SOUNDTRACK

Lo que Dios dice es verdad, y vivo de acuerdo con ello.

Un soundtrack, o banda sonora, es una melodía que suena de fondo en una película. No percibimos esa melodía de forma consciente y, sin embargo, es decisiva para cómo vivimos la película. Si viéramos la película con otra melodía de fondo, toda la película nos causaría un efecto muy distinto. Por ejemplo, si viéramos una película muy emocionante con una música alegre y divertida de fondo, no nos parecería ni de lejos tan emocionante. Así que la banda sonora de fondo influye en cómo la vivimos y en nuestros sentimientos.

Con los pensamientos de nuestra cabeza pasa algo parecido. La mayoría de las veces no percibimos nuestros pensamientos de forma consciente y, sin embargo, son decisivos para cómo vivimos una situación. Los pensamientos de nuestra cabeza que suenan más fuerte son los que más nos influyen. Cuando tenemos un pensamiento una y otra vez, es como una banda sonora que suena de fondo en nuestra vida.

Nuestra banda sonora puede sonar, por ejemplo, así:

- *«Soy muy creativo».*
- *«No pasa nada si a veces me equivoco».*
- *«¡Puedo hacerlo!».*
- *«Soy valiente».*

Pero nuestra banda sonora también puede sonar así:

- *«Nunca me sale nada bien».*
- *«Nadie me entiende».*
- *«Los demás siempre están hartos de mí».*
- *«Soy feo».*

Sin embargo, estas otras bandas sonoras son bandas sonoras rotas. Las bandas sonoras rotas nos impiden alcanzar nuestros sueños y hacen que no podamos creer en nosotros mismos. Las bandas sonoras rotas nos hacen dudar de que Dios nos ha creado de forma maravillosa y de que tiene un buen plan para nuestra vida.

Lo que pasa con las bandas sonoras rotas es que están rotas. No son verdad. Son una mentira.

La buena noticia es que somos capaces de cambiar los pensamientos de nuestra cabeza. La buena noticia es que tú puedes crear una nueva banda sonora. Dios tiene una banda sonora única para cada uno de nosotros, y podemos descubrirla, aprender a escucharla y vivirla.

Los siguientes ejercicios te ayudan a reconocer la banda sonora rota de tu vida y a crear, cada vez más, una nueva banda sonora.

SOUNDTRACK

Lo que Dios dice es verdad, y vivo de acuerdo con ello.

Así suena mi banda sonora rota:

Me gustaría que mi banda sonora sonara así:

> *«Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor»*
>
> **Romanos 8:38-39**

Salvo indicación contraria, el texto bíblico se ha tomado de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI®, © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Crea una nueva BANDA SONORA

¿Mi pensamiento es...

True? (verdadero)

Helpful? (útil)

Inspiring? (inspirador)

Necessary? (necesario)

Kind? (amable)

1. ¿Mi pensamiento es VERDADERO?

Cuando vivimos algo malo, a menudo pensamos que lo malo es culpa nuestra y que hay algo mal en nosotros. Pero eso es una mentira. No es verdad.

1. Escribe tu pensamiento negativo en el lado izquierdo de la tabla.
2. Toma conciencia de que ese pensamiento es una mentira.
3. Escribe en el lado derecho qué pensamiento se acerca más a la verdad.

Consejo: Si te cuesta, habla de ello con alguien de confianza y piensa junto con esa persona qué pensamiento se acerca más a la verdad.

pensamiento negativo	pensamiento verdadero
Siempre lo hago todo mal.	*A veces me equivoco, pero también hago muchas cosas bien.*

2. ¿Mi pensamiento es ÚTIL?

A veces pasamos horas pensando en un problema. Y al final nos damos cuenta de que no nos ha servido de nada pensar tanto en él. Al contrario, solo nos ha causado más preocupación o miedo, pero no ha resuelto el problema. Entonces nos damos cuenta de que, en realidad, nuestros pensamientos no eran nada útiles.

¿Sabías que...? El 85 % de las cosas que nos preocupan nunca llegan a suceder.

1. Pon una alarma de 10 minutos.
2. Durante esos 10 minutos, escribe aquí abajo, en esta hoja, todo lo que te preocupa ahora mismo. Cuando suene la alarma, ¡tienes que dejar de escribir!
3. Toma la hoja, busca a una persona de confianza y habla con ella de lo que has escrito. La otra persona puede ayudarte a pensar qué preocupaciones no son útiles ni realistas. Piensen también qué preocupaciones sí son realistas y qué posibles soluciones podría haber para ellas. Pueden escribir las posibles soluciones en una segunda hoja.

Consejo: Hazte esta pregunta: ¿Desde qué otra perspectiva se podría ver el problema? ¿Qué pensamientos tendrías sobre el problema desde esa perspectiva?

3. ¿Mi pensamiento es INSPIRADOR?

Cuando tenemos pensamientos negativos o críticos, a menudo son afirmaciones muy absolutas que nos marcan como con un sello. Nos hunden y nos hacen dudar de nosotros mismos.

Regla general: Cuanto más absoluto es un pensamiento negativo, más probable es que sea una mentira.

1. Escribe tus pensamientos negativos y críticos en una hoja.
2. Toma un bolígrafo rojo y tacha en todas partes estas palabras: «siempre», «jamás», «nunca», «todos», «ninguno», «nadie».
3. Ahora vuelve a leer las frases cambiadas. ¿Cómo te sientes?

~~todos~~ ~~siempre~~ ~~nunca~~ ~~ninguno~~ ~~nadie~~ ~~jamás~~

4. ¿Mi pensamiento es NECESARIO?

¿Alguna vez has hecho o dicho algo y después has pensado: «Eso fue totalmente innecesario»? Muchos de los pensamientos que tenemos son innecesarios...

¿Sabías que...? Más de la mitad de nuestros pensamientos ya los hemos pensado alguna vez.

Algunos pensamientos los pensamos una y otra vez, aunque no nos ayudan en nada. Nos quitan el sueño y nos causan todavía más preocupación, pero en realidad no nos hacen avanzar.

1. Escribe tu pensamiento en la columna de la izquierda de la tabla.
2. Marca con una cruz lo que se aplica a tu pensamiento.
3. Si marcaste tres cruces en ese pensamiento, entonces ese pensamiento es innecesario.
4. ¿Con qué otro pensamiento podrías reemplazarlo?

mi pensamiento	Tengo este pensamiento muy a menudo.	Si soy sincero, este pensamiento es un poco exagerado.	Este pensamiento no mejora realmente la situación.

5. ¿Mi pensamiento es AMABLE?

Cuando pasa algo malo o estamos mal, a menudo no se nos da bien cuidarnos a nosotros mismos o dejar que nos ayuden. Pensamos que no merecemos que alguien nos cuide y sea amable con nosotros. Muchos de los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos no son nada amables. ¿Y si fueras más amable contigo mismo?

1. Escribe abajo, en la primera mitad de las líneas, pensamientos o frases que te dices a ti mismo.
2. Imagina que un amigo tuyo o una amiga tuya, o un niño más pequeño que tú, estuviera en la misma situación en la que estás tú ahora. ¿Qué le dirías? Escríbelo en la segunda mitad de las líneas.
3. Toma la hoja, ponte delante de un espejo y léete en voz alta lo que escribiste en la segunda mitad. ¿Cómo te sientes?

Lo que me digo a mí mismo:

Lo que le diría a un amigo, a una amiga o a un niño más pequeño:

LA BANDA SONORA DE DIOS

«No sé hacer nada»

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. **Filipenses 4:13**

«No merezco que me quieran»

Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo único, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna. **Juan 3:16**

«No valgo nada»

Fueron comprados por un precio. Por tanto, glorifiquen con su cuerpo a Dios. **1 Corintios 6:20**

«Soy feo»

¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien! **Salmo 139:14**

«Soy un perdedor»

Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. **Romanos 8:37**

«Mi cuerpo no es nada especial»

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? **1 Corintios 6:19**

«Nadie me quiso»

Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. **Salmo 139:13**

«Nadie cuida de mí»

El SEÑOR es mi pastor, nada me falta; en verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce; me infunde nuevas fuerzas. Me guía por sendas de justicia haciendo honor a su nombre. **Salmo 23:1-3**

«Nadie me entiende»

SEÑOR, tú me examinas y me conoces. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento. **Salmo 139:1-2**

«Mis errores determinan mi futuro»

Por lo tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo! **2 Corintios 5:17**

«Soy malo»

Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están en Cristo Jesús. **Romanos 8:1**

«Nadie quiere ser mi amigo»

... los he llamado amigos, porque todo lo que a mi Padre le oí decir se lo he dado a conocer a ustedes. **Juan 15:15**

«Hago infelices a todos»

Porque el SEÑOR tu Dios está en medio de ti como poderoso guerrero que salva. Se deleitará en ti con gozo, te renovará con su amor, se alegrará por ti con cantos. **Sofonías 3:17**

«No tengo derecho a acercarme a Dios»

Pues por medio de él tenemos acceso al Padre por un mismo Espíritu. **Efesios 2:18**

«A nadie le importa mi vida»

Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos. **Salmo 139:16**

«Estoy solo»

Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con la diestra de mi justicia. **Isaías 41:10**

Hoja de actividades para el artículo de Gina Abbas, publicado primero en Parent Cue (en inglés). Versión alemana: Nora Wendt. Versión en español: Pulse.

Salvo indicación contraria, el texto bíblico se ha tomado de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI®, © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Gratis para tu trabajo con jóvenes. Lo que puedes hacer con este material: **thepulse.org/es/terms**