

## SERIE TRANSFORMADOS

### 6 TRANSFORMADOS EN NUESTRA SALUD EMOCIONAL

Hoy veremos el plan y las promesas de Dios para otra área clave de nuestra vida: Cómo ser emocionalmente saludable. Hay dos verdades atrás de esta área:

- a. Todos tienen heridas emocionales del pasado.
- b. Las heridas emocionales tardan mucho más tiempo en sanar que las heridas físicas. Puedes sanar heridas físicas en pocos días o semanas, pero lleva años en sanar heridas emocionales.

La buena noticia es que Jesús quiere que seas sano emocionalmente y desea sanar tus heridas emocionales. El Salmo 147:3 afirma que **El sana a los de corazón quebrantado y venda las heridas**. ¿Cómo es que lo hace? Dios nos da 5 pasos en Su palabra para sanar tus heridas emocionales y mejorar tu vida emocional.

El primer paso es **debo revelar mis heridas**: nunca serás emocionalmente saludable hasta que afrontes tus sentimientos. Salmos 39:2-3 **Así que no dije nada... Pero me sentía aún peor. Estaba furioso, y entre más lo pensaba, más molesto estaba**. Aferrarse a las heridas es como tener brasas ardientes en el corazón y eres tú quien resultará quemado(a) no la otra persona. Las heridas ocultas no sanan, se infectan. Ignorar u ocultar la herida no la elimina, la empeora.

Vivimos en un mundo pecaminoso en que hacemos mal los unos a los otros. Gente lastimada, lastima a otros, personas heridas pueden hacer daño a otras personas a su alrededor.

Creo que todos nosotros hemos sido lastimados por alguien. Algunos aprendieron a olvidarlo, esconderlo, a ignorar lo que le hicieron (o están haciendo). Pero al tragarlo, tu estomago, tu matrimonio, tu familia lleva la cuenta. Si no hablas sobre eso, eso te consumirá. Es como un volcán que tiene todo el estrés adentro de sí y, un día, explota. Eso también pasará contigo.

Si queremos ser emocionalmente saludables, tendrás que ser honesto respecto a tu dolor, tu herida, tu resentimiento y amargura. Honesto sobre lo que sentiste cuando fuiste abandonado, rechazado, criticado, abusado. Revelar tus sentimientos es el inicio de la sanidad.

#### **Con quién necesitas ser honesto(a):**

1. Contigo mismo. Admite tus heridas emocionales. Que estás herido, que estas destrozado, que estás enojado, que estás avergonzado, que no quieres perdonar, etc.
2. Sé honesto(a) con Dios. Dile como te sientes, desahoga por completo. El ya sabe lo que sientes porque El vio el dolor, ve la herida. El no se sorprenderá, pero tienes que hablar honestamente con El. Es para tu beneficio, debes exteriorizarlo.
3. Sé honesto(a) con al menos una persona en la que confías. No debes decirlo a un montón de gente.

En el Salmo 32:3 David dice: **Mientras callé mi pecado, mi cuerpo se consumió con mi gemir durante todo el día**. El afirma que es emocionalmente agotador reprimir nuestros sentimientos y emociones. Cuando los reprimes, solo te lastimas a ti mismo(a). Por lo tanto, hay que confesarlos. No mejorarás hasta que reveles tus heridas. Este es el primer paso para sanar tus heridas emocionales y mejorar tu vida.

El 2º paso es: **debo liberar a aquellos que me han herido**. No puedes ser emocionalmente saludable mientras guardas resentimientos. Debes renunciar a tu deseo de venganza. Todos tenemos un límite de energía emocional y es absurdo desperdiciarla con resentimientos. Una de las decisiones más difíciles e importantes que debes tomar en la vida es esta: ¿quieres mejorarte o quieres vengarte? No podrás hacer ambas, se excluyen mutuamente.

Vengarte NO va a llevarse tu dolor. La única manera de eliminar el dolor de tu vida es PERDONANDO. Dirás que no merecen ser perdonados, pero no es sobre eso que estamos hablando. Tú también no mereces el perdón que Dios te ha dado, pero Romanos 5.8 dice que **cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros**. Dios te perdonó, aunque tu no lo merecías y ahora te dice en Efesios 4:31-32 **Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdono a ustedes en Cristo**. No estoy diciendo que debes perdonar porque lo merecen sino para tu bienestar personal. Mientras que no los sueltas también eres prisionero(a) de tus heridas. Te mantendrás enfermo emocionalmente mientras te aferras a tu dolor. Te hicieron mal una vez, pero continúan haciéndolo mientras no lo sueltas. Cuando liberas a los que te han herido, estás invirtiendo en tu futuro en lugar de tu pasado.

No podrás disfrutar la vida si te aferras al dolor. Piensas que, si perdonas, ellos se saldrán con la suya, pero si te aferras al dolor, te lastimas a ti y a los tuyos. Si es necesario, Dios hará justicia, pero tú tienes que dejarlo en su mano y seguir adelante. Romanos 12:17-19 **Nunca devuelvan a nadie mal por mal. Compórtense de tal manera que todo el mundo vea que ustedes son personas honradas. Hagan todo lo posible por vivir en paz con todos. Queridos amigos, nunca tomen venganza. Dejen que se encargue la justa ira de Dios. Pues dicen las Escrituras: «Yo tomaré venganza; yo les pagaré lo que se merecen»**. No tomes la ley en tus propias manos. Dios pasará la factura.

**¿Porqué perdonar a los que te lastiman?** 1º porque Dios te perdonó, 2º lugar, es porque necesitarás de perdón en el futuro. 3er. lugar, es la única forma en que te mejorarás. No hay otra forma. Tienes que renunciar a tu “**derecho**” de vengarte. Debes revelar tu herida y luego soltarla. Tienes que hacer esto toda tu vida si quieres ser emocionalmente saludable.

El 3er. paso para sanar tus heridas emocionales y mejorar tu vida es: **debo reemplazar las viejas mentiras con las verdades de Dios**. Nuestro cerebro es como una grabadora que registra todo lo que vivimos, incluso los dolores y las heridas. Lo verdadero y lo falso.

A lo largo de tu vida has sido bombardeado(a) con mentiras al respecto de tu persona, familia, etc.: eres estúpido, eres feo, no tienes valor, nunca lograrás mucho en tu vida, eres torpe, eres bruto, porque no eres como tu hermana, etc. Nuestro cerebro recuerda esas cosas; no importa hace cuánto tiempo fue, esas mentiras te tocaron profundamente y te derrotan aún hoy.

Es por eso que tienes que reemplazar esas viejas mentiras con la verdad de Dios. La Biblia dice esto: **Dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar**. Romanos 12:2 ¿Cómo es que Dios te liberta y hace emocionalmente saludable? Cambiando tu forma de pensar. **Si quieres cambiar la forma en que te sientes, debes cambiar la manera en que piensas. Si quieres cambiar la forma en que ves la vida, debes cambiar la forma en que piensas acerca de la vida. ¿Cómo es que lo haces?**

a. Por medio de la Oración - Debemos orar a Dios pidiendo que sane nuestras heridas. Que cambie nuestra manera de pensar toxica.

b. Por medio de la Palabra · Necesitamos llenar nuestra mente con las verdades que la Biblia nos revela. Porque son las verdades de las escrituras que nos libertan. Cuanto más conozcas de la verdad, menos creerás en las mentiras de tu vida.

Mira esta verdad de Hebreos 2:11 **Por lo tanto, Jesús y los que él hace santos, tienen el mismo Padre. Por esa razón, Jesús no se avergüenza de llamarlos sus hermanos.** Aquí dice que Jesús no se avergüenza de ti. ¡Que verdad maravillosa! Hay estudios que dicen que la forma en que te ves a ti mismo(a), es determinada grandemente por lo que tú piensas que la persona más importante en tu vida piensa sobre ti. Por lo tanto, necesitas de hacer a JESÚS la persona más importante en tu vida. Reemplaza las mentiras con la verdad y Jesús te dirá siempre la verdad y esta te hará libre.

Si quieres sanar tus heridas emocionales y mejorar tu vida emocional debes reemplazar esas viejas mentiras con las verdades de Dios.

El 4º paso, para sanar tus heridas emocionales y mejorar tu vida emocional es: **debo enfocarme en el futuro.** Debes soltar el pasado y poner la mirada en el futuro (**mientras que tocas en la herida, la mantienes abierta e infectará**). Enfocarte en el pasado es como conducir un auto a través del espejo retrovisor, tarde que temprano vamos a chocar. Quita tu atención del pasado y colócala en el plan de Dios para tu futuro.

No puedes vivir una vida resurecta sin morir para la vida vieja. ¿Cómo puedes hacerlo? En Job 11:13-16 encontramos 3 pasos: **Si tú dispusieras tu corazón,** 1. paso es que debemos estar dispuestos a soltar y perdonar, **y extendieras a él tus manos;** 2 paso debes enfocarte en tu Salvador más que en tus heridas, **Si alguna iniquidad hubiere en tu mano, y la echares de ti, y no consintieres que more en tu casa la injusticia** 3 paso es reconocer y confesar tus propios errores, **entonces** esta es la promesa extraordinaria **levantarás tu rostro limpio de mancha, y serás fuerte, y nada temerás; y olvidarás tu miseria, o te acordarás de ella como de aguas que pasaron.** La vida te será más clara que el mediodía; Aunque oscureciere, será como la mañana. Tendrás confianza, porque hay esperanza; Mirarás alrededor, y dormirás seguro. Te acostarás, y no habrá quien te espante; y muchos suplicarán tu favor. **Pero** los ojos de los malos se consumirán, y no tendrán refugio; y su esperanza será dar su último suspiro.

Si quieres olvidar el pasado no basta con decir que “vas a olvidar”, debes reenfocarte hacia el futuro que Dios te quiere dar. Deja de decir “soy una víctima” y empieza a decir que “soy victorioso en el nombre de Jesús”. Mira hacia adelante. Si tomas estos pasos observa que **olvidarás tu miseria, o te acordarás de ella como de aguas que pasaron.** ¿No te gustaría esto? Si quieres olvidar la miseria que viviste en tu pasado entonces tienes que seguir estos pasos. Olvida reenfocándote en Jesucristo y en su plan y propósito para tu futuro. Te volverás tan enfocado en tu futuro que no tienes tiempo para seguir pensando en el pasado. Eso es reenfocarse. Tu pasado no es tu futuro por eso no puedes quedarte detenido.

¿Cómo sabes si has sido sanado emocionalmente? Cuando llegas al quinto paso: **debo acercarme a otros para ayudarlos**. Cuando verdaderamente hemos pasado por un proceso de sanidad y transformación respecto a nuestro dolor emocional, lo natural es que queramos ayudar a otros a experimentar también aquello que nosotros hemos experimentado.

Dios quiere redimir tu dolor y usarlo para el bien, para ayudar a los demás. 2 Corintios 1:4 “**El (Dios) es el que nos conforta en todos nuestros sufrimientos de manera que también nosotros podamos confortar a los que se hallan atribulados, gracias al consuelo que hemos recibido de Dios.** Dios quiere usar tu dolor emocional para el bien de otros.

¿Quieres ser saludable emocionalmente? Tú puedes si sigues estos pasos y si haces de ellos hábitos en tu vida. Si tu cumples las condiciones, Dios cumplirá sus promesas.

En 2 Corintios 5:17 la Biblia dice esto: **Todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado, ¡una nueva vida ha comenzado!** Muchos ya han aceptado a Jesucristo, pero no han dado los demás pasos. No han confesado su dolor, no han liberado a aquellos que les han herido, no han reemplazado las viejas mentiras con las verdades de Dios. Si no sigues estos pasos continuarás viviendo tu vieja vida a pesar de que Cristo te ha dado una nueva. Necesitas de abrazar esta nueva vida dando estos pasos de sanidad y puedes comenzar hoy mismo.

Estos 5 pasos se convertirán en hábitos y cambiarán en ti mismo. Cambiarán a tu familia y la forma en que te sientes y miras la vida y a los demás.

- **Revela tus heridas**
- **Libera a aquellos que te han herido**
- **Reemplaza las viejas mentiras con las verdades de Dios**
- **Enfocate en el futuro**
- **Acercate a otros para ayudarlos**