



PLAN DE PARTICIPACIÓN BÍBLICA

La identidad se recibe antes de tener que demostrarla.

Genesis 1:26–27

PLAN DE 3 DÍAS

BIENVENIDA

Esto no es una tarea espiritual.

Si llegaste aquí después de escuchar el Episodio 1, respira. Esta guía no es otro lugar donde tengas que rendir, demostrar tu valor o sentir que te están evaluando.

Algunas personas leen la Biblia todos los días. Otras la están abriendo de nuevo después de mucho tiempo. Y otras todavía están descubriendo qué creen acerca del cristianismo. Dondequiera que estés en ese proceso, aquí hay espacio para ti.

El objetivo es simple: bajar el ritmo lo suficiente para que la Escritura diga sobre tu vida una verdad más profunda que el algoritmo, el currículum, el sistema familiar, el chat del grupo, la herida o los aplausos. Muchas voces compiten por decirnos quiénes somos. Esta es una invitación a volver a escuchar la voz de Dios.

Juntos practicaremos el ritmo presentado en el episodio: Pausa. Nombra. Recibe. Resiste. Practica.

No perfectamente. Con intención. Un paso fiel a la vez.

SI TODAVÍA ESTÁS EXPLORANDO LA FE

No tienes que fingir certeza. Lee con honestidad. Haz preguntas. Observa lo que dice el texto, lo que cuestiona y lo que te hace desear que pudiera ser verdad. Puedes orar: “**Dios, si estás ahí, ayúdame a entender qué es verdad aquí.**”

ELIGE UN RITMO QUE PUEDAS SOSTENER

EXPERIENCIA DE 3 DÍAS

Completa los Días 1, 2 y 3: creados a imagen de Dios, conocidos profundamente por Dios y renovados en Cristo.

Tres días no son “menos espirituales” que cinco. La constancia importa más que la perfección. Si pierdes un día, regresa sin convertir la gracia en un sistema de calificaciones.

MANTÉN VIVO EL EPISODIO

No dejes que la conversación termine aquí. Da dos pasos más mientras sigues profundizando en el episodio:

 **Comparte tu experiencia.** Después de escuchar el episodio y completar este plan de lectura, toma unos minutos para responder la **Encuesta posterior al episodio**. Tus comentarios nos ayudan a entender cómo *Intensional* está conectando las Escrituras, la fe y la vida cotidiana. **Encuesta:** <https://bit.ly/3TEYmZI>

 **Lleva la verdad contigo.** Cada episodio incluye una canción original creada para ayudarte a seguir recordando las Escrituras y la verdad central del episodio después de que termine la conversación. Escúchala de nuevo, agrégala a tu rotación y presta atención a la letra que sigue resonando contigo. El Episodio 1 incluye dos canciones:

- **No Audition:** <https://bit.ly/4yeCPVX>
- **We Belong Right Here:** <https://bit.ly/3VN0lf0>

POR QUÉ IMPORTA ESTA CONVERSACIÓN

El Episodio 1 comienza con una presión que muchos adultos jóvenes conocen bien: ser visibles sin sentirse conocidos de verdad. Puedes ser reconocido en la universidad, el trabajo, la iglesia, las redes o tu comunidad y aun así sentir que tu valor depende de mantener a todos impresionados. Génesis 1 rompe con esa lógica de tener que demostrar: antes de que la humanidad produzca algo, Dios le da dignidad, representación y vocación.

Esto importa en comunidades negras, afrolatinas y latinas, donde la identidad puede cargar varias capas a la vez: familia, idioma, cultura, iglesia, vecindario, logros, historias de migración, expectativas racializadas y la necesidad de leer el ambiente. La meta no es borrar esas capas. Es preguntar qué voz tiene la autoridad final para decirte quién eres.

IDEA CENTRAL: La identidad se recibe de Dios antes de que intentemos ganarla, demostrarla, publicarla o buscar que otros la validen.

MOVIMIENTO TEOLÓGICO: DE LA DIGNIDAD AL DISCIPULADO

1. La creación da dignidad: la humanidad fue creada a imagen de Dios (Génesis 1).
2. Dios conoce a la persona detrás del perfil (Salmo 139).
3. Cristo no ofrece una máscara mejor; renueva a la persona (Colosenses 3).
4. Llevar la imagen de Dios cambia la manera en que tratamos a quienes también la llevan (Santiago 3).
5. El Espíritu va formando en los creyentes el carácter de Cristo con el tiempo (2 Corintios 3).

PRESIONES DE LA VIDA REAL

EL FEED Cuando las métricas, la atención o la comparación empiezan a funcionar como espejo de tu valor.	EL SISTEMA FAMILIAR Cuando la gratitud, el honor o el sacrificio se convierten silenciosamente en deuda, culpa o miedo a decepcionar.
EL AMBIENTE Cuando adaptar tu manera de hablar según el contexto deja de ser sabiduría y empieza a convertirse en encogerte, fragmentarte o esconderte.	LA VIDA QUE NADIE VE Cuando crece tu excelencia pública mientras se descuidan tu presencia real, oración, descanso o relaciones.

EMPIEZA CON LO QUE DIOS DICE

LECTIO DIVINA EN LOS DÍAS 1, 2 Y 3

Lee despacio. Reflexiona con honestidad. Ora con sencillez. Actúa de forma concreta. La meta no es correr por los versículos, sino dejar que la Palabra hable a tu vida real.

PASAJE CENTRAL: GÉNESIS 1:26–27

Génesis no empieza con tus errores. Empieza con Dios.

Antes de que Israel tenga ley, templo, rey, nación, currículum o plataforma, Dios llama a la humanidad a existir y crea a los seres humanos a su imagen. En el mundo antiguo, el lenguaje de la imagen solía tener asociaciones reales. Génesis amplía radicalmente esa dignidad: no solo los gobernantes y poderosos, sino todos los seres humanos, hombres y mujeres, llevan la imagen de Dios.

OBSERVACIONES CLAVE

- La imagen significa dignidad: tu valor no lo crea la atención pública.
- La imagen significa representación: los seres humanos fueron creados para reflejar el carácter de Dios en el mundo.
- La imagen significa vocación: la dignidad viene con responsabilidad, mayordomía, servicio, creatividad y justicia.
- El orden importa: la identidad viene antes que la actividad; la pertenencia antes que el logro; el regalo antes que el rendimiento.
- El pecado distorsiona el reflejo sin borrar la dignidad que Dios dio a los seres humanos.
- Cristo no es un retoque cosmético del yo anterior. La fe cristiana confiesa que Jesús redime, restaura y renueva.

FRASE DEL EPISODIO PARA RECORDAR

“Que te miren no significa que te conozcan. Que te den “me gusta” no significa que te amen. Que te sigan no significa que te estén formando.”

Empieza con lo que Dios dice antes de que el mundo diga cualquier cosa.

Génesis abre con Dios como Creador. Antes de que la humanidad tenga currículum, plataforma, sueldo, fracaso o seguidores, los seres humanos reciben una identidad y un llamado: fueron creados a imagen de Dios. Imago Dei es la expresión latina que la tradición cristiana usa para “la imagen de Dios”. Significa que somos criaturas hechas para reflejar el carácter de Dios y representar su gobierno sabio en el mundo. No significa que seamos Dios ni pequeños dioses.

Eso le da a cada persona dignidad real y responsabilidad real. Tu valor no lo crean los aplausos, la apariencia, la productividad, la etnicidad, el estado sentimental, las calificaciones, los ingresos ni la atención en línea. Esas cosas pueden importar, pero ninguna de ellas tiene autoridad para crear tu valor.

Génesis también confronta la superioridad humana. Ninguna raza, clase social, nacionalidad, capacidad o posición recibe puntos extra por la imagen de Dios. El pecado, nuestra rebelión contra Dios y el daño que produce, distorsiona la manera en que vivimos como personas creadas a su imagen, pero nunca nos da permiso para deshumanizar a nadie.

FRASE PARA MEMORIZAR

**“Así creó Dios al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios.”
(Génesis 1:27, traducción para esta guía)**

APORTE BASADO EN DATOS

La encuesta nacional de Pew Research Center de 2025 encontró que el 80% de los adultos de 18 a 29 años en Estados Unidos dice usar Instagram al menos alguna vez. Eso no demuestra que Instagram cause inseguridad de identidad. Sí muestra que los espacios digitales muy visibles y centrados en perfiles forman parte habitual de la vida de muchos adultos jóvenes, el tipo de entorno donde la pregunta «¿Quién tiene autoridad para decirme quién soy?» se vuelve práctica.

SOURCE NOTE: Pew Research Center, “Social Media Fact Sheet,” 20 de noviembre de 2025.
Encuesta de 5,022 adultos en Estados Unidos realizada del 5 de febrero al 18 de junio de 2025.

INTERACTÚA CON EL TEXTO

<p>REFLEXIONA</p> <p>¿Qué has estado buscando para que te dé el valor que Dios ya te dio, logros, atención, apariencia, aprobación familiar, utilidad o éxito?</p>	<p>CONVERSEN</p> <p>¿Dónde sienten las personas de tu edad más presión por “demostrar” que importan? ¿Cómo desafía Génesis 1 esa presión sin menospreciar la ambición, la excelencia o la responsabilidad cultural?</p>
<p>PRACTICA</p> <p>Antes de abrir las redes sociales hoy, apoya ambos pies en el piso. Si confías en Jesús, di: «Antes de demostrar nada, llevo la imagen de Dios. En Cristo, Dios me está renovando». Después haz algo significativo que nadie en internet necesite saber.</p>	<p>ORA</p> <p>Dios Creador, enséñame a recibir mi vida de Ti antes de vivir para impresionar a los demás. Muéstrame las voces a las que he dejado hablar más fuerte que Tú sobre quién soy. Dame humildad como criatura y valor para vivir como alguien que lleva tu imagen. Amén.</p>

SIGUIENTE PASO

Sugerencia para memorizar: Génesis 1:27. Desafío semanal: haz cada día un acto de fidelidad que nadie tenga que ver.

CONEXIÓN CON EL EPISODIO

El Episodio 1 pregunta: “Si Dios ya nos ha dado una identidad, ¿por qué trabajamos tanto para fabricar una?” Los próximos episodios pondrán a prueba esta base frente a la aprobación familiar, la atención romántica, el dinero y el crecimiento todavía incompleto.

Ser conocido de verdad es más profundo que ser visible

Salmo 139:1–18

TEMA: El conocimiento completo de Dios y su presencia de la que no podemos escapar

Puedes volverte más visible sin sentirte más conocido de verdad.

El Salmo 139 no habla de redes sociales, pero habla con fuerza a una cultura construida alrededor de la visibilidad. David describe a un Dios que conoce sus movimientos, pensamientos, palabras, ubicación, oscuridad y formación en el vientre. Dios no necesita una publicación cuidadosamente editada para encontrar al verdadero tú.

Eso puede sentirse reconfortante e incómodo a la vez. La mayoría queremos ser conocidos, pero también queremos controlar lo que otras personas saben de nosotros. El salmo rompe la fantasía de que podemos manejar la percepción de Dios. Su conocimiento es completo y su presencia es inescapable.

Si otras personas te han malinterpretado o si gente religiosa te ha herido, esto no significa que todo observador humano merezca acceso a tu vida privada. Los límites siguen importando. Significa que no tienes que vivir permanentemente expuesto para ser plenamente conocido por Dios.

FRASE PARA MEMORIZAR

“SEÑOR, tú me has examinado y me conoces.” (Salmo 139:1, traducción para esta guía)

APORTE BASADO EN DATOS

En cuatro estudios con 798 participantes, Midgley y sus colegas encontraron que compararse hacia arriba con más frecuencia y de manera más extrema en redes sociales se asociaba con descensos inmediatos en la evaluación que las personas hacían de sí mismas. A lo largo de una sesión de navegación, esas comparaciones también se acumulaban en menor autoestima momentánea, peor estado de ánimo y menor satisfacción con la vida. La investigación también sugirió que las personas con menor autoestima eran especialmente vulnerables a estos patrones. El punto no es que “las redes sociales sean malas”. La comparación puede hacer de la visibilidad un lugar inestable para construir seguridad.

SOURCE NOTE: Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page-Gould, E. (2021). “When Every Day Is a High School Reunion: Social Media Comparisons and Self-Esteem.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(2), 285–307. DOI: 10.1037/pspi0000336.

Ser conocido de verdad es más profundo que ser visible

Salmo 139:1–18

TEMA: El conocimiento completo de Dios y su presencia de la que no podemos escapar

INTERACTÚA CON EL TEXTO

<p>REFLEXIONA</p> <p>¿Qué parte de tu vida suelen malinterpretar otras personas? ¿Dónde has confundido que te noten con que realmente te conozcan?</p>	<p>CONVERSEN</p> <p>¿Cuál es la diferencia entre una privacidad saludable y esconderte detrás de una versión editada de ti mismo? ¿Cómo puede una comunidad convertirse en un lugar más seguro para estar presentes con honestidad?</p>
<p>PRACTICA</p> <p>Pasa diez minutos sin tu teléfono. Escribe tres frases que comiencen con «Dios ve...». Nombra una carga, un temor, un llamado, un duelo, tu trabajo, un proceso de sanidad o una fidelidad silenciosa que quizá nadie más note.</p>	<p>ORA</p> <p>Dios que me conoces, no tengo que explicarme perfectamente ante Ti. Tú conoces lo que puedo nombrar y lo que todavía no sé explicar. Encuéntrame en los lugares escondidos y enséñame a recibir tu presencia sin fingir. Amén.</p>

SIGUIENTE PASO

Sugerencia para memorizar: Salmo 139:1. Desafío semanal: aparta cada día diez minutos sin teléfono para practicar una presencia honesta delante de Dios.

CONEXIÓN CON EL EPISODIO

El Episodio 1 dice que ser observado no es lo mismo que ser conocido. El Episodio 2 explorará la mente que sigue conectada después de apagar la pantalla; el Episodio 4 abrirá espacio para una fe herida y llena de preguntas.

Jesús no te está ofreciendo una máscara mejor.

Colosenses 3 fue escrito a personas que pertenecen a Jesús. Pablo dice que se han quitado el viejo yo y se han vestido del nuevo, una nueva vida que está siendo renovada conforme a la imagen de su Creador. La identidad cristiana no es autoayuda religiosa. Es la vida de una persona recentrada en Cristo y renovada continuamente por Dios.

Esa renovación no exige borrar la cultura. Pablo nombra diferencias humanas reales y luego afirma que ninguna de esas categorías le da a alguien una posición superior en Cristo. Jesús no aplana a las personas hasta hacerlas iguales. Cristo se convierte en nuestra lealtad más profunda, aquel por quien evaluamos cada cultura, historia y afirmación de identidad.

Para muchos, crecer significa aprender qué versión de nosotros premia cada ambiente. El trabajo recibe una versión. La familia, otra. La iglesia, otra. Las citas, otra. El feed, otra. La respuesta de Pablo no es «construye una marca más consistente». Es vivir con verdad desde la nueva vida que Cristo está formando en ti.

FRASE PARA MEMORIZAR

“Se están renovando en conocimiento conforme a la imagen de su Creador.” (Colosenses 3:10, traducción para esta guía)

APORTE BASADO EN DATOS

En una muestra universitaria diversa de 220 adultos emergentes (edad promedio cercana a 23 años), Michikyan encontró que una mayor confusión de identidad se asociaba con formas más idealizadas y falsas de presentarse en Facebook, mientras que una mayor coherencia de identidad se asociaba con una presentación más auténtica del yo y con una forma más veraz y positivamente realista de mostrar el yo ideal. Como el estudio utilizó encuestas y regresión múltiple, identifica asociaciones; no demuestra que las redes sociales causen confusión de identidad.

SOURCE NOTE: Minas Michikyan, “Linking Online Self-Presentation to Identity Coherence, Identity Confusion, and Social Anxiety in Emerging Adulthood,” *British Journal of Developmental Psychology* 38, no. 4 (2020): 543–565. DOI: 10.1111/bjdp.12337.

INTERACTÚA CON EL TEXTO

<p>REFLEXIONA</p> <p>¿Dónde sientes más tentación de convertirte en una persona diferente simplemente para seguir siendo aceptado? ¿Qué parte de tu historia temes que Jesús borre si se la entregas?</p>	<p>CONVERSEN</p> <p>¿Cuándo adaptar la forma de hablar según el contexto es comunicación sabia y cuándo puede convertirse en fragmentación? ¿Cómo se ve honrar la cultura sin pedirle que sea tu salvador?</p>
<p>PRACTICA</p> <p>Cuéntale a una persona de confianza un lugar donde sientes presión por actuar, esconderte, exagerar o hacerte más pequeño. No tienes que contar toda tu historia, solo una frase honesta. Elige a alguien lo bastante seguro para recibir la verdad sin usarla en tu contra.</p>	<p>ORA</p> <p>Jesús, te traigo mi versión real, no la versión pulida. Renueva lo que el pecado ha distorsionado. Reordena lo que he convertido en algo supremo. Enséñame a honrar mi cultura y mi historia sin pedirles que sean mi salvador. Fórmame a tu imagen. Amén.</p>

SIGUIENTE PASO

Sugerencia para memorizar: Colosenses 3:10. Desafío semanal: practica una presencia honesta en una relación en lugar de administrar tu imagen.

CONEXIÓN CON EL EPISODIO

El Episodio 3 explorará el honor familiar y el llamado; el Episodio 6 llevará la dignidad al cuerpo, el deseo, los límites y las relaciones; el Episodio 10 volverá a una formación impulsada por la gracia.

NOTA SOBRE LAS CITAS BÍBLICAS

La edición inglesa utiliza breves extractos de la Christian Standard Bible (CSB). En esta edición en español, esos extractos se han traducido para fines de esta guía y no se presentan como citas de una versión bíblica publicada. Antes de la distribución comercial o pública, seleccione una traducción bíblica autorizada en español, incluya el aviso de copyright correspondiente y confirme sus límites de cita.

RECIBE. RESISTE. PRACTICA.

No eres solo una foto de perfil. Vive desde la verdad que Dios ha dicho y luego da el siguiente paso fiel.