

# Lo que hay que hacer cuando “la culpa mala” se detona

 [www.buscadedios.org/lo-que-hay-que-hacer-cuando-la-culpa-mala-se-detona/](http://www.buscadedios.org/lo-que-hay-que-hacer-cuando-la-culpa-mala-se-detona/)

## Vida y Relaciones

Cuando sientes “culpa mala” – la clase de culpa que trae autocondenación – trata de que detone buenos hábitos en lugar de los malos.

La “culpa mala” es la clase de culpa que experimentas como cristiano. A veces llega a tu vida con algún tipo de condena o acusación. Tal vez, has pecado y te sientes culpable por ello o tal vez estás siendo tentado por pensamientos o algo así. Y es fácil flagelarte por tu “culpa mala”. Muchas veces “la culpa mala” te hace pecar más. Pero aquí, la idea es que cuando sientas la “culpa mala” detones buenos hábitos en lugar de los malos. En vez de dejes que te suma una vez más en ese mal hábito, que probablemente es la fuente de gran parte de la culpa, haz que la “culpa mala” sea un nuevo detonante.

### La manera en que los hábitos funcionan.

Tienes un detonante que conduce a un hábito que tiene una recompensa. Y continúa este viejo ciclo de detonante, hábito y recompensa. Así que la vieja manera era que eras detonado por tu culpa y vergüenza y tu hábito era como “vale mangos” y continuabas practicándolo. Así, la mayoría del tiempo te empujaba más a una respuesta pecaminosa una vez más, y por supuesto, la recompensa es un placer temporal que te producía el hábito pecaminoso. Sea lo que sea esta recompensa, sabes que es temporal, pero al menos era una recompensa, así que provocó que la culpa y la vergüenza detonaran el hábito una y otra vez empujándote de nuevo a la respuesta pecaminosa y recibiendo una recompensa temporal. Y así, cada vez caes en un círculo vicioso provocado por la “culpa mala.”

Cuando sientas que esta “mala culpa” se detona sigue los siguientes tres pasos:

**#1: Identifica** el detonante de culpa / vergüenza en tu vida.

Reconoce que está allí. Llamándolo lo que es en lugar de permitir que la culpa te hunda en tu lugar secreto y seguir haciéndolo. Identifica el detonante en tu vida y reconoce que está mal y no debería estar allí.

**Romanos 8:1-2** *Por lo tanto, ya no hay condenación para los que pertenecen a Cristo Jesús; y porque ustedes pertenecen a él, el poder[a] del Espíritu que da vida los[b] ha libertado del poder del pecado, que lleva a la muerte.*

Recuerda, esto es lo que es cierto acerca de ti si eres cristiano: realmente no tienes que ser controlado por ese detonante de culpa y vergüenza. Ya no tienes que ser controlado por esa condena.

**#2: Sustituye** el hábito que es detonado en tu vida

El hábito solía ser que permitías que la culpa y la vergüenza detonara esa respuesta pecaminosa (el hábito), por lo que ahora estás de nuevo en esa adicción, o viendo pornografía, o lo que sea que es. Pero hay que reconocer que el detonante y reemplazar ese hábito con una respuesta santa. Digamos que sientes vergüenza y culpa y te auto flagelas a ti mismo, por lo que en lugar de permitir que la culpa te siga empujando a ese hábito en tu vida, necesitas decirle “dejaré que detone algo diferente en mi vida. Voy a voltear la culpa y la vergüenza. El enemigo quiere

utilizarla para hacer que yo continúe en mi hábito más voy a convertirla en una respuesta santa.” Cuando la culpa y la vergüenza venga a tu vida cita [Romanos 8:1-2](#). Memorízate este versículo dilo. Esta es una respuesta santa. Otra respuesta santa es llamar a un compañero, mentor o a alguien que le puedas rendir cuentas o a un amigo y dile: “Me siento culpable, pero dejaré que active una mejor respuesta, sólo te llamaba para hacértelo saber.” Habla de ello con él/ella. Convéncete de no saltar al precipicio. Hay algunas otras respuestas santas en las que puedes pensar para permitir que la culpa y la vergüenza detonen en tu vida en vez de un hábito malo.

**#3: Experimenta** la nueva recompensa en tu vida.

Una vez que hayas sustituido el mal hábito con un hábito mejor y santo, ahora experimenta una nueva recompensa en tu vida. Tu recompensa solía ser un placer temporal que la respuesta pecaminosa producía, pero ahora, con la respuesta santa, la nueva recompensa es gozo y libertad. ¡Ésta sí es una recompensa! Y verás que es real en tu vida. Si lo logras serás recompensado. Vas a tener esa sensación de alegría y libertad en tu vida. Y ahora, cada vez que el detonante de la culpa y la vergüenza surja, permitirás que detone una respuesta santa y tu recompensa será gozo y libertad. Y esto sí lo querrás seguir haciendo una y otra vez.

## VER Y COMENTAR:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. ¿Cuál es la diferencia entre “[la culpa mala](#)” y “[la culpa buena](#)”? Explica.
3. ¿Normalmente, qué hace que sientas culpa y vergüenza? ¿Qué mal hábito normalmente detona en tu vida?
4. Identifica la recompensa temporal que recibes de tu hábito malo. ¿Vale la pena? ¿Por qué o por qué no?
5. “Cuando sientas culpa y vergüenza, deja que detone buenos hábitos en lugar de los hábitos pecaminosos en tu vida.” Haz una lista de buenos hábitos que pueden reemplazar a los malos.
6. **Llévatelo:** Escribe una [medida de acción personal](#) basada en esta conversación.