formando nuevos hábitos piadosos

**El Espíritu Santo produce el cambio; nosotros obedecemos activamente.**

---

**"Prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús." - Filipenses 3:14**

---