

# DESCUBRIENDO MI IDENTIDAD EN CRISTO



Workbook de estudio personal de 5 días



# INTRODUCCIÓN

Bienvenida a esta guía de estudio personal.

Durante los próximos, vamos a explorar una de las verdades más transformadoras de la fe cristiana: tu identidad en Cristo.

Esta no es una guía para leer rápidamente. Es una invitación a detenerte, reflexionar, orar y permitir que el Espíritu Santo hable a tu corazón.

Cómo usar esta guía:

- Dedica 15-20 minutos cada día en un lugar tranquilo
- Ten tu Biblia, un cuaderno y estas páginas a mano
- Completa el checklist
- Lee cada sección con calma
- Responde las preguntas con honestidad (nadie más las leerá)
- Ora antes de comenzar y después de terminar cada día
- Usa las tarjetas diariamente para reforzar lo aprendido

**Prepara tu corazón:**

*"Escudríñame. oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis inquietudes. Y ve si hay en mí camino malo, y guíame en el camino eterno."*

*Salmos 139:23-24 (NBLA)*

# ¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE RECURSO?

## Checklist de Autoevaluación

¿Dónde estoy buscando mi identidad?

Identifica honestamente las áreas donde has estado construyendo tu valor en cosas temporales en lugar de en Cristo.

## Guía de estudio personal

Profundiza en tu verdadera identidad 5 días de reflexiones bíblicas, preguntas transformadoras y ejercicios prácticos para renovar tu mente.

## Tarjetas de Verdad

12 tarjetas imprimibles con afirmaciones bíblicas sobre tu identidad en Cristo para recordar diariamente.

## En Mi Pasado

- Sigo definiéndome por errores que cometí hace años
- No puedo perdonarme a mí misma por decisiones del pasado
- Creo que mi pasado determina mi futuro
- Vivo con culpa y vergüenza constantes
- Pienso que Dios no puede usarme por lo que he hecho

## Interpretación

### ¿QUÉ SIGNIFICAN TUS RESPUESTAS?

**Si marcaste entre 1-5 casillas:** Estás en un buen camino, pero siempre hay áreas para seguir creciendo. Identifica esas áreas específicas y llévalas en oración. Recuerda que tu identidad en Cristo es un proceso de renovación continua.

**Si marcaste entre 6-12 casillas:** Es probable que estés buscando tu valor e identidad en lugares temporales que nunca podrán satisfacer por completo. Es momento de redirigir tu mirada hacia la verdad de quién eres en Cristo. La buena noticia es que Dios quiere mostrarte tu verdadera identidad.

**Si marcaste entre 13-20 casillas:** Tu identidad está profundamente enraizada en cosas externas y temporales. Esto puede estar causando ansiedad, inseguridad y una sensación constante de nunca ser suficiente. Es urgente que empieces a construir tu identidad sobre la roca firme de Cristo. Él te está esperando con brazos abiertos.



# CHECKLIST: ¿DÓNDE ESTOY BUSCANDO MI IDENTIDAD?

Este checklist te ayudará a identificar si estás construyendo tu identidad sobre fundamentos temporales o sobre la verdad eterna de quién eres en Cristo.

Instrucciones: Responde con honestidad marcando la casilla que aplique en cada sección. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo una oportunidad para reflexionar.

## En Mis Logros y Éxitos

- Me siento valiosa solo cuando estoy siendo productiva
- Mi paz mental depende de alcanzar mis metas profesionales
- Cuando fracaso en algo, siento que soy un fracaso como persona
- Necesito constantemente nuevos logros para sentirme bien conmigo misma
- Me cuesta descansar porque siento que "no estoy haciendo nada útil"

## En Mi Apariencia y Posesiones

- Mi autoestima depende de cómo me veo físicamente
- Me siento inferior cuando veo a personas que tienen más que yo
- Gasto dinero que no tengo para mantener cierta imagen
- Siento que mi valor aumenta cuando compro cosas nuevas
- Me cuesta aceptar mi apariencia tal como soy

## En La Opinión De Otros

- Reviso constantemente mis redes sociales para ver cuántos "me gusta" recibo
- Me siento insegura cuando alguien me critica o no está de acuerdo conmigo
- Tomo decisiones importantes basándome en lo que otros esperan de mí
- Necesito la aprobación constante de las personas para sentirme bien
- Comparo mi vida con la de otros y eso afecta cómo me siento conmigo misma

## En Mis Relaciones

- Me siento vacía o sin propósito cuando estoy sola
- Mi felicidad depende completamente de cómo van mis relaciones
- Busco constantemente validación en relaciones románticas
- Pierdo mi identidad cuando estoy en una relación (me adapto completamente a la otra persona)
- Siento que no tengo valor si no soy "necesitada" por alguien

## TU SIGUIENTE PASO:

1. **Ora:** Lleva ante Dios las áreas que marcaste. Sé honesta con Él sobre dónde has estado buscando tu valor.
2. **Lee:** Vuelve al artículo "Más Allá de lo que el Mundo Dice: Tu Verdadera Identidad" y subraya las verdades que más necesitas recordar.
3. **Cree:** Usa las Tarjetas de Verdad para recordar diariamente quién eres en Cristo.
4. **Profundiza:** Completa la Guía de Estudio Personal de 5 Días para transformar tu perspectiva desde la raíz.

### Recuerda:

"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron, ahora han sido hechas nuevas."

2 Corintios 5:17 (NBLA)

Tu pasado no te define. Tus errores no te definen. Tu éxito no te define. Cristo te define.







## DÍA 2: ¿QUÉ DICE DIOS QUE SOY?

### Lectura inicial:

Lee estos versículos en voz alta, lentamente:

*"Pero a todos los que lo recibieron, les dio el derecho de llegar a ser hijos de Dios, es decir, a los que creen en Su nombre."*

*Juan 1:12 (NBLA)*

*"Miren cuán gran amor nos ha otorgado el Padre; que seamos llamados hijos de Dios. Y eso somos. Por eso el mundo no nos conoce, porque no lo conoció a Él. "*

*1 Juan 3:1 (NBLA)*

*"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; ahora han sido hechas nuevas."*

*2 Corintios 5:17 (NBLA)*

### Reflexión:

Ayer identificamos las mentiras que hemos creído. Hoy vamos a reemplazarlas con la verdad de Dios.

Dios no te ve como el mundo te ve. Él no mide tu valor por tus logros. Él te mira a través de Cristo, y te ve como Su hija amada.

### Estudio bíblico guiado:

Lee Efesios 1:3-14 (léelo 2 veces, despacio). Cuando termines, regresa y responde.

1. Según estos versículos, ¿cuándo fuiste escogida por Dios?  
(v. 4)

---

---

---

---

---

---

---

---



2. ¿Para qué fuiste escogida? (v. 4)

---

---

---

---

---

3. ¿Cómo fuiste adoptada? (v. 5)

---

---

---

---

---

4. ¿Qué has recibido en Cristo? (v. 7-8)

---

---

---

---

---

5. ¿Qué significa para ti personalmente ser "sellada con el Espíritu Santo"? (v. 13)

---

---

---

---

---



**Declaración personal:**

Completa estas frases basándote en lo que acabas de leer:

"Yo, \_\_\_\_\_ (tu nombre), soy hija de Dios porque:

-----  
-----  
-----  
-----

"En Cristo, he recibido:

-----  
-----  
-----  
-----

"Mi identidad ya no depende de \_\_\_\_\_, ahora depende de \_\_\_\_\_."

**Verdad para meditar:**

"Por tanto, ahora no hay condenación para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne sino conforme al Espíritu." Romanos 8:1 (NBLA)

*Oración de cierre:*

*Padre, gracias porque me escogiste antes de la fundación del mundo. Gracias porque me adoptaste como tu hija. Gracias porque en Cristo soy nueva creación. Ayúdame a vivir desde esta verdad y no desde las mentiras del mundo. En el nombre de Jesús, amén.*

## DÍA 3: RENUNCIANDO A IDENTIDADES FALSAS

### Lectura inicial:

*"Dejen de mentirse los unos a los otros, puesto que han desechado al viejo hombre con sus malos hábitos, y se han vestido del nuevo hombre, el cual se va renovando hacia un verdadero conocimiento, conforma a la imagen de Aquel que lo creó."*

*Colosenses 3:9-10 (NBLA)*

### Reflexión:

Conocer tu verdadera identidad es solo el primer paso. El segundo paso es renunciar activamente a las identidades falsas que has estado cargando.

### Ejercicio: Identificando y renunciando

**PARTE 1:** ¿Qué identidades falsas he estado cargando?

Ejemplos de identidades falsas:

- "Soy mi trabajo"
- "Soy mis fracasos"
- "Soy lo que otros dicen de mí"
- "Soy mi pasado"
- "Soy mis errores"
- "Soy mi apariencia"

Escribe 3-5 identidades falsas que has creído:

---

---

---

---

---

---

---

---



**PARTE 2:** Renunciando en oración

Ahora, completa esta oración en voz alta:

"Renuncio a la mentira de que soy \_\_\_\_\_. Esa no es mi verdadera identidad. En Cristo, soy \_\_\_\_\_."

Ejemplo: "Renuncio a la mentira de que soy mis fracasos. Esa no es mi verdadera identidad. En Cristo, soy perdonada y tengo un futuro lleno de esperanza."

Toma tiempo para hacer esto con cada identidad falsa que identificaste.

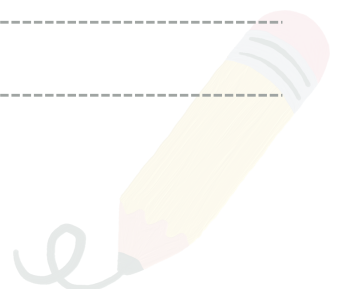
**PARTE 3:** ¿Qué necesito dejar ir?

1. ¿Hay alguna relación o situación que me mantiene atada a una identidad falsa?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

2. ¿Hay algún comportamiento que refuerza una identidad falsa en mi vida?

-----  
-----  
-----  
-----



3. ¿Qué necesito soltar para abrazar completamente mi identidad en Cristo?

---

---

---

---

---

**Lectura adicional:**

Lee Romanos 6:1-14

Pregunta clave: Según el versículo 11, ¿cómo debo considerarme a mí misma?

---

---

---

---

---

**Verdad para meditar:**

*"Con Cristo he sido crucificado, y ya no soy yo el que vive, sino que Cristo vive en mí; y la vida que ahora vivo en la carne, la vivo por la fe en el Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí." Gálatas 2:20 (NBLA)*

**Oración de cierre:**

Padre, hoy renuncio a todas las identidades falsas que he cargado. Suelto el pasado, suelto los errores, suelto la necesidad de aprobación. Te entrego todo lo que me ha definido fuera de Ti. Ayúdame a vivir como quien realmente soy: tu hija amada. En el nombre de Jesús, amén.

## DÍA 4: VIVIENDO DESDE MI NUEVA IDENTIDAD

### Lectura inicial:

"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto mediten."

Filipenses 4:8 (NBLA)

### Reflexión:

Conocer tu identidad en Cristo no es suficiente. Tienes que vivir desde esa identidad. Hoy vamos a crear un plan práctico para alinear tu vida diaria con quien realmente eres.

### Aplicación práctica:

1. ¿Cómo cambiaría mi día a día si realmente creyera que soy hija de Dios?

---

---

---

---

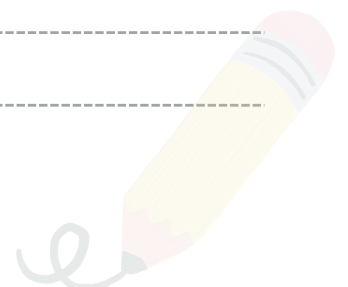
2. ¿Qué decisión he estado posponiendo por miedo o inseguridad? (Recuerda: eres valiente en Cristo, eres capaz en Cristo)

---

---

---

---



3. ¿Hay alguna relación tóxica o situación que necesito confrontar desde mi nueva identidad?

---

---

---

---

---

4. ¿Cómo puedo servir a otros desde la seguridad de mi identidad en Cristo? (Cuando sabes quién eres, puedes dar libremente sin esperar nada a cambio)

---

---

---

---

---

### **Creando hábitos de identidad:**

Elige 3 hábitos diarios que te ayudarán a vivir desde tu identidad en Cristo. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Leer un pasaje de la Biblia antes de revisar mi teléfono
- Pasar 10 minutos en oración antes de empezar el día
- Escribir 3 cosas por las que estoy agradecida cada noche
- Memorizar un versículo sobre identidad cada semana

Hábito 1	Cuando lo haré
Hábito 2	Cuando lo haré
Hábito 3	Cuando lo haré

**Estudio bíblico guiado:**

Lee Colosenses 3:1-17

Según este pasaje:

1. ¿Dónde debe estar puesto mi enfoque? (v. 1-2)

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Qué cosas debo "hacer morir"? (v. 5-9)

---

---

---

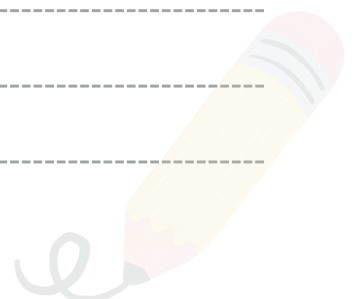
---

---

---

---

---



3. ¿Qué características debo "vestir"? (v. 12-14)

---

---

---

---

---

---

---

---

4. ¿Cómo debo hacer todas las cosas? (v. 17)

---

---

---

---

---

---

---

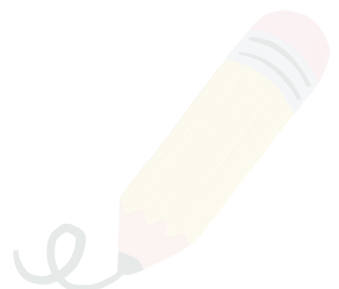
---

**Verdad para meditar:**

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece." **Filipenses 4:13**  
(NBLA)

*Oración de cierre:*

*Padre, ayúdame a vivir desde mi verdadera identidad cada día. Dame sabiduría para tomar decisiones que reflejen quién soy en Cristo. Dame valor para soltar lo que no me corresponde cargar. Y dame gracia para vivir en libertad y propósito. En el nombre de Jesús, amén.*



## DÍA 5: CONFESANDO LA VERDAD SOBRE MI VIDA

### Lectura inicial:

"Muerte y vida están en poder de la lengua, y los que la aman  
comerá su fruto."

Proverbios 18:21 (NBLA)

### Reflexión:

Las palabras tienen poder. Hoy vamos a reemplazar las palabras de derrota, inseguridad y duda con declaraciones de verdad basadas en la Palabra de Dios.

### Ejercicio: De la mentira a la verdad

**PARTE 1:** ¿Qué he estado diciendo sobre mí misma?

Escribe las frases negativas que más repites (en voz alta o en tu mente):

Ejemplos:

- "Nunca voy a cambiar"
- "Soy un desastre"
- "No sirvo para nada"
- "Nadie me valora"
- "Siempre fracaso"

Mis frases negativas:

---

---

---

---

---

---

---

---

## PARTE 2: Reemplazando con verdad

Ahora, por cada frase negativa, escribe la verdad bíblica que la contradice:

Ejemplo:

- Mentira: "Nunca voy a cambiar"
- Verdad: "Soy nueva creación en Cristo. Las cosas viejas pasaron."  
(2 Corintios 5:17)

Mis declaraciones de verdad:

1.Mentira	1.Verdad
2.Mentira	2.Verdad
3.Mentira	3.Verdad
4.Mentira	4.Verdad
5.Mentira	5.Verdad

### Recuerda:

- Tu identidad no depende de tus logros, ni de tus fracasos, ni de la opinión de otros, ni de tu pasado.
- Tu identidad está segura en Cristo, y nada ni nadie puede cambiar eso.



## Compromiso final:

1. ¿Qué verdad de estas 5 días necesito recordar más?

---

---

---

---

---

2. ¿Cuál será mi próximo paso concreto?

---

---

---

---

---

3. ¿Con quién puedo compartir lo que he aprendido?

---

---

---

---

---

## Versículos para memorizar:

Escoge uno de estos versículos para memorizar esta semana:

Juan 1:12	2 Corintios 5:17	Romanos 8:1	1 Juan 3:1	Efesios 2:10
-----------	------------------	-------------	------------	--------------

### *Oración de cierre y compromiso:*

*Padre, gracias por estos 5 días de descubrimiento. Gracias por mostrarme quién soy realmente en Cristo. Hoy me comprometo a vivir desde mi verdadera identidad. Ayúdame a recordar estas verdades cuando el mundo trate de definirme. Y ayúdame a reflejar tu gloria en todo lo que hago. En el nombre de Jesús, amén.*

## Tarjetas de Verdad Bíblica (frente)



Soy Hija De Dios



Soy Nueva Creación



Soy Amada  
Indefinidamente



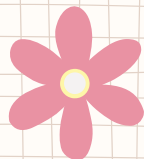
Soy Libre de  
Condenación



Soy Justificada



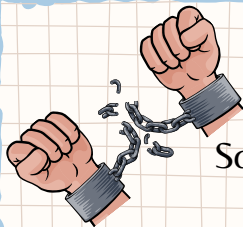
Soy Coheredera con  
Cristo



Soy Templo Del Espíritu  
Santo



Soy Escogida y  
Apartada



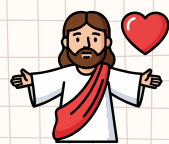
Soy Libre Del Poder  
Del Pecado



Tengo Acceso Directo  
Al Padre



Soy Obra Maestra  
De Dios



Mi Identidad Depende  
De A Quien  
Pertenezco

## Tarjetas de Verdad Bíblica (respaldo)

"De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas."  
2 Corintios 5:17

"Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios."  
Juan 1:12

"Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús."  
Romanos 8:1

"Mirad cuál amor nos ha dado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios."  
1 Juan 3:1

"Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo."  
Romanos 8:17

Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo."  
Romanos 5:1

"Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios."  
1 Pedro 2:9

"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros?"  
1 Corintios 6:19

"Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro."  
Hebreos 4:16

"Sabido esto, que nuestro viejo hombre fue crucificado juntamente con él, para que el cuerpo del pecado sea destruido, a fin de que no sirvamos más al pecado."  
Romanos 6:6

Pero vosotros sois linaje escogido... para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable."  
1 Pedro 2:9

"Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas."  
Efesios 2:10

## ¿Y AHORA QUÉ?

¡Felicidades por completar esta guía de 5 días!



Este no es el final, es solo el comienzo de vivir en la libertad de tu verdadera identidad.

Pasos siguientes:

- Establece un tiempo diario para orar y leer la Biblia, la oración es una comunicación directa con Dios.
- Usa las Tarjetas de Verdad diariamente para reforzar lo que aprendiste
- Regresa al Checklist cada mes para evaluar tu progreso
- Comparte esta guía con alguien que necesite conocer su identidad en Cristo
- Visita Abiding Blossoms para más recursos sobre cómo permanecer en Cristo y florecer desde adentro

Recuerda:

Tu identidad no depende de lo que haces. Depende de a quién perteneces. Y tú perteneces a Cristo.

## Sigamos en contacto:

- Visita el blog para más recursos:  
[www.abidingblossoms.com](http://www.abidingblossoms.com)
- Encuéntranos en Pinterest **@abidingblossoms**

## Créditos y Derechos de Autor

- **Diseño y Contenido:** Realizado por Abiding Blossoms. Diseñado en Canva utilizando elementos bajo su licencia de uso comercial.
- **Textos Bíblicos:** Escrituras tomadas de la Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso.  
[www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com)