

La Verdad que nos Libera



*y conoceréis la verdad, y
la verdad os hará libres Juan 8:32*

Serie: La Verdad Que Nos Libera
Sesión 7: Juicios y Votos Internos

Serie: La Verdad Que Nos Libera
Sesión 7: Juicios y Votos Internos

Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre.²⁰ Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo; mas para Adán no se halló ayuda idónea para él. Génesis 2:19,20 RV 1960.

Cuando Dios nos diseñó también nos dijo; “Este será su trabajo, tomen dominio sobre toda la creación.” Dios no nos daría un trabajo sin antes darnos la habilidad para hacerlo. Dios ha puesto herramientas en nosotros que nos capacitan para tomar dominio sobre toda la creación. Dios nos creó a Su Imagen y nos dio una mente, voluntad y emociones (el alma) la cual es además una herramienta que podemos usar para tomar autoridad sobre la creación.

Si queremos tomar dominio sobre este cuarto, tal vez comenzaremos con acomodar sillas, pintar las paredes de diferente color, etc. Pero no solamente fuimos creados para tomar dominio sobre el mundo físico, visible, natural, además fuimos creados para tomar dominio sobre la creación espiritual. Somos más poderosos de lo que creemos que somos. Fuimos creados a la imagen de Dios (hijos) para tener Su naturaleza y ser sus Re-presentantes en la tierra. Esto significa que tenemos la habilidad y autoridad de administrar Su reino en la tierra.

Nuestra mente, voluntad y emociones (el alma) son las herramientas que Dios nos ha dado para realizar tal obra. Mi mente y su mente son una bodega de información la cual tiene la capacidad de guardar 30 millones de años de memorias y experiencia. ¿Por qué sería que Dios hizo a los seres humanos con la capacidad de durar 70 años y más, y con el poder de procesar 30 millones de años de información? ¿Será posible que la vayamos a usar o necesitar en la eternidad? La mente es un procesador, toma información que entra y la organiza para ayudarnos a ejercer nuestra voluntad. La voluntad es la parte que inicia o toma decisiones. Todo lo que usted hace comienza con una decisión hecha en la voluntad. De la misma manera Dios tiene una voluntad, y se nos ha dado una voluntad para ayudarnos a tomar autoridad sobre la creación.

Por último tenemos las emociones las cuales nos hacen experimentar o nos dicen que se siente cuando pasamos por las experiencias de la vida. Las emociones se pueden comparar con la luz que se enciende en el tablero de su carro avisándole que algo está mal en el interior. Muchas veces tratamos de arreglar la luz y no el problema que la luz nos está indicando. La luz (indicador) en sí no es el problema, sino un indicador del problema. De manera similar, tratamos de calmar nuestras emociones, ira, temor, depresión en vez de arreglar el problema que está haciendo que la luz indicadora (las emociones) se encienda. Sus emociones siempre le dirán la verdad acerca de lo que usted cree ya sea verdad o no. Si usted cree una mentira, sus emociones reflejarán esa mentira. De manera que las emociones son un indicador de lo que usted cree. Sus emociones responderán de acuerdo a lo que usted cree ya sea verdad o mentira. En otras palabras, sus emociones indican lo que usted cree en lo interior. Las emociones son como el icono que refleja la pantalla de la computadora, cuando se hace clic en el icono, sale a flote toda la información que está atrás del icono.

Entonces, tenemos una mente, voluntad y emociones. Entre estos tres la voluntad es el poder más importante que usted posee, ya que su voluntad le dará acceso sobrenatural a ambos

reinos. Su voluntad le dará acceso sobrenatural a cualquiera de los dos reinos con los que usted se ponga de acuerdo, ya sea el reino de oscuridad o el Reino de Dios. Las cosas que escogemos y con las que nos ponemos de acuerdo dan poder al Reino de Dios o al reino del diablo. Cuando escogemos las cosas de Dios, damos poder al reino de Dios en nuestras vidas. Cuando escogemos las cosas del diablo, damos poder al reino del diablo en nuestras vidas.

Adán y Eva comieron del árbol del conocimiento del bien y del mal y por eso nosotros vivimos la vida “escogiendo” entre el bien y el mal. Queremos hacer más del bien y menos del mal y usamos nuestra voluntad para (decidir/escoger) cosas buenas y resistir, restringir las cosas malas. El problema es que cuando hacemos eso, estamos viviendo la vida en nuestro propio conocimiento del bien y del mal en vez de usar nuestra voluntad para decidir entre la voz de Dios y las otras voces.

El uso correcto de nuestra voluntad no es decidir entre lo correcto o lo equivocado o entre lo bueno y lo malo. El uso correcto de nuestra voluntad es someterla al Espíritu de Dios en cada momento y situación. La manera correcta de usar nuestra voluntad es escuchar y someternos a la Voz de Dios y no a otra voz, ni siquiera nuestro propio razonamiento. Cuando usted se somete a la Voz de Dios, es Él quien logra lo bueno en usted y a través de usted.

La voluntad nos permite escoger para ponernos de acuerdo con Dios, con algo o alguien más y lo que escogemos da poder en nuestras mentes, corazón y vidas. Muchas veces tomamos decisiones basadas en evidencias físicas o naturales, pero, el Reino de Dios no siempre se basa en lo físico o visible. Somos espíritu y nos relacionamos con el Reino de Dios por medio del espíritu. Las evidencias son la presentación o manifestación de cosas físicas a nuestros sentidos acerca de la realidad natural, lo que vemos, tocamos y sentimos. Muchas veces vemos la evidencia en el mundo natural y hacemos decisiones basadas en esa experiencia y en nuestro conocimiento del bien y del mal y no vemos el ambiente espiritual, o sea, más allá de la evidencia física que se nos ha presentado.

Si sentimos que algo es real, asumimos y resumimos que en verdad es real. Por ejemplo; cuando el pueblo de Israel se detuvo a la orilla del mar rojo y miró atrás al ejército del faraón que se acercaba sobre ellos, sin duda alguna, sintieron temor y que estaban perdidos. Sus emociones eran un indicador de sus creencias basadas en evidencias física presentadas a ellos a través de sus ojos y oídos físicos. Pero, ¿cuál es la realidad de la historia? Los que en realidad estaban perdidos hasta morir, no eran los israelitas sino el ejército del faraón. Dios abrió las aguas y los israelitas pasaron por tierra seca mientras que el ejército del faraón se ahogó en el Mar Rojo.

El punto de esta historia es que el mundo natural nos manda evidencias y si somos convencidos de que algo es verdad basada en esas evidencias, entonces veremos que nuestras emociones reflejarán lo que creemos.

Ahora, imaginemos que a un niño de 6 años su mamá le da un vaso de leche y esta leche sabe horrible. Esta es leche en polvo pero está expirada, entonces el niño se siente enfermo y basado en ese sentimiento su mente comienza a creer que toda leche es horrible y basado en esa creencia él toma una decisión con su voluntad que nunca más va a volver a tomar leche.

Su experiencia y su manera de interpretar esa experiencia causan que el niño desde ese momento, tome una decisión que afectará su vida y que cuando sea padre, dudará en dar leche a sus hijos.

Nuestra mente, voluntad y emociones interactúan con la realidad de una manera que entendemos por medio de nuestros sentidos físicos (tacto, gusto, vista, oído y olfato) para tomar decisiones basándonos en nuestras experiencias. Pero, ¿Qué tal si somos engañados? Muchas de nuestras decisiones son basadas en 30% en la realidad física, la cual podemos ver, oír, gustar y palpar y nunca consideramos la verdad más importante porque no la podemos ver con nuestros ojos naturales.

La Biblia llama al diablo “dios de este mundo” lo cual significa que por un periodo de tiempo mientras Jesús regresa a tomar dominio total sobre la Tierra, el diablo tiene poder (engaños) para usar evidencias físicas para manipularnos y causar que creamos sus mentiras. El diablo siempre está obrando para destruir la verdad acerca de nuestra identidad y de quién es Dios, y la manera en que obra es engañándonos, haciéndonos creer una mentira aún antes de que nacemos. Nuestra realidad no comienza cuando salimos del vientre. Nuestra experiencia comienza al momento de la concepción, esas experiencias nos programan y moldean aún en el vientre de nuestra madre. Por ejemplo; los bebés que nacen de una madre que ha sido adicta a algo, experimenta las mismas emociones que su madre siente durante la preñez y cuando sale del vientre comienza a tener antojo hacia aquello que su madre era adicta y cuando no se satisface comienza la desintoxicación.

Así que desde el momento de la concepción (embarazo) el enemigo comienza su obra usando el mundo natural para herirle y si puede lograr que usted sea herido por usted mismo eso es mejor, ya él sabe que usted es más poderoso que él y que usted se puede hacer más daño a sí mismo de lo que él haría. Él sabe que si usted le da permiso para usar su voluntad en contra de usted mismo, entonces usted se hará mucho daño a sí mismo.

Entonces vemos que nuestras experiencias nos dan opciones y el diablo trata de hacernos creer que nuestras opciones están limitadas por las evidencias físicas que él nos presenta, pero necesitamos entender que Dios está esperando hacer por nosotros más de lo que pedimos o imaginamos, pero en muchos casos, necesitamos ver más allá de las evidencias físicas y ver el vasto Reino invisible de Dios y Su habilidad para ver que hay más opciones disponibles para nosotros.

Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podamos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros Efesios 3:20 NVI.

Vemos la realidad de nuestra experiencia física y pensamos que no hay esperanza y Dios está diciendo;

...¿Acaso el poder del SEÑOR es limitado?... Números 11:23 NVI.

¡Lo que escogemos, le cedemos el poder!

Cuando escogemos de nuestra engañada percepción, el engaño toma poder en nuestros corazones y vidas; sin embargo, cuando escogemos la verdad, la verdad toma poder en

nuestros corazones y vidas. Aquello con lo que nos ponemos de acuerdo toma poder ya sea el espíritu de oscuridad o el Espíritu de luz. Por ejemplo; si decimos o pensamos “Yo nunca voy a poder hacer eso bien.” Con aquello con lo que nos ponemos de acuerdo, se vuelve una realidad que es creada por lo que creemos. ¿Y qué tal si lo que creemos es que todo lo que nos merecemos es sufrimiento o que nadie se preocupará por nosotros o que no le importamos a nadie? Cualquier cosa que creemos es verdad y nos ponemos de acuerdo con ella, se volverá realidad o nuestra experiencia.

El enemigo está constantemente presentándole a usted evidencias físicas para que usted use su voluntad y se ponga de acuerdo con él y así éste ayude a que esto se haga realidad en su vida. El siempre está tratando de que usted use su voluntad en cualquier forma para traer destrucción.

Así que decimos cosas tales como “no lo vuelvo a intentar” y una gran parte de su corazón se cierra porque el hablar tiene poder. Si decimos “Yo no vuelvo a confiar, de ahora en adelante soy yo quien tiene el control...” etc. Recuerde que nuestra voluntad fue diseñada para someterse a Dios para que Él la pueda guiar, dirigir y proteger. Cuando usamos nuestra voluntad para hacer decisiones basadas en el conocimiento del bien y del mal, entonces estamos diciendo; “No gracias Dios, yo me puedo proteger solo.” Mucha gente nunca dirá; “Yo pienso que puedo hacer un mejor trabajo para protegerme que Dios,” pero es eso lo que hacemos cada vez que usamos nuestra voluntad para decidir y decir cosas tales como “Yo nunca...”

Tomamos estas decisiones basándonos en lo que experimentamos ya sea conscientemente o inconscientemente, pero afectan nuestras vidas de manera negativa. Hay veces en las que sabemos que nos hemos puesto de acuerdo con lo que creemos y hay veces que no sabemos que nos hemos puesto de acuerdo con una mentira y es por eso que el enemigo hace que usted tome decisiones tales como; “Yo nunca más volveré a confiar” o “Yo siempre seré rechazado.” A una temprana edad aún antes que usted se dé cuenta que las ha hecho. **Estas decisiones se conocen como juicios y votos internos.**

Un **juicio** no se trata de lo que yo haré o no haré. Nuestros juicios acerca de cosas y personas son basados en nuestras circunstancias y experiencias. **Un juicio es lo que yo he decidido acerca de circunstancias o personas a mi alrededor.** Es importante recordar que aunque el juzgar es malo, el discernimiento es una práctica válida. La diferencia entre discernir y juzgar es la actitud del corazón. Discernimiento es reconocer la verdad. Juzgar es responder a nuestro discernimiento (o percepción) endureciendo nuestro corazón. Es el endurecimiento de su corazón lo que comenzará a formar raíces del pecado de juzgar en su corazón. Un juicio o juzgar es una decisión general negativa o expectativa contra alguien o algo.

Un **voto interno** es un pacto que usted hace en su corazón, ya sea consciente o inconscientemente. Todas sus acciones, reacciones e interacciones en la vida son percibidas a través de este pacto. Usualmente estos pactos se hacen en un tiempo específico o determinado como respuesta a alguna circunstancia o experiencia difícil en su vida.

Ejemplo de votos internos (Llene los espacios)

Yo nunca más volveré a confiar en hombres.

Yo nunca volveré a intentar_____.

Yo tengo que ser el mejor en todo lo que haga.

Estas personas (mujeres, grupos éticos, etc.) siempre

_____.

Un voto interno es una determinación, una promesa o juramento hecho en respuesta a juicios que hayamos hecho. Un voto interno es jurarse a sí mismo algo que usted cree o siente que está obligado a cumplir.

Un voto es cuando usted dice; “Yo nunca o yo siempre.” Al hacer esto me vuelvo a mí mismo el señor de mi vida. Cuando yo intento protegerme y consolarme a mí mismo, en vez de depender de Dios para protegerme y consolarme, estoy tomando el lugar de Dios, y eso es idolatría. Aunque sea algo que parezca ser bueno por ejemplo; “Yo siempre te voy proteger de los que te rodean”. Usted no tiene el poder para protegerse a sí mismo y por si no sabía, se está poniendo en el lugar de Dios.

Un voto da a la persona un falso sentido de auto protección contra futuros rechazos o dolor, y falsa esperanza para el futuro, como también forma un acuerdo poderoso con el diablo. Un voto interno no hace caso al sentido común y el buen consejo. Un voto interno es una fortaleza en nuestra voluntad que abre puertas y da permiso al diablo para influenciarnos y atormentarnos.

Si el juicio es; “Los hombres son traicioneros” entonces el voto es “Yo nunca confiaré en ellos.” Así que el voto es acerca de lo que usted hará o no hará y el juicio es lo que usted decidió es la verdad acerca de Dios, usted o las personas y circunstancias a su alrededor.

Juzgar o juicio es: La leche es mala.

El voto es: Yo nunca jamás tomaré leche.

Cuando hacemos votos y juzgamos, nuestros corazones se vuelven duros como el cemento. Entre más tiempo retenemos una condición en nuestro corazón, más se endurece, amoldándose a la condición que estamos reteniendo. Cuando el corazón se endurece por las circunstancias de la vida, hacemos juicios y votos internos y entramos en el camino que determina el resto de nuestras vidas. Por ejemplo; el niño de 6 años decide ya no tomar leche no sólo por un día, sino que por el resto de su vida. O puede decir; por el resto de mi vida “Yo no volveré a confiar en nadie” creando así un ciclo. Si decimos “Nunca más confiaré en mujeres” y seguidamente vivimos una experiencia en la que somos traicionados por una mujer, lo cual se vuelve una evidencia que aprueba nuestra creencia. Pero, ¿Qué tal si somos traicionados por las mujeres porque no nos disponemos a una relación abierta (honesta) porque hemos hecho un voto en nuestro corazón que nunca más vamos a confiar en una mujer? Nuestras creencias nos hacen responder en maneras que tememos se vuelvan realidad. Porque yo estoy convencido que todas las mujeres me traicionarán, en mi corazón tengo la expectativa que seré traicionado por ellas. Reaccionaré como si las mujeres deberían rechazarme, lo que podría causar que realmente me rechacen.

Hay algo que pasa en nuestro ser cuando nos enfocamos en algo específico en la vida, nuestros sentidos están programados para ir y encontrar evidencias para apoyar esa creencia. Entonces mi respuesta inmediata a una mujer cuando dice “Hola” es basada en mi juicio de que todas las mujeres me van a traicionar en vez de ver la verdad actual. Basada en mi reacción y manera de contestar es posible que la mujer termine rechazándome.

Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados; Hebreos 12:15 RV 1960.

Votos internos y juicios abren la puerta al enemigo para edificar fortalezas en nuestras vidas. Una fortaleza es todo aquello en nuestras vidas que se opone a la voluntad de Dios y que sentimos es imposible de cambiar. Es una puerta abierta la cual da entrada legal al enemigo para influenciarnos y atormentarnos.

Los juicios y votos internos se convierten en fortalezas a través de lo siguiente.

EVENTO-

Ira/ abuso/trauma



EXASPERACIÓN/ENOJO-

Esto ocurre cuando somos acosados hasta el punto en que no tenemos la capacidad emocional para tratar con lo que está ocurriendo.



JUICIO-

Nos ponemos de acuerdo con una mentira y seguidamente se hace un juicio que puede estar basado en la percepción de la experiencia.



VOTO INTERNO-

Aquí es donde el cemento amolda el corazón y entonces el enemigo hace que la experiencia sea más poderosa que la verdad por lo cual decidimos protegernos o consolarnos a nosotros mismos.



NO PERDONAR-

Escogemos no perdonar a otros, a nosotros mismos y/o a Dios.



RESENTIMIENTO/AMARGURA/REBELDIA/CORAZÓN DURO-

Esto es cuando una mentira se ha cementado en nuestro corazón.



SISTEMA DE CREENCIAS-

Nuestras creencias comienzan a responder y las reacciones de otros son usadas para hacer que la mentira parezca verdad.



COMPORTAMIENTO DESTRUCTIVO A SÍ MISMO-

Depresión, hacer alarde, jactarse, adicciones.

Quando le informaron que Eliseo estaba en Dotán, ¹⁴ el rey envió allá un destacamento grande, con caballos y carros de combate. Llegaron de noche y cercaron la ciudad. ¹⁵ Por la mañana, cuando el criado del hombre de Dios se levantó para salir, vio que un ejército con caballos y carros de combate rodeaba la ciudad. — ¡Ay, mi señor! — exclamó el criado—. ¿Qué vamos a hacer?

¹⁶ —No tengas miedo —respondió Eliseo—. Los que están con nosotros son más que ellos.

¹⁷ Entonces Eliseo oró: «SEÑOR, ábrele a Guiezi los ojos para que vea.» El SEÑOR así lo hizo, y el criado vio que la colina estaba llena de caballos y de carros de fuego alrededor de Eliseo 2 Reyes 6:13b-17NVI.

En estos versículos vemos que Eliseo no tuvo miedo, sino más bien ánimo, basado en lo que él veía en el ambiente espiritual, más allá de sus sentidos físicos. Su percepción y realidad estaba basada en más que evidencias físicas de este mundo visible, natural. Esta es la verdad que le liberó y seguidamente llevó a su siervo a ser liberado del temor cuando éste pudo ver la clara realidad.

Fuimos creados en la imagen de Dios, y si el enemigo puede hacernos creer mentiras acerca de nuestra verdadera identidad, también podrá distorsionar nuestro entendimiento de quien es Dios. Lo que comenzó con una decisión que hicimos se vuelve el curso de nuestra vida, al dar poder a aquello con lo que nos pusimos de acuerdo. Así que creemos cosas tales como; “Yo nunca tendré éxito”, “Dios simpatiza con todos menos conmigo” o “yo nunca seré amado”, y pasamos de este estado a; “siento que me merezco ser traicionado” o “siento que soy un fracasó” y estas decisiones fijan el curso de nuestras vidas y damos poder al reino y espíritus de ese reino, y estos nos llevan a creer y a ponernos de acuerdo con él, para seguidamente amoldar nuestros corazones a su reino de oscuridad (mentira) y hacerlo realidad.

Algo más que el diablo quiere es hacer que usted crea y juzgue en su corazón acerca de Dios y de usted mismo. El quiere poner en nuestras mentes y corazones juicios acerca de Dios los cuales determinarán la manera en que interactuamos con Dios. ¿Quiénes de los siguientes representa más a Dios en nuestras vidas: nuestro padre terrenal, nuestra madre? Esta es una de las razones por la que muchas veces el enemigo lucha contra los matrimonios y familias, porque si él logra hacernos creer que Dios es como nuestro padre terrenal (aún sin reconocer) entonces, podrá hacernos creer que Dios nos va a tratar como nuestro papá terrenal.

El diablo también lucha contra relaciones con autoridades que hay en su vida, haciéndole creer a usted que Dios no es confiable, que está distante, que usted no le importa a Él, etc. Y así usted tome una decisión con su voluntad de no confiar en Dios y vivir su vida basada en esa decisión. Cuando hacemos esto damos poder al reino de oscuridad en nuestros corazones lo cual causa que nuestra percepción de las experiencias se ponga de acuerdo con lo que creemos que es verdad.

Entre más damos poder al reino de oscuridad, más nos engañará y entre más largo vagamos en esos ciclos y cuando alguien nos dice que hemos creído una mentira, nuestra primera respuesta es; “Esa no es una mentira, sino que **así es**”. Para usted se ha hecho realidad aunque no lo sea. Creemos que es verdad porque es lo que hemos experimentado por años. El poder de la gracia dice; “Aunque usted haya experimentado y haya sido su realidad por 20 años, yo no lo asignaría a su carácter, no es quien usted es.” Dios dice; “Yo he provisto para que remuevas de ti todo lo que el enemigo te ha hecho creer que es verdad.” Dios dice; “Tú puedes escoger continuar dependiendo de ti mismo y cargar la consecuencia de la mentira, pero no tienes qué hacerlo.”

Hacemos votos y juicios en nuestros corazones y estos moldean el curso de nuestra vida. La cruz es la única cosa que puede poner un fin a todo eso, Jesús te ve y te dice; “¿Dónde están

tus acusadores?” Muchas veces somos los peores acusadores de nosotros mismos. Y Dios nos ve y nos dice; “Yo no te acuso” y usted entiende que el Dios del universo lo ve de una manera diferente en la que usted nunca se había visto todo este tiempo atrás. Es posible ver por medio de Sus ojos en vez de los nuestros. Es entonces cuando usted puede comenzar a creer lo que es verdad acerca de usted y podrá comenzar a dar poder al reino de luz (Dios).

Debemos pedir a Dios que nos revele cualquier juicio y voto interno que hayamos hecho y cualquier fortaleza que tengamos como resultado de estos juicios y votos.

Podemos pedir a Dios así:

“Señor, “¿Que juicios he hecho en mi corazón?” “¿Qué votos internos he hecho?”

Espíritu Santo, yo sé que has venido para guiarnos a toda verdad. Para que yo pueda reconocer y arrepentirme de cualquier voto que hice en mi corazón, necesito de Tu ayuda. Por favor, revélame cualquier pacto escondido que haya hecho y la razón o mentira que me llevó a hacerlo. Si Tú me lo revelas yo Te lo rendiré a Ti. Gracias por la voluntad de enseñarme.

Cuando el Espíritu le revele algún voto, ore esta oración:

Querido Padre Celestial, me arrepiento de haber hecho este/o(s) voto(s) en mi corazón. Yo confieso la mentira que _____ [mencione cualquier mentira que le haya llevado a hacer un voto interno]. Necesito Tu ayuda para saber la verdad. Yo rindo este voto a Ti y me comprometo y permito que Tú intervengas y actúes en mi vida”

Dios, ¿Cuál es Tu verdad?”

Cuando Dios le revele la verdad ore lo siguiente:

“Señor, me pongo de acuerdo con Tu verdad _____”

Cuando Él le revele cualquier juicio ore lo siguiente:

Oración

Querido padre, yo sé que Tú eres el juez justo y que me es pecado juzgar. Confieso que he juzgado a _____ [sea específico]. Los he juzgado de ser _____ [describa, de que los ha juzgado]. Confieso que juzgar es pecado y te pido que me perdones de este pecado. Por favor, límpiame de mi pecado y restaura mi corazón. Gracias por perdonarme.

VERSÍCULO DE MEMORIZACIÓN:

Al que puede hacer muchísimo más que todo lo que podamos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros. Efesios 3:20 NVI

¿Qué me está diciendo el Espíritu Santo a través de esta clase?

¿En esta semana, cómo puedo aplicar lo que he aprendido?