

Método RENOVA *Workbook*

Versión para imprimir

Bienvenida a tu proceso de RENOVACIÓN.

Este cuaderno de trabajo es un espacio para ti, para que puedas detenerte, reflexionar y comenzar a tomar acción de manera consciente. Aquí encontrarás ejercicios prácticos, versículos bíblicos y espacios para escribir tus propias reflexiones.

Recuerda: RENOVA no es teoría, es proceso real. Es un camino que comienza en tu interior y que, con la guía de Dios, se manifestará en tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

Cómo usar este cuaderno

Te recomendamos imprimir este cuaderno para que dejes escritas tus respuestas y reflexiones

Separa al menos 5 minutos diarios para responder una actividad

Medita en la palabra, no te quedes solo con lo que ponemos aquí, profundiza dentro de lo posible

Comparte tus reflexiones en la comunidad, pueden ser de mucha inspiración

Recuerda vque RENOVA y todo lo que encierra se vive sin presión, solo con presencia.

Sesión R

RECONOCE LA RAÍZ

R: Reconoce la raíz

Todo proceso de sanación comienza con honestidad. Reconocer la raíz es atreverte a mirar más allá del síntoma y descubrir qué lo provoca en lo profundo.

Muchas veces hemos aprendido a poner “curitas” sobre heridas emocionales: callamos lo que sentimos, ocultamos inseguridades, o buscamos soluciones rápidas que no resuelven el verdadero problema.

Pero la verdad es que todo fruto tiene una raíz. Tus reacciones automáticas, tus pensamientos, incluso tus síntomas físicos, pueden ser señales de algo que nació en tu interior y aún no ha sido sanado.

Este primer paso es una invitación a examinar tu vida con amor, sin juicio, y permitir que Dios ilumine esas áreas que necesitan ser transformadas desde adentro.

Meditemos en la Palabra

♦ Salmo 139:23-24

“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos. Y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno.”

Reflexión:

Este pasaje nos invita a abrir nuestro corazón delante de Dios sin máscaras. Cuando pedimos que Él nos examine, reconocemos que no siempre vemos con claridad lo que nos afecta o nos aleja de nuestro propósito, pero Dios sí lo sabe y está dispuesto a mostrarlo si así se lo pedimos.

♦ Lamentaciones 3:40

“Examinemos nuestros caminos y escudriñémoslos, y volvamos a Jehová.”

Reflexión:

A veces vivimos en piloto automático, repitiendo hábitos y pensamientos sin detenernos a cuestionarlos. Este versículo nos recuerda que mirar hacia dentro es un ejercicio consciente y necesario. Examinar nuestros caminos significa reconocer dónde hemos tomado desvíos y, sobre todo, decidir regresar a Dios. No se trata de culpa, sino de volver a la fuente que nos restaura y nos pone de nuevo en dirección correcta.

♦ Hebreos 4:13

“No hay cosa creada que no sea manifiesta en su presencia; antes bien todas las cosas están desnudas y abiertas a los ojos de aquel a quien tenemos que dar cuenta.”

Reflexión:

Podemos esconder lo que sentimos de otras personas, incluso de nosotras mismas, pero nunca de Dios. Él ya conoce nuestras heridas, nuestros miedos y nuestras luchas más íntimas. Eso es liberador: no necesitamos aparentar ni disfrazar lo que nos duele. Dios nos invita a mostrarle nuestra raíz porque Él ya la conoce y desea sanarla.

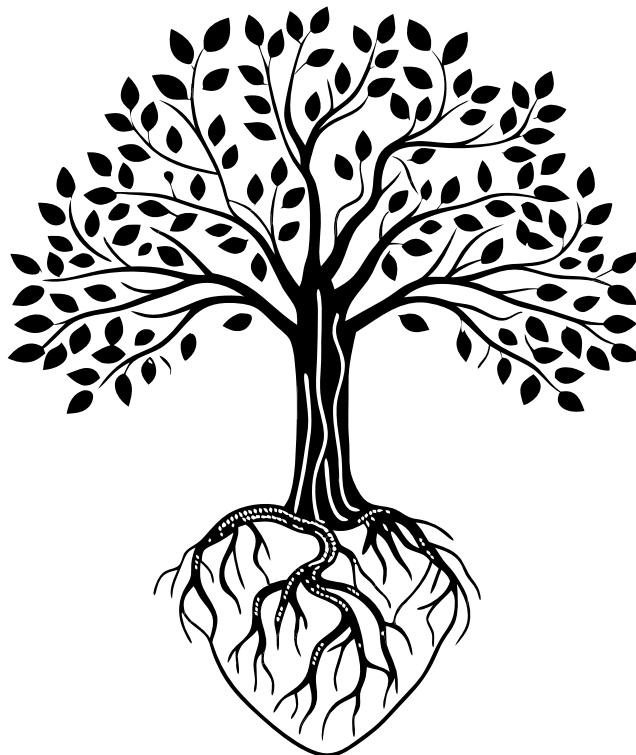
Ejercicios de introspección

1. DIARIO DE EMOCIONES

- Escribe tres situaciones que se repiten en tu vida y te generan frustración, miedo o tristeza.
- Pregúntate: ¿qué raíz puede estar alimentando estos patrones?

2. EL ÁRBOL DE MI VIDA

- Observa el árbol que está debajo.
- En las raíces, escribe creencias o heridas que te limitan.
- En el tronco, escribe los síntomas o conductas que nacen de esas raíces.
- En las ramas, escribe los frutos que deseas ver cuando esas raíces sean sanadas.



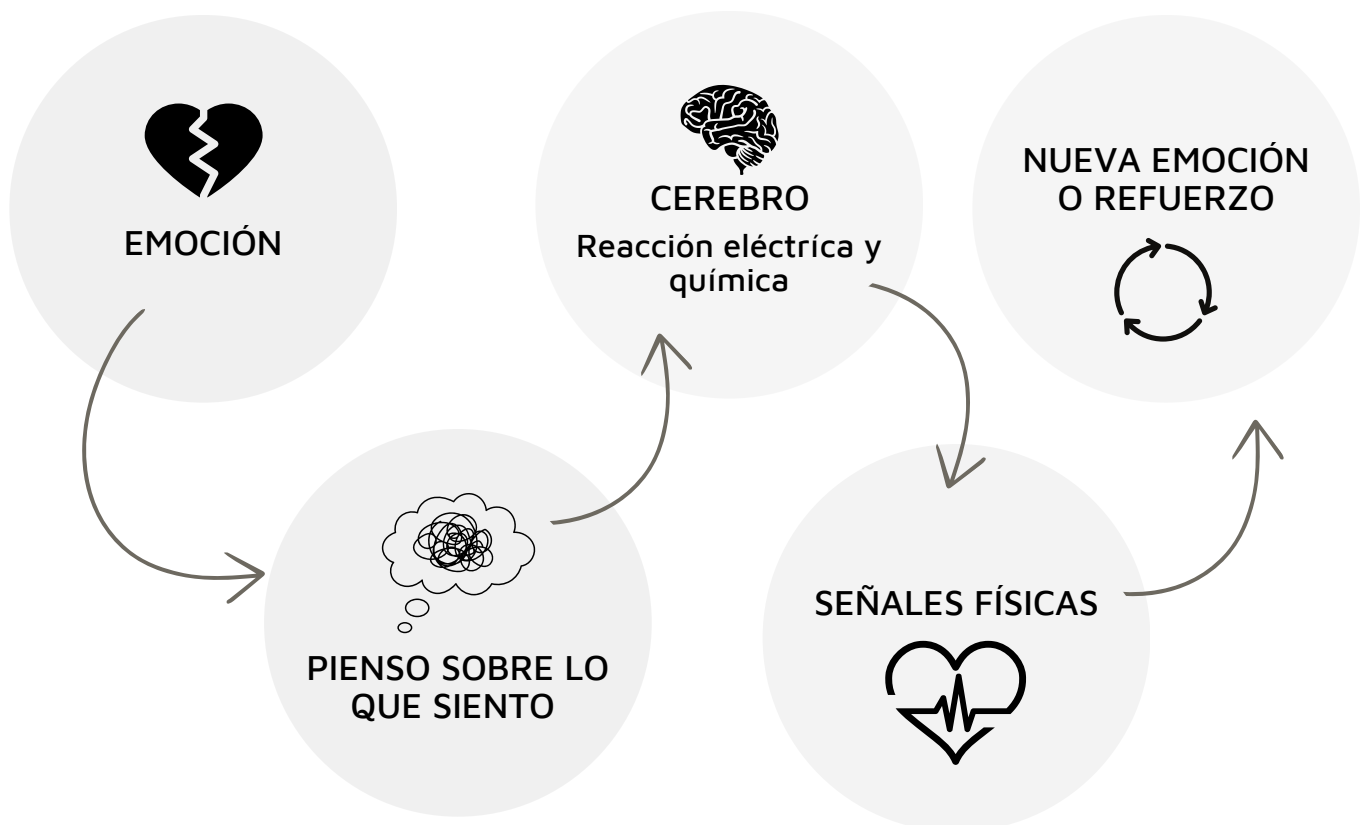
Sesión E

ESCUCHA TU CUERPO

Tu cuerpo es un mensajero fiel de lo que guardas en tu interior. Cada dolor, tensión o síntoma tiene un mensaje que busca llamar tu atención.

Muchas veces creemos que el cuerpo “nos traiciona”, pero en realidad está comunicando lo que la mente calla y el corazón no sabe cómo expresar. Ese nudo en el estómago, el dolor de cabeza repentino o la tensión en el pecho no aparecen por casualidad.

Escuchar tu cuerpo significa aprender a interpretar estas señales sin miedo ni rechazo, como indicadores que te guían hacia lo que necesita atención y sanidad. Al hacerlo, te alineas con la forma en que Dios nos diseñó: un ser integral donde mente, cuerpo y espíritu trabajan en unidad.



Meditemos en la Palabra

♦ *Proverbios 17:22*

“El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos.”

Reflexión:

Las emociones afectan directamente a nuestro cuerpo. Cuando cultivamos gozo y gratitud, fortalecemos nuestra salud; cuando cargamos tristeza y preocupación, nuestro cuerpo lo refleja.

♦ *3 Juan 1:2*

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.”

Reflexión:

Dios desea que vivamos en equilibrio: prosperidad externa y bienestar interno. Tu cuerpo no está separado de tu alma; lo que ocurre en tu interior se refleja en tu exterior.

♦ *Salmo 38:3*

“Nada hay sano en mi carne, a causa de tu ira; ni hay paz en mis huesos, a causa de mi pecado.”

Reflexión:

El salmista expresa cómo la carga emocional y espiritual impacta directamente en su cuerpo. Esto nos enseña que lo que no resolvemos en el alma puede manifestarse físicamente.

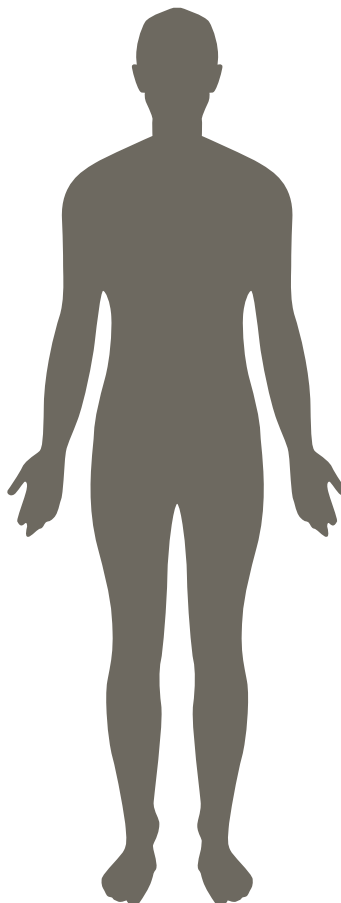
Ejercicios para conectar con tu cuerpo

1. ESCANEEO CORPORAL CONSCIENTE

- Cierra los ojos, respira profundo y recorre mentalmente tu cuerpo de la cabeza a los pies.
- Anota en qué zonas sientes tensión, dolor o incomodidad.

2. MAPA CORPORAL DE EMOCIONES

- Dibuja la silueta de un cuerpo (o usa la que se incluye en esta página).
- Marca con colores o palabras las zonas donde sientes malestar frecuente.
- Usa la tabla de referencia que encontrarás en la siguiente página (ejemplo: garganta → miedo a expresarte; espalda → carga emocional) para reflexionar qué emociones podrían estar relacionadas.



Zona del cuerpo	Emociones frecuentes asociadas
CABEZA	Confusión, sobrecarga mental, exceso de control
GARGANTA	Falta de expresión, miedo a hablar, guardar verdades o emociones
HOMBROS	Sentido de carga, responsabilidad excesiva, peso emocional
PECHO/CORAZÓN	Tristeza profunda, duelo, rechazo, miedo a amar o ser amado
ESTÓMAGO/ABDOMEN	Ansiedad, preocupación constante, “nudos emocionales”, miedo al futuro
HÍGADO	Ira reprimida, frustración, resentimiento
INTESTINO	Dificultad para soltar, control, “no digerir” lo que pasa
ESPALDA BAJA/LUMBAR	Falta de apoyo, miedo económico, sensación de inseguridad
CADERAS	Miedo a avanzar, dudas sobre el camino o dirección personal
RODILLAS	Rigidez emocional, dificultad para adaptarse o soltar el orgullo
PIES	Sentirse sin rumbo, desconectada de la tierra o de decisiones firmes
MANOS/BRAZOS	Problemas con el dar y recibir, sensación de no tener lo suficiente para sostener o alcanzar algo

Sesión N

NUTRE MENTE-CUERPO-ESPÍRITU

Así como un jardín necesita agua, sol y buena tierra, tu vida necesita nutrición en todas sus áreas.

Lo que consumes a través de tus ojos y oídos alimenta tu mente: noticias negativas, conversaciones tóxicas y redes sociales llenas de comparación pueden contaminar tu interior, mientras que la Palabra de Dios, lecturas edificantes y música que eleva tu fe fortalecen tu pensamiento.

Cada alimento que eliges para tu cuerpo es una semilla de salud o de enfermedad. No se trata de dietas estrictas, sino de consciencia: cuidar tu cuerpo porque es templo de Dios y vehículo de tu propósito.

El espíritu se fortalece en la oración, en la búsqueda de Dios y en la gratitud. Nutrirlo es darle a tu vida sentido, dirección y paz verdadera.

Cuando nutres mente, cuerpo y espíritu de forma integral, tu vida se alinea y avanzas con mayor claridad, energía y propósito.

Meditemos en la Palabra

♦ Mateo 4:4

“No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.”

Reflexión:

Tu mente también necesita alimento, y la Palabra de Dios es el pan que la fortalece. Nutrirte espiritualmente es tan importante como comer bien físicamente.

♦ 1 Corintios 6:19-20

“¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros... y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”

Reflexión:

Cuidar tu cuerpo no es un acto de vanidad, sino de honra a Dios. Cada decisión consciente de lo que comes, cómo descansas y cómo te mueves es parte de tu adoración.

♦ Romanos 12:2

“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”

Reflexión:

La mente necesita renovarse constantemente. Lo que consumes influye en tus pensamientos. Si eliges conscientemente lo que alimenta tu mente, tu vida reflejará la voluntad de Dios.

Ejercicios de nutrición integral

1. DIETA MENTAL

- Haz una lista de lo que consumes a diario: redes sociales, programas de TV, libros, conversaciones.
- Marca con ✓ lo que te edifica y con ✗ lo que te drena o contamina.
- Reflexiona: ¿qué puedes reducir o reemplazar esta semana?

2. PLAN CONSCIENTE PARA TU CUERPO

- Anota tres elecciones de alimentación o movimiento que puedes hacer esta semana para honrar tu cuerpo.

Ejemplo: tomar más agua, caminar 20 minutos, reducir el azúcar.

3. BITÁCORA ESPIRITUAL

- Cada noche escribe una oración corta de gratitud y un versículo que te haya fortalecido en el día.
- Usa este espacio como un “diario espiritual” semanal.

Sesión 0

OBEDECE TU LLAMADO

Todos hemos sido creados con un propósito único. Sin embargo, muchas veces nos sentimos confundidos o inseguros porque no sabemos exactamente cuál es ese llamado o pensamos que no tenemos lo necesario para cumplirlo.

Obedecer tu llamado no siempre significa tener todas las respuestas de inmediato. Significa dar un paso en fe, incluso cuando el camino no está del todo claro. Significa pedir a Dios discernimiento, escuchar Su voz y atreverte a responder.

Tu propósito es solo tuyo: Dios no repite moldes. Lo que Él puso en ti no lo puso en nadie más. La obediencia es la llave que abre la puerta para vivir esa misión con plenitud.

Meditemos en la Palabra

♦ Jeremías 29:11

“Porque yo sé los planes que tengo para vosotros, dice Jehová; planes de bienestar y no de calamidad, para daros un futuro y una esperanza.”

Reflexión:

Aunque a veces no veas con claridad tu camino, Dios ya tiene planes de bien y propósito para ti. Obedecer tu llamado es confiar en que Él dirige tus pasos hacia un futuro de esperanza.

♦ Juan 10:27

“Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen.”

Reflexión:

Escuchar a Dios requiere quietud y confianza. Él promete que Sus hijos reconocen Su voz. Cuando la escuchas y decides seguirla, entras en la seguridad de estar caminando hacia tu verdadero propósito.

♦ Isaías 6:8

“Después oí la voz del Señor, que decía: ¿A quién enviaré, y quién irá por nosotros? Entonces respondí yo: Heme aquí, envíame a mí.”

Reflexión:

La obediencia es una respuesta de disposición. No necesitas tener todo resuelto, solo un corazón disponible que diga “Heme aquí, Señor”.

Ejercicios para discernir y obedecer tu llamado

1.DISCUBRIENDO MIS DONES

- Haz una lista de 5 actividades en las que te sientes viva y disfrutas servir a otros.
 - Pregúntate: ¿qué dones me ha dado Dios que puedo poner al servicio del mundo?
-
-
-

2.VISIÓN PERSONAL

- Imagina cómo quieres que se vea tu vida dentro de 5 años si vives en obediencia a tu llamado.
 - Escribe una pequeña declaración de visión: “Mi vida glorifica a Dios cuando...”
-
-
-
-

3.UN PASO DE OBEDIENCIA ESTA SEMANA

- Anota una acción concreta que puedes hacer en los próximos 7 días para avanzar hacia tu propósito (ej. llamar a alguien, inscribirte en un curso, ofrecer tu ayuda en tu comunidad).
 - Recuerda: no se trata de un gran salto, sino de un paso de fe.
-
-
-
-

5 Señales de que estás obedeciendo tu llamado

1.PAZ INTERIOR AUN EN MEDIO DE LA INCERTIDUMBRE

No significa ausencia de retos, sino una seguridad profunda de que estás en el camino correcto.

2.ALEGRÍA EN EL SERVICIO

Lo que haces te da gozo porque sabes que impacta positivamente a otros.

3.PUERTAS QUE SE ABREN CON PROPÓSITO

Aparecen oportunidades alineadas a tu misión, sin que tengas que forzarlas.

4.CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL

Cada paso te reta, pero también te hace más fuerte y más consciente de tu dependencia de Dios.

5.RESONANCIA CON LA PALABRA DE DIOS

Lo que haces está en sintonía con los principios bíblicos, no con modas pasajeras.

Sesión V

VIVE TU NUEVA IDENTIDAD

Una vez que Dios comienza a renovarte, ya no eres la misma persona. Has sido sanada, restaurada y llamada a vivir desde una nueva identidad.

Sin embargo, esta transformación requiere consciencia: no puedes volver a llenar tu vida con lo que antes te dañaba. Es como una casa que ha sido limpiada: necesita permanecer habitada por la presencia de Dios para que lo viejo no regrese.

Vivir tu nueva identidad significa caminar cada día con la certeza de que eres hija amada de Dios, una nueva criatura en Cristo. Es aprender a sostener tus hábitos renovadores y tus decisiones alineadas a tu propósito.

Aquí no se trata de perfección, sino de consistencia: mantener tu vida llena de la luz y la guía de Dios para que tu transformación sea duradera.

Meditemos en la Palabra

♦ 2 Corintios 5:17

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.”

Reflexión:

Este versículo es una promesa de transformación. En Cristo, tu identidad no depende de tu pasado, tus errores ni tus etiquetas, sino de la obra nueva que Él hace en ti.

♦ Gálatas 2:20

“Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí.”

Reflexión:

Vivir tu nueva identidad implica rendir tu vida a Dios. Ya no se trata de tu fuerza, sino de permitir que Cristo viva en ti y guíe tus pasos.

♦ Efesios 4:22-24

“En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre... y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.”

Reflexión:

La nueva identidad requiere decisiones diarias: despojarte de lo viejo y elegir vestirse del nuevo yo que Dios ha diseñado para ti.

Ejercicios para habitar tu nueva identidad

1.CARTA DE DESPEDIDA Y BIENVENIDA

- Escribe una carta breve de despedida a tu “vieja identidad” (miedos, patrones, etiquetas que ya no te representan).
- Luego escribe una carta de bienvenida a tu “nueva identidad” en Cristo.

2.DECLARACIONES DIARIAS

- Redacta 3 afirmaciones que quieras declarar sobre tu nueva identidad. Ejemplo:
“Soy hija de Dios, amada y libre.”
“Tengo un propósito eterno.”
“Camino en fe y no en miedo.”
- Escríbelas aquí y repítelas cada mañana durante una semana.

3.RUTINA DE MANTENIMIENTO ESPIRITUAL

- Diseña una rutina sencilla para mantener tu casa (tu vida) llena de la presencia de Dios.
- Incluye: oración diaria, lectura bíblica, comunidad de fe o servicio a otros.

Sesión A

AVANZA CON PROPÓSITO

Después de reconocer tus raíces, escuchar tu cuerpo, nutrir mente, cuerpo y espíritu, obedecer tu llamado y vivir tu nueva identidad, llega el momento de dar pasos firmes hacia adelante.

Muchas veces nos quedamos en la preparación: soñamos, planificamos y hablamos de lo que queremos, pero no nos atrevemos a actuar. Avanzar con propósito significa dar un paso concreto, aún con miedo, confiando en que Dios ya te ha equipado para lo que te llamó.

Este avance requiere disciplina y perseverancia. No siempre será fácil, pero cada pequeño paso coherente te acerca más a tu propósito. No caminas sola: avanzas con la guía y la fuerza de Dios.

Meditemos en la Palabra

♦ *Filipenses 3:13-14*

“Olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús.”

Reflexión:

Avanzar implica soltar lo que quedó atrás. No puedes caminar hacia tu propósito mirando siempre al pasado; la meta está delante y Dios ya te está esperando allí.

♦ *Santiago 2:17*

“Así también la fe, si no tiene obras, es muerta en sí misma.”

Reflexión:

La fe verdadera siempre se acompaña de acción. No basta con creer o soñar; hay que dar pasos concretos que muestren tu confianza en Dios.

♦ *Josué 1:9*

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.”

Reflexión:

Avanzar con propósito no significa no tener miedo, sino decidir moverte a pesar de él, sabiendo que Dios está contigo en cada paso.

Ejercicios para avanzar con propósito

1. PLAN DE ACCIÓN SMART

- Escribe un objetivo concreto, medible y con fecha límite que quieras lograr este mes alineado a tu propósito.

Ejemplo: “Inscribirme en el curso de liderazgo antes del día 20”.

2. PRIMER PASO INMEDIATO

- Anota una acción pequeña que puedes hacer hoy mismo para acercarte a tu meta.

Ejemplo: hacer una llamada, enviar un correo, reservar un tiempo en tu agenda.

3. BITÁCORA DE PERSEVERANCIA

- Durante una semana, anota qué acciones realizaste hacia tu propósito y cómo te sentiste al darlas.
- Reflexiona al final: ¿qué aprendí?, ¿qué ajustes debo hacer?

Conclusiones

A través de este cuaderno de trabajo hemos recorrido las 6 etapas del Método RENOVA. Has reconocido raíces, escuchado tu cuerpo, aprendido a nutrir mente, cuerpo y espíritu, comprendido la importancia de obedecer tu llamado, abrazado tu nueva identidad y decidido avanzar con propósito.

Este no es un punto final, sino el inicio de un nuevo capítulo en tu vida. Cada palabra que escribiste, cada oración que dejaste en estas páginas y cada compromiso que asumiste son semillas que Dios usará para transformarte desde adentro.

Recuerda: la verdadera renovación no ocurre de un día para otro; es un proceso constante de disciplina, fe y apertura. No te exijas perfección, busca coherencia. No te culpes por los tropiezos, celébralos como parte de tu crecimiento.

Filipenses 1:6

“Estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo.”

Reflexión: No caminas sola. El mismo Dios que inició esta obra en ti será fiel en completarla.



Mi compromiso final

Escribe aquí una declaración personal que resuma lo que te llevas de este cuaderno y lo que estás dispuesta a vivir a partir de hoy.



No tienes que seguir caminando sola.

A través de mi acompañamiento y el de la comunidad encontrarás herramientas prácticas, guía espiritual y un espacio seguro donde podrás sostener tu transformación.

Estamos en contacto



dra.deimysespinosa



www.deimysespinosa.com



hola@deimysespinosa.com