



QUÉ HACER EN CASO DE TENTACIÓN

Una guía práctica basada en la Palabra de Dios para enfrentar y vencer las tentaciones que se presentan en nuestra vida cotidiana. Estos principios bíblicos te ayudarán a mantenerte firme en tu fe cuando enfrentes situaciones difíciles.

¿QUÉ ES LA TENTACIÓN?

La tentación es el deseo de hacer algo contrario a la voluntad de Dios. Todos enfrentamos tentaciones, incluso Jesús fue tentado (Hebreos 4:15).

"No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar." **1 Corintios 10:13**

Ser tentado no es pecado, pero ceder a la tentación sí lo es. Esta guía te ayudará a resistir y vencer.



PREVENCIÓN: LA PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA

ORA PREVENTIVAMENTE

"Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil." **Mateo 26:41**

La oración diaria nos conecta con Dios y nos fortalece espiritualmente antes de enfrentar situaciones difíciles.

FORTALÉCETE EN LA PALABRA

"Por lo demás, hermanos míos, fortaleceos en el Señor y en el poder de su fuerza." **Efesios 6:10**

La lectura constante de la Biblia edifica nuestra fe y nos da armas espirituales para resistir cualquier ataque.

BUSCA SU PRESENCIA

"Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis estar firmes contra las asechanzas del diablo." **Efesios 6:11**

Permanece en comunión con otros creyentes y busca momentos de adoración para fortalecer tu espíritu.

MEDIDAS PREVENTIVAS DIARIAS

Empieza tu día con oración y lectura bíblica

Memoriza versículos clave para momentos de tentación

Identifica tus debilidades personales y planea estrategias

Busca rendición de cuentas con un amigo o mentor cristiano

Evita situaciones o lugares que sabes te pueden tentar

❏ "La preparación no es opcional, es esencial. No esperes a estar en medio de la tentación para buscar ayuda."



CUIDA TUS MIRADAS

ADVERTENCIA BÍBLICA

"Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo y échalo de ti; porque mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno." **Mateo 5:29**

LECCIÓN DE DAVID

"Y sucedió un día, al caer la tarde, que se levantó David de su lecho y se paseaba sobre el terrado de la casa real; y vio desde el terrado a una mujer que se estaba bañando, la cual era muy hermosa." **2 Samuel 11:2**

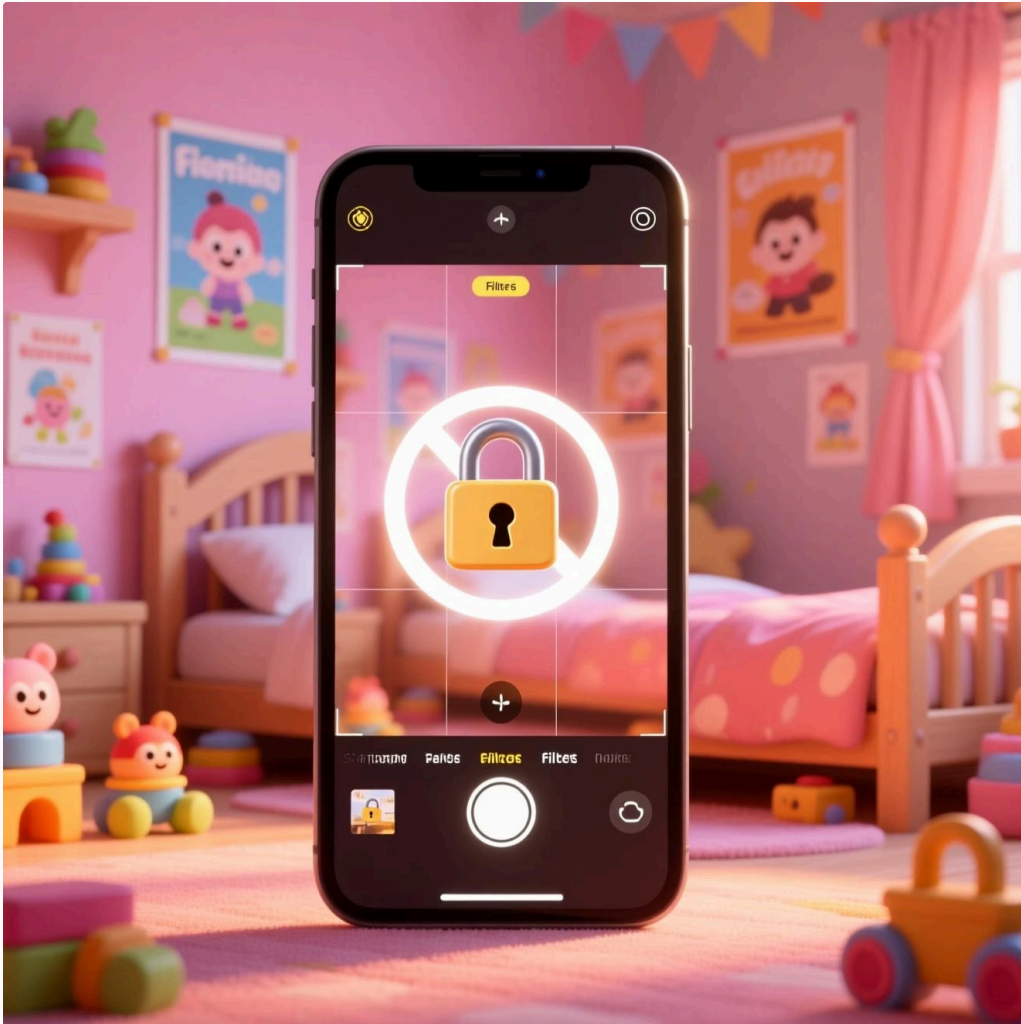
Su mirada descontrolada le llevó al adulterio y al homicidio.

PACTO CON LOS OJOS

"Hice pacto con mis ojos; ¿cómo, pues, había yo de mirar a una virgen?" **Job 31:1**

"Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón." Mateo 5:28

PASOS PRÁCTICOS PARA CUIDAR TUS MIRADAS



- Instala filtros de contenido en tus dispositivos electrónicos
- Evita programas, películas o sitios web con contenido inapropiado
- En redes sociales, deja de seguir cuentas que publican imágenes provocativas
- Practica apartar la mirada inmediatamente ante imágenes tentadoras
- Cuando navegues por Internet, hazlo en lugares públicos o con la pantalla visible para otros

"La estrategia más efectiva es establecer barreras antes de que la tentación llegue, no durante."

HUYE DE LA TENTACIÓN SEXUAL



HUIDA LITERAL

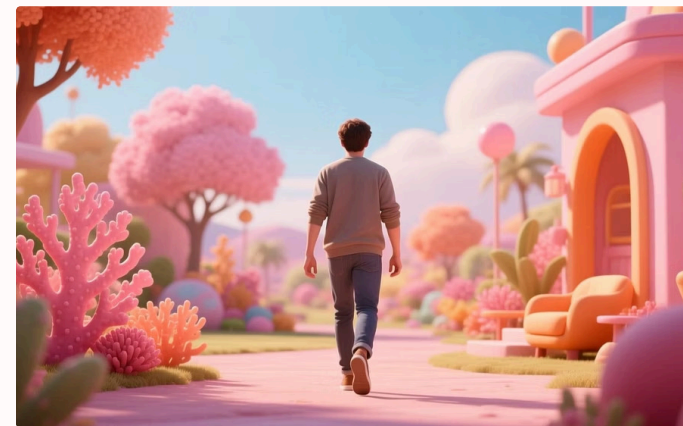
"Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicar, contra su propio cuerpo peca." **1 Corintios 6:18**



DOMINIO PROPIO

"Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda."

Proverbios 25:28



CONSECUENCIAS

"¿Tomará el hombre fuego en su seno sin que sus vestidos ardan? ¿Andará el hombre sobre brasas sin que sus pies se quemen?"

Proverbios 6:27-28

⊗ **RECUERDA:** La Biblia no nos dice que "resistamos" la tentación sexual como otras tentaciones, sino que **HUYAMOS** de ella. Es una estrategia diferente y específica.



¿QUÉ HACER EN EL MOMENTO DE LA TENTACIÓN?



RECONOCE

Identifica inmediatamente que estás siendo tentado. La conciencia es el primer paso para la victoria.



ORA

Eleva una oración rápida pidiendo la ayuda de Dios. "Señor, ayúdame en este momento."



HUYE

Aléjate físicamente de la situación si es posible. Cambia de lugar, apaga el dispositivo, sal del lugar.

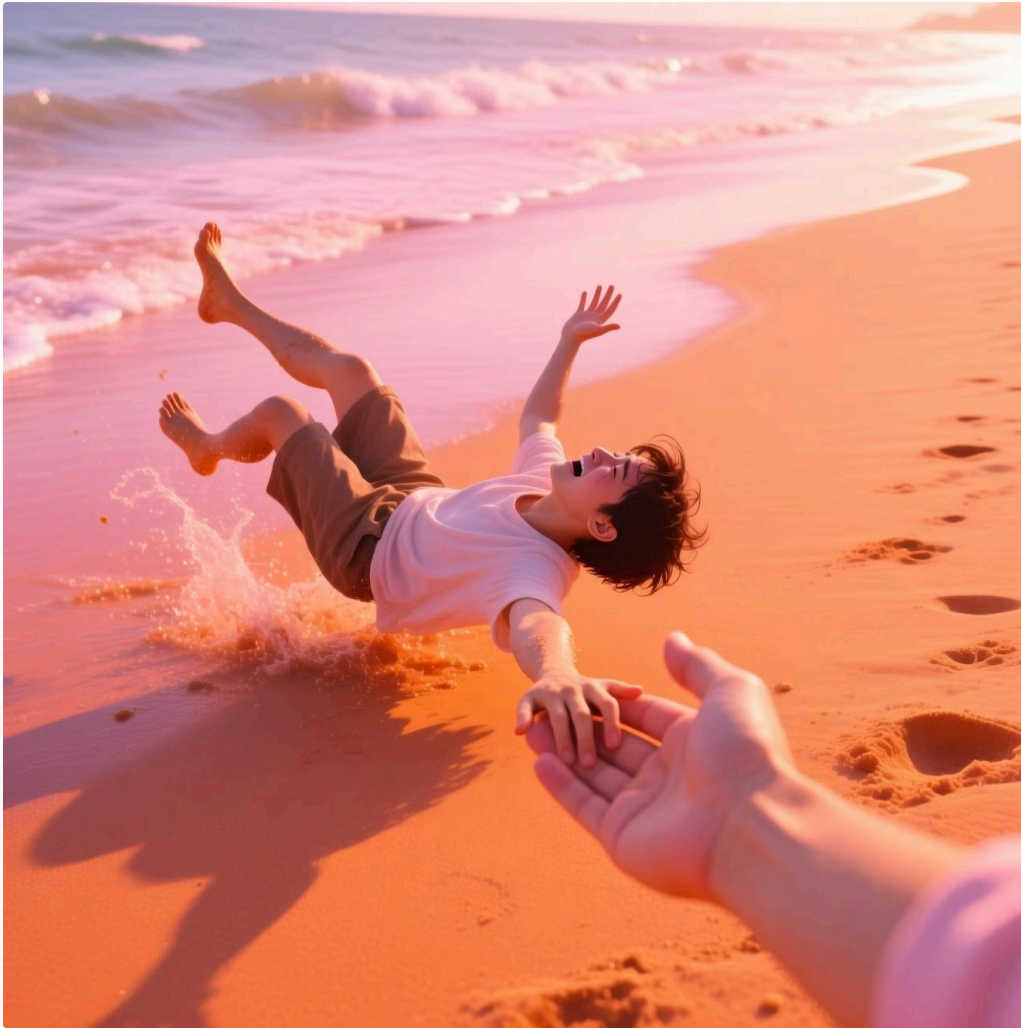


REDIRECCIONA

Enfoca tu mente en algo positivo y edificante. Recita un versículo o canta una alabanza.

Estos pasos deben ser practicados hasta convertirse en un reflejo automático ante la tentación.

CUANDO HAS CAÍDO EN TENTACIÓN



01

CONFIESA

"Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad." **1 Juan 1:9**

02

ARREPIÉNTETE

El verdadero arrepentimiento implica un cambio de dirección, no solo sentir remordimiento.

03

ACEPTA EL PERDÓN

No permitas que la culpa te mantenga alejado de Dios. Acepta su gracia y perdón.

04

APRENDE

Analiza qué te llevó a caer y fortalece esas áreas para la próxima vez.

✅ El fracaso no es definitivo. La misericordia de Dios se renueva cada mañana (Lamentaciones 3:22-23).

RECURSOS PARA VENCER LA TENTACIÓN

HERRAMIENTAS ESPIRITUALES

- Grupos de apoyo en tu iglesia local
- Aplicaciones de accountability para dispositivos
- Memorización sistemática de versículos clave
- Diario de oración y reflexión personal
- Libros cristianos sobre pureza y santidad

VERSÍCULOS PARA MEMORIZAR

- Santiago 1:12-15 - Origen de la tentación
- 1 Corintios 10:13 - Dios da la salida
- Romanos 12:2 - Renovación de la mente
- Gálatas 5:16 - Andar en el Espíritu
- Filipenses 4:8 - Pensar en lo bueno

"No nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal"

