



BIBLIOTECA DIGITAL DE SANIDAD EMOCIONAL

MÓDULO 2

AREA DE ESTUDIO: SANIDAD EMOCIONAL

LECCIÓN 1: ¿POR QUÉ NO ME SIENTO BIEN SI SOY CRISTIANO?

IDEA CENTRAL

Experimentar cansancio emocional, tristeza, miedo o ansiedad no significa que Dios nos haya abandonado. Cristo comprende nuestro sufrimiento y ofrece el inicio de una restauración integral.

INTRODUCCIÓN

Hay momentos en la vida cristiana en los que las emociones parecen contradecir nuestra fe.

Quizá has orado con sinceridad, lees la Biblia con frecuencia y procuras vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. Sin embargo, todavía experimentas tristeza, preocupación, miedo o un cansancio emocional difícil de explicar. Entonces comienzan a surgir preguntas como: "¿Qué me está pasando?", "¿Será que mi fe es insuficiente?" o "¿Dios se habrá alejado de mí?"

Muchas personas viven este conflicto en silencio porque creen que un cristiano verdadero siempre debería sentirse fuerte y lleno de alegría. Sin embargo, la Biblia presenta una realidad diferente. **Dios nunca ocultó que sus hijos enfrentarían momentos de dolor.** Lo que sí prometió fue acompañarlos y sostenerlos en medio de esas luchas.

En esta lección descubrirás que las dificultades emocionales no significan que Dios te haya abandonado. Aprenderás que **Cristo comprende tu sufrimiento** y que la restauración comienza cuando confiamos nuestra vida al Señor y caminamos diariamente con Él.

PROPÓSITO DE LA LECCIÓN

Comprender, desde la Biblia, que experimentar cansancio emocional, tristeza, miedo o ansiedad no significa que Dios nos haya abandonado. Al mismo tiempo, reconocer que **Cristo ofrece el inicio de una restauración integral** que transforma progresivamente nuestra vida.





Figura 1. *La restauración comienza cuando acudimos a Cristo.*

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta lección podrás:

- Comprender que Dios se interesa por la salud integral del ser humano.
- Reconocer que las luchas emocionales no son evidencia del abandono de Dios.
- Identificar en Jesús el ejemplo perfecto de comprensión y compasión.
- Dar un paso práctico para confiar tus cargas al Señor.

TEXTO BÍBLICO PRINCIPAL

"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu."

Salmo 34:18

DESARROLLO

1. CUANDO LAS EMOCIONES NOS HACEN DUDAR

Es fácil confiar en Dios cuando todo marcha bien. Sin embargo, cuando llegan el cansancio, la incertidumbre o el dolor, muchas personas comienzan a interpretar su relación con Dios según lo que sienten.



Algunos llegan a pensar:

- "Dios ya no me escucha."
- "Algo debo estar haciendo mal."
- "Si tuviera más fe, no me sentiría así."

Estos pensamientos producen culpa, desánimo y, muchas veces, hacen que la persona se aleje precisamente de Aquel que más necesita.

La Biblia nos enseña que nuestras emociones son reales, pero no siempre reflejan toda la realidad. Por eso necesitamos permitir que la Palabra de Dios ilumine nuestra manera de entender lo que estamos viviendo.

2. DIOS NUNCA PROMETIÓ UNA VIDA SIN DIFICULTADES

Desde el principio hasta el final de la Biblia encontramos hombres y mujeres fieles que atravesaron momentos de profundo sufrimiento.

David escribió varios salmos mientras huía de sus enemigos.

Elías, después de una gran victoria espiritual, cayó en un profundo desánimo.

Jeremías lloró por la condición del pueblo de Dios.

Pablo soportó persecuciones, prisiones y numerosas pruebas.

Todos ellos enfrentaron luchas reales, pero ninguno fue abandonado por Dios.

Esto nos enseña una verdad importante: **la fe no elimina automáticamente las dificultades de la vida.** Lo que cambia es que ahora caminamos con un Dios que permanece fiel aun cuando nosotros atravesamos momentos de debilidad.

3. DIOS PERMANECE CERCA DEL CORAZÓN QUEBRANTADO

El Salmo 34:18 contiene una de las promesas más consoladoras de toda la Escritura:

"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu."

Observa cuidadosamente lo que dice el texto.

No promete que nunca habrá quebranto.



No promete que jamás habrá lágrimas.

Lo que promete es algo mucho más profundo: **la presencia de Dios**.

Cuando el corazón está herido, el Señor no se aleja. Al contrario, se acerca para sostener, fortalecer y acompañar a sus hijos.

Esta promesa nos recuerda que no debemos medir el amor de Dios por la intensidad de nuestras emociones. Nuestro ánimo puede cambiar de un día para otro, pero el carácter de Dios permanece inmutable.

4. JESÚS COMPRENDE NUESTRO SUFRIMIENTO

El mayor consuelo del cristiano es saber que nuestro Salvador conoce el dolor humano.

Cuando murió Lázaro, Jesús llegó hasta el lugar donde estaban Marta y María.

Aunque sabía que en pocos minutos realizaría un milagro, el Evangelio registra una escena profundamente humana.

"Jesús lloró."

Juan 11:35



Figura 3. *Jesús comprende nuestro dolor.*

Jesús no ignoró el sufrimiento de aquella familia.

Lloró con ellos.



Compartió su dolor.

Mostró compasión.

Esto nos enseña que **Dios no minimiza nuestras emociones**. Él comprende el sufrimiento porque el Hijo de Dios también experimentó el dolor humano.

Quizá otras personas no entiendan completamente lo que estás viviendo.

Cristo sí lo entiende.

Él conoce tus luchas, tus heridas y tus lágrimas.

Por eso puedes acercarte a Él con confianza.

5. JESÚS NOS MOSTRÓ QUÉ HACER CON NUESTRAS CARGAS

La noche antes de la cruz, Jesús vivió uno de los momentos más difíciles de su ministerio.

En Getsemaní dijo:

"Mi alma está muy triste, hasta la muerte."

Marcos 14:34

Estas palabras muestran que Jesús experimentó una profunda angustia.

Sin embargo, en lugar de encerrarse en su dolor, acudió al Padre en oración.

Expresó sinceramente lo que sentía.

Presentó su carga delante de Dios.

Y decidió confiar en la voluntad del Padre.

Jesús nos enseñó que la confianza no consiste en negar el sufrimiento, sino en llevarlo a Dios.

Ese continúa siendo el camino para cada creyente.

6. DIOS DESEA RESTAURARNOS INTEGRALMENTE

La Biblia presenta al ser humano como una unidad. Nuestra vida espiritual, nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras decisiones están estrechamente relacionados.



Por esa razón, Dios no solo desea perdonarnos del pecado. También quiere restaurar progresivamente nuestra manera de pensar, fortalecer nuestro carácter y enseñarnos a vivir de acuerdo con su voluntad.

En *Mente, Carácter y Personalidad*, Elena G. de White explica que la mente ejerce una influencia decisiva sobre toda la persona y que dirigir los pensamientos hacia Cristo favorece una transformación que alcanza el carácter y la conducta (t. 1). Esta enseñanza armoniza con el llamado bíblico a permitir que Dios renueve nuestra mente mediante su Palabra.

Es importante comprender que **esta restauración normalmente es un proceso.**

Dios no promete eliminar inmediatamente toda tristeza o toda preocupación. Su promesa es caminar con nosotros, sostenernos y transformarnos día tras día por medio de la obra del Espíritu Santo.

La esperanza del cristiano no consiste en una vida sin luchas, sino en la certeza de que Cristo permanece con nosotros mientras continúa la buena obra que comenzó en nuestro corazón.



Figura 2. Mente, cuerpo y vida espiritual forman una unidad.

7. ¿QUÉ PUEDES HACER CUANDO NO TE SIENTES BIEN?

Después de estudiar esta lección, quizá te preguntes: "¿Qué puedo hacer para comenzar este proceso de restauración?"



La Biblia nos muestra que Dios no espera que enfrentemos nuestras cargas solos. Él nos invita a acudir a Él con confianza.

El apóstol Pedro escribió:

"Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros."
1 Pedro 5:7

Este versículo contiene dos grandes verdades.

La primera es una invitación: **llevar nuestras preocupaciones al Señor.**

La segunda es una promesa: **Él cuida de nosotros.**

Observa que Pedro dice **"toda vuestra ansiedad"**. Dios no hace diferencia entre las cargas grandes y las pequeñas. Todo aquello que afecta tu corazón también le importa a Él.

Jesús hizo una invitación semejante:

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar."
Mateo 11:28

Él no dijo: "Vengan cuando ya hayan resuelto sus problemas".

Dijo: **"Vengan a mí."**

Ese sigue siendo el primer paso hacia la restauración.

Acercarnos a Cristo tal como estamos y permitir que Él nos enseñe a depender de su gracia cada día.



Figura 4. *La oración fortalece en medio de la angustia.*



En algunas circunstancias, especialmente cuando el sufrimiento emocional es intenso o prolongado, también puede ser apropiado buscar el acompañamiento de un pastor, un consejero cristiano o un profesional de la salud debidamente capacitado. Dios puede utilizar diferentes medios para cuidar de sus hijos, y pedir ayuda cuando es necesaria no es una señal de debilidad, sino una decisión sabia y responsable.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Lee nuevamente el texto principal de esta lección.

"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu."

Salmo 34:18

Ahora responde con tus propias palabras.

1. ¿Qué enseña este versículo acerca de Dios?

2. ¿Qué idea equivocada acerca de las luchas emocionales corrigió esta lección?

3. ¿Qué aprendiste del ejemplo de Jesús en Juan 11:35 y Marcos 14:32–36?

REFLEXIONA

Dedica unos minutos para pensar en las siguientes preguntas.

- ¿He interpretado alguna vez mis emociones como si fueran una prueba de que Dios se había alejado de mí?
- ¿Qué carga necesito entregar hoy al Señor?
- ¿Qué promesa bíblica de esta lección fortalece más mi confianza en Dios?

No respondas con rapidez. Permite que la Palabra de Dios guíe tu reflexión.



APLICACIÓN PRÁCTICA PARA ESTA SEMANA

Durante los próximos siete días, pon en práctica lo aprendido.

- **Habla con Dios con sinceridad.**

Cada día dedica unos minutos para expresarle cómo te sientes. Él conoce tu corazón y desea que aprendas a confiar en su cuidado.

- **Memoriza el versículo principal.**

Repítelo cada mañana y cada noche. Permite que esta promesa ocupe un lugar en tu mente cuando aparezcan el temor o el desánimo.

- **Observa el cuidado de Dios.**

Al finalizar cada día, escribe una respuesta breve a esta pregunta:

¿Cómo experimenté hoy el cuidado de Dios?

Tal vez fue una palabra de ánimo, una respuesta a la oración, una fortaleza inesperada o una nueva comprensión de su Palabra.

- **Permanece cerca de Cristo.**

Recuerda que la restauración es un proceso. Cada momento de oración, cada lectura de la Biblia y cada decisión de confiar en Dios forman parte de la obra que el Espíritu Santo realiza en tu vida.



Figura 5. *Cristo restaura integralmente nuestra vida.*



RESUMEN DE LA LECCIÓN

En esta lección aprendimos que:

- Las luchas emocionales no significan que Dios nos haya abandonado.
- Dios permanece cerca de quienes tienen el corazón quebrantado.
- Jesús comprende nuestro sufrimiento porque también experimentó el dolor humano.
- Cristo nos invita a llevar nuestras cargas al Padre con confianza.
- La restauración que Dios realiza alcanza toda la persona y normalmente ocurre como un proceso guiado por el Espíritu Santo.
- La Biblia es el fundamento de nuestra esperanza y nos enseña a confiar en Dios aun cuando nuestras emociones cambian.

MI COMPROMISO

Después de estudiar esta lección, decido:

- ☐ Recordar que Dios permanece conmigo aun cuando mis emociones cambien.
- ☐ Llevar mis preocupaciones al Señor mediante la oración.
- ☐ Dedicar tiempo cada día para leer la Biblia y fortalecer mi comunión con Cristo.
- ☐ Confiar en que Dios está obrando en mi vida, aunque el proceso de restauración requiera tiempo.
- ☐ Buscar acompañamiento pastoral o profesional si atravieso una dificultad emocional que no puedo enfrentar solo.

VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu."
Salmo 34:18

CIERRE

En esta lección descubriste que las luchas emocionales no son una señal de que Dios te haya abandonado. También aprendiste que **Cristo comprende tu dolor** y desea comenzar una obra de restauración en tu vida.



Pero esa restauración plantea una pregunta importante:

¿Qué influencia tienen nuestros pensamientos sobre nuestras emociones, nuestras decisiones y nuestro carácter?

En la próxima lección estudiaremos cómo aquello que alimenta nuestra mente termina influyendo en la manera en que vivimos. Descubrirás que Dios no solo desea consolar tu corazón, sino también renovar tu forma de pensar para transformar tu vida desde el interior.

Próxima lección: Lo que alimenta tu mente transforma tu vida.

