

# EL MENSAJERO

AÑO 20 • NÚMERO 1008 • DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE DE 2020

## Cómo evitar los altibajos emocionales

POR JOYCE MEYER

**L**os altibajos emocionales que sufrimos es una de las herramientas que más utiliza el enemigo para robar nuestro gozo y destruir nuestro testimonio para Cristo. Tenemos que aprender a ser creyentes estables, constantes, firmes y resueltos.

La vida no resulta divertida cuando está dominada por las emociones, debido a que las emociones cambian a diario. No se puede confiar en los sentimientos porque, además, mienten. Al enemigo le encanta servirse de nuestras emociones para dominarnos, porque sabe que somos personas llevadas por nuestra naturaleza humana. Con demasiada frecuencia permitimos que nos guíe nuestra mente y nuestras emociones, es decir, nuestra alma, en vez de dejamos llevar por el Espíritu.

Nos resulta imposible evitar que el enemigo deposite pensamientos negativos, pero no tenemos por qué dejar que se arraiguen. De igual manera, no podemos evitar que el enemigo juegue con nuestras emociones, pero sí podemos usar nuestra voluntad para rehusar rendirnos a las mismas.

Para poder vivir según la verdad y la sabiduría, hay que aprender a razonar con uno mismo. Cuando sentimientos extraños amenazan con sobrecogernos, hay que detenernos

y tomar el control de nuestros pensamientos y sentimientos. Una de las maneras es dirigiéndonos a nosotros mismos la palabra, ya sea en silencio o en voz alta. En mi vida, tan pronto empiezan a surgir sentimientos de soledad que me quieren llenar de temor y hacerme sentir triste, paro y me digo a mí misma: Joyce, basta ya; puede que te sientas sola pero no lo estás. Con todas las personas que Dios ha puesto en tu vida para cuidarte, es imposible que te sientas sola.

Es posible, también, que en ocasiones te encuentres rodeado por una muchedumbre, y sientas que todos están hablando de ti, pero no necesariamente es así. Puede que sientas que nadie te comprende; puedes sentirte malentendido, que nadie te aprecia, o aún maltratado, sin ser cierto. Satanás

quiere que le prestemos atención a estas emociones cambiantes en lugar de escuchar la voz del Espíritu, quien habla siempre la verdad.

Por este motivo, debemos hacer de la madurez emocional nuestro objetivo. Y para el creyente, el primer paso hacia la madurez es aprender a escuchar la voz del Espíritu en vez de su propia voz. Si queremos ser personas maduras, disciplinadas, controladas por el Espíritu Santo, tenemos que tomar la firme determinación de andar en el Espíritu y no en la carne.

*Continúa en la Pág. 2*



### En Breve

#### ¡Comienza el día con gratitud!

Despierta cada mañana dando gracias a Dios por las bendiciones que tienes. Haz una lista de ellas: por la salud, la provisión, el amor, tus seres amados. Sin duda, todos tenemos mucho para agradecer y bendecir al Señor cada día. Exalta el nombre de Jesucristo, y aprópiate de todas sus promesas.

#### Sigue los protocolos

Por ahora, es necesario aplicar y mantener estrictas medidas de seguridad e higiene en nuestras reuniones presenciales. Es por eso que te pedimos tu cooperación para seguir las instrucciones y llevarlas a cabo de manera fluida y expedita. Te agradecemos tu comprensión y colaboración.

Cualidades & Virtudes  
DEL SEGUIDOR DE CRISTO

LA VID

HOGARES

Hogares La Vid se está llevando a cabo de manera virtual.

Busca el grupo adecuado para ti en:

[www.lavid.org.mx/grupos/hogares-la-vid/](http://www.lavid.org.mx/grupos/hogares-la-vid/)

«Sed de espíritu sobrio, estad alerta. Vuestro adversario, el diablo, anda al acecho como león rugiente, buscando a quien devorar. Pero resistidle firmes en la fe, sabiendo que las mismas experiencias de sufrimiento se van cumpliendo en vuestros hermanos en todo el mundo.»

— I PEDRO 5:8-9

Del Viñador

## Supera la prueba

«No os ha sobrevenido ninguna tentación [prueba] que no sea común a los hombres; y fiel es Dios, que no permitirá que vosotros seáis tentados más allá de lo que podéis soportar, sino que con la tentación proveerá también la vía de escape, a fin de que podáis resistirla. — 1 CORINTIOS 10:13

El problema del sufrimiento nos compete a todos. Para los creyentes que pasan por la prueba, el sufrimiento puede debilitar su fe, como una sacudida sísmica agrieta el suelo. Un cristiano comparó el versículo de 1 Corintios 10:13 con las paredes de contención de una construcción antisísmica, pues contiene afirmaciones que sostienen al creyente.

En la prueba, Dios es soberano. No permitirá que sobrepase nuestras capacidades de resistencia, las cuales Él conoce perfectamente.

En la prueba podemos tener asegurada la fidelidad de Dios. Sus cuidados, los cuales ya hemos experimentado en los buenos y en los malos momentos, seguirán siendo los mismos, tanto en el presente como en el futuro.

En medio de la prueba, Dios nos da la fuerza y la paciencia, y las renueva conforme a nuestras necesidades, y esto durará hasta que nos dé la salida.

¡Pidámosle esa fuerza y paciencia!

El cristiano no es un «superhombre», pues tenemos limitaciones y debilidades. El objetivo de Dios a través de la prueba es ayudarnos a contar más con Él, a fortalecer nuestra fe y a ser testimonio a otros del fruto que produce la paz de Dios en nosotros.

— DE LA BUENA SEMILLA

## Cómo evitar los altibajos emocionales

Continúa de la Pág. 1

Hacer las cosas como Dios manda, en vez de como a nosotros nos da la gana, conlleva un acto continuo de nuestra voluntad. En Sofonías 3:17 dice: «El Señor está en medio de ti, poderoso. Él salvará; se gozará sobre ti con alegría, callará de amor; se regocijará sobre ti con cánticos».

En el Antiguo Testamento, Eliseo se aferró al profeta Elías, convirtiéndose en su seguidor y discípulo, porque quería ser poderoso en el Señor, como su señor. De igual forma, si tú tienes un problema emocional, tienes que dejar de relacionarte con los que están peor que tú. Por el contrario, tienes que pasar tiempo con los que son espiritual y emocionalmente maduros. Las Escrituras nos dicen que el Señor, nuestro Dios, que mora en nosotros, es poderoso. ¿Poderoso para qué? Para ayudarnos a vencer nuestras emociones para ser guiados por su Palabra y no por nuestras emociones inestables y desequilibradas.

Hubo una época en mi vida en que me había vuelto adicta a las emociones. Había pasado tantos años preocupada e inquieta, tratando de encontrar el sentido y la razón de ser de las cosas, dada a intrigas y manipulaciones, surcando las crestas de los altibajos de las oleadas emocionales, que cuando a mi mente vino la calma y el sosiego, mi carne entró en trauma.

El Señor se sirvió de esa experiencia para enseñarme una importante lección: me demostró que muchos de nosotros tenemos adicciones emocionales. Al igual que muchos, me encontraba tan adicta a la preocupación que, si no hubiera tenido de que preocuparme, ¡me habría preocupado porque no tenía nada de que preocuparme! De igual manera es posible sentirse adicto al entusiasmo o a sentirse emocionado. Tal como el drogadicto corre por todos lados buscando de dónde sacar su próxima dosis para sentirse «iluminado», los que son adictos al entusiasmo andan en búsqueda de un pico emocional.

Habría días en los cuales Dios traerá momentos emocionantes, pero no debemos pasarnos la vida buscando esos picos.

Tú y yo tenemos que aprender a no permitir que las circunstancias externas afecten tanto nuestro interior. La mayoría del tiempo, la vida sencillamente sigue un paso regular, constante. Eso es lo que deberíamos hacer también nosotros: aprender a controlar las emociones y evitar los altibajos emocionales que no permitirán que disfrutemos del continuo contentamiento en el cual Dios quiere que vivamos.

.....

### Últimos mensajes grabados...

Estos son los títulos de los últimos cinco mensajes, que están disponibles en CD.

- 15/11/20 **Un Dios majestuoso**  
Rodolfo Orozco
- 8/11/20 **Montañas y valles**  
Rodolfo Orozco
- 1/11/20 **Primer amor**  
Rodolfo Orozco
- 25/10/20 **Un tiempo de espera**  
Rodolfo Orozco
- 18/10/20 **Un lugar de bendición**  
Rodolfo Orozco

«PORQUE TÚ ERES MI ROCA Y MI FORTALEZA, Y POR AMOR DE TU NOMBRE ME CONDUCIRÁS Y ME GUIARÁS. ME SACARÁS DE LA RED QUE EN SECRETO ME HAN TENDIDO; PORQUE TÚ ERES MI REFUGIO. EN TUS MANOS ENCOMIENDO MI ESPÍRITU; TÚ ME HAS REDIMIDO, OH SEÑOR, DIOS DE VERDAD.»

— SALMOS 31:3-5



DIRECTOR

Rodolfo Orozco  
rorozco@lavid.org.mx

**Oficinas de La Vid**  
8356-1207 y 8356-1208  
Auditorio La Vid

## EL MENSAJERO

Boletín Informativo

Rodolfo Orozco  
Consejo Editorial

Patricia G. de Sepúlveda  
Edición y diseño

Diana Díaz de Azpiri  
Colaboradora editorial

E-mail:

elmensajero@lavid.org.mx

### MIÉRCOLES

- **Familias La Vid**  
8:00 - 9:00 pm  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
lavid.org/en-vivo

### JUEVES

- **Reunión de jóvenes**  
8:00 - 9:15 pm  
Facebook Live:  
@grupodejoveneslavid

### VIERNES

- **Reunión de profesionistas**  
8:15 - 9:15 pm  
Facebook Live:  
@profesionistaslavid

### DOMINGO

- **Reunión general**  
11:00 am  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
lavid.org/en-vivo  
Reserva tu lugar para las reuniones presenciales en:  
www.lavid.org.mx/reuniones

### UBICACIÓN

Miguel Alemán #455  
La Huasteca  
Santa Catarina, N. L.  
C. P 66354