RENOVANDO LA MENTE | ESTUDIO 3 DE 4

Despojarse, renovarse y vestirse

La verdad de Cristo nos conduce a abandonar hábitos del pasado y cultivar una vida que refleje la obra de Dios en nosotros.

Lea Efesios 4:22-24 en su Biblia. Texto base: RVR1960.

“y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.”
Efesios 4:23-24 - RVR1960

Antes de comenzar: el contexto

Lea Efesios 4:20-24 y observe cómo los versículos 22-24 explican la enseñanza recibida en Cristo. La imagen de quitarse y ponerse ropa presenta el cambio de una manera de vivir a otra. Lea también Colosenses 3:9-10, donde Pablo relaciona el nuevo hombre con la renovación conforme a la imagen del Creador.

1. Despojarse: reconocer los deseos que engañan

El versículo 22 relaciona al viejo hombre con la pasada manera de vivir y con deseos engañosos. Hay deseos que prometen libertad, satisfacción o protección, mientras nos conducen al pecado. El engaño puede sonar convincente: «necesito devolver la herida para sentirme en paz» o «puedo ocultarlo porque nadie saldrá afectado».

Despojarnos implica reconocer esa conducta y llevarla al arrepentimiento. Necesitamos nombrar lo que hacemos y examinar la promesa que hemos creído. Si una mentira busca proteger nuestra reputación, debemos reconocer tanto el engaño como el deseo de controlar lo que otros piensan. La confesión sincera deja de esconderse detrás de explicaciones que justifican el pecado.

Romanos 6:6 recuerda que nuestro viejo hombre fue crucificado con Cristo. Por nuestra unión con él, el dominio del pecado ha sido quebrantado. Esa obra sostiene la lucha diaria del creyente. Podemos responder con esperanza y buscar ayuda para abandonar hábitos que antes gobernaban nuestra vida.

2. Renovarse: recibir una nueva orientación interior

La renovación alcanza el espíritu de nuestra mente: la disposición interior desde la que comprendemos, valoramos y respondemos. Pablo no presenta el cambio como una simple reorganización del horario. Necesitamos que la verdad de Cristo transforme los criterios que usamos para decidir lo que vale, lo que deseamos y lo que estamos dispuestos a hacer.

En Efesios 3:16, Pablo pide que los creyentes sean fortalecidos por el Espíritu en el hombre interior. En 4:15-16 describe el crecimiento de todo el cuerpo unido a Cristo. La renovación se busca en dependencia de Dios, por medio de su Palabra, la oración y la vida de la iglesia. Nuestra responsabilidad de obedecer se vive sostenida por su gracia.

Pregúntese qué está alimentando de manera habitual. Las conversaciones, lecturas y redes sociales ofrecen ideas que merecen ser examinadas. Un contenido puede empujarnos a comparar nuestra vida, cultivar resentimiento o tratar con desprecio a otra persona. Conviene detenernos y considerar si lo que seguimos consumiendo nos ayuda a pensar y actuar conforme a Cristo.

3. Vestirse: practicar la identidad que Dios nos ha dado

El nuevo hombre es **creado según Dios** en justicia y santidad de la verdad. El origen de esta vida está en la obra creadora de Dios. La gracia que nos salva también nos forma para una conducta que corresponda a su carácter. Efesios 2:10 llama a los creyentes hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras.

Por eso, abandonar una práctica requiere aprender una respuesta nueva. Los versículos siguientes lo harán concreto: decir la verdad en lugar de mentir, trabajar y compartir en lugar de hurtar, y hablar para edificar en lugar de corromper. La obediencia toma forma en acciones que benefician a nuestro prójimo.

Si su hábito es responder con desprecio, la práctica nueva puede comenzar por escuchar y expresar el desacuerdo con respeto. Si alimenta comparación al usar redes sociales, puede establecer un límite y dedicar ese tiempo a agradecer, servir o atender a su familia. El objetivo es cultivar una conducta que exprese la verdad recibida en Cristo.

4. Una práctica concreta para lo que deja entrar

Haga una revisión honesta de un momento del día. Observe qué suele leer o mirar, qué pensamiento queda después y cómo eso influye en su trato con otros. Procure identificar un hábito específico que pueda examinar a la luz del pasaje. La meta de esta revisión es abrir espacio para una obediencia consciente.

Luego formule un cambio con dos partes: algo que necesita abandonar y una práctica que desea cultivar. Por ejemplo: dejar de revisar contenido que alimenta resentimiento antes de

dormir y usar ese tiempo para leer un salmo, orar y preparar una conversación respetuosa. Mantenga el paso pequeño y revíselo con alguien que pueda animarle a perseverar.

Un paso para esta semana: Cambiar un hábito y cultivar otro

Elija un solo hábito. Escriba: «Necesito dejar…», «La verdad que debo recordar es…» y «Voy a practicar…». Si el hábito incluye redes sociales, defina un momento o contenido que necesita limitar y una actividad concreta que ocupará ese espacio. Ore cada día, revise cómo respondió y converse con un creyente de confianza sobre lo que va aprendiendo.

Oremos juntos

Padre, gracias por la nueva vida que nos has dado en Cristo. Muéstranos los deseos que nos engañan y renueva nuestra manera de pensar. Fortalécenos por tu Espíritu para abandonar el pecado y practicar la verdad. Ayúdanos a cuidar lo que alimentamos y a vivir con justicia y santidad delante de ti. En el nombre de Jesús. Amén.

La renovación se expresa al abandonar lo que alimenta el pecado y practicar la vida que hemos recibido en Cristo.

Lectura en línea: https://hogarsobrelaroca.org/estudios/renovando-la-mente/despojarse-renovarse-y-vestirse/

HOJA DE ESTUDIO Y NOTAS

La Palabra en mi semana

Despojarse, renovarse y vestirse | Efesios 4:22-24

1. ¿Qué relación encuentra entre los deseos engañosos del versículo 22 y la verdad de los versículos 23-24?

2. ¿Cómo sostiene la obra de Dios nuestra responsabilidad de abandonar el pecado y obedecer? Considere Efesios 2:10 y 3:16.

3. ¿Qué pensamiento está alimentando mediante sus hábitos, conversaciones o redes sociales? ¿Cómo influye en su conducta?

4. ¿Qué necesita dejar y qué práctica concreta puede cultivar en su lugar durante esta semana?

Mi paso concreto esta semana

Qué voy a practicar, cuándo y con quién lo revisaré.