

**Pastor: René Betancourt**  
**TEMA: DESECHANDO LAS BASURAS EMOCIONALES**  
**1ª PEDRO 5:6-8**

Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; 7 echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros. 8 Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar. 1ª Pedro 5:6-8

¿Sabes lo que significa emoción? La palabra emoción esta emparentada con el verbo ingles "in-motion", que significa en-movimiento.

- Las emociones son todo aquello que nos pone "en movimiento", nos hacen decidir, tener ideas, reaccionar, tomar determinadas direcciones.
- Si usted es como yo que cuido lo que como, entonces usted es de lo busca en la etiqueta que diga CERO GRASA, los lácteos light; los refrescos con cero azúcar, el mejor aceite, en fin nos ingeniamos para consumir la mejor calidad; los alimentos más frescos y nutritivos.

Pero muy pocas veces estamos atentos a lo que consumimos emocionalmente.

Sin darnos cuenta día a día, mal alimentamos nuestras emociones y creencias; creamos un mundo personal de limitaciones y escasas oportunidades; los mensajes que nos decimos son recurrentes quejas, nos cansamos de todo, nos deprimimos, nos desanimamos, desistimos.

¿No crees que sea hora de parar? ¿Sería bueno un cambio de programación mental en tu vida?

Lo que la biblia dice: Cambia tu manera de pensar para que cambie tu manera de vivir.

¿Te animas? ¡Es muy fácil! Sólo empieza buscar otras gafas para vivir, deja las oscuras, y ponte una donde puedas contemplar los colores y ver el día a día de colores brillantes y luminosos.

Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros. Efesios 4:25

Por lo cual, desechando toda inmundicia y abundancia de malicia, recibid con mansedumbre la palabra implantada, la cual puede salvar vuestras almas. Santiago 1:21

Desechando, pues, toda malicia, todo engaño, hipocresía, envidias, y todas las detracciones. 1 Pedro 2:1

A lo largo de la vida acumulamos sentimientos negativos relativos a acontecimientos pasados.

Quedan resentimientos, tristezas, miedos, enojos, respecto de experiencias desagradables: riñas en familia, humillaciones sufridas en la escuela, falta de atención por parte de los padres, accidentes, violencias sufridas.

## **HAY BASURAS EMOCIONALES QUE DEBEMOS DESECHAR.**

### **1. Duda.**

- De todos los pecados que cometemos, la duda es el más detestado por Dios Según el Antiguo y el Nuevo Testamento, nuestras dudas agravian al Señor, lo provocan, le causan mucho dolor.
- Vemos un gran ejemplo en el antiguo Israel, después que Dios libertó a su pueblo de las manos de Faraón.
- El Salmista lamenta: “Pecamos nosotros, como nuestros padres; hicimos maldad, cometimos impiedad. Nuestros padres, en Egipto, no entendieron tus maravillas; no se acordaron de la muchedumbre de tus misericordias, sino que se rebelaron junto al mar, el Mar Rojo” (Salmo 106:6-7).
- El escritor está haciendo una confesión aquí. ¿Cuál fue el pecado perverso que cometió Israel? Dudaron que Dios pudiera seguir liberándolos, aún después que él obró increíbles milagros para ellos en el Mar Rojo.
- La duda se vence, creyendo.
- Desechemos esa basura emocional.

### **2. Indecisión.**

- Alguien dijo: “Se pierde mas por decisiones no tomadas, que por decisiones tomadas equivocadas”.
- Sencillamente es cierto y es así irremediamente.
- Cualquier persona puede tomar decisiones equivocadas en su vida, elegir estudios equivocados, elegir el trabajo equivocado, elegir el auto equivocado, y tener que cambiarlo al poco tiempo, elegir una pareja equivocada. Somos Humanos, tenemos el derecho a equivocarnos.
- Pero como bien dice la frase, es una decisión tomada, por lo tanto se pierde menos que si no se toma una decisión.
- Por no equivocarnos no estudiamos. Por no equivocarnos no trabajamos. Por no equivocarnos no compramos un auto. Por no equivocarnos no compramos una casa, etc.
- La Indecisión tiene un terrible poder negativo sobre las personas.
- Es sencillo, porque quieras o no quieras, al estar indeciso el tiempo pasa, y el tiempo toma la decisión por ti. EL TIEMPO DECIDE POR TI.
- Los expertos dicen: La Indecisión paraliza la facultad del razonamiento, destruye la facultad de la imaginación elimina la confianza en si mismo, socava el entusiasmo, desanima la iniciativa, conduce a la incertidumbre de propósito estimula la dilación, elimina el entusiasmo y convierte el dominio-propio en una imposibilidad, destruye la posibilidad de pensar con exactitud, distrae la concentración del esfuerzo, domina la perseverancia, reduce la fuerza de voluntad a la nada, destruye el anhelar cosas mejores, ensombrece la memoria e INVITA AL FRACASO EN TODA FORMA CONCEBIBLE.
- Desecha esa basura emocional.

### **3. Miedos**

- Todo el mundo tiene miedo.
- Sentir miedo es algo lógico y normal, ya que el miedo es una emoción que nos protege de sucesos que podrían ser perjudiciales y peligrosos para nuestra integridad.
- Por tanto, sentir miedo es en principio beneficioso para nosotros, sin embargo, el problema surge cuando el miedo se vuelve perjudicial y resulta dañino para nuestra

salud y nuestro bienestar.

- Existen varios tipos de miedos.
- Miedo al fracaso: se trata del miedo a no alcanzar nuestras metas.
- Miedo al abandono: es el miedo a quedarnos solos.
- Miedo a la enfermedad: miedo a sufrir cualquier tipo de dolencia.
- Miedo al futuro: se trata de sentir miedo al hecho de no poder controlar aquello que va a suceder.
- Miedo al rechazo: Es el miedo a no ser aceptado por los demás.
- Dicen los expertos que: Cuando sentimos miedo nuestro corazón se acelera para enviar así mayor cantidad de sangre a nuestro cerebro y nuestras extremidades, nuestras pupilas se dilatan y nuestro organismo comienza a generar tres hormonas: Adrenalina, Noradrenalina y Corticoides (también conocidas estas últimas como hormonas del miedo).
- Para superar el miedo debemos enfrentarnos a él.
- La manera de hacerlo es aceptando primeramente que sentimos miedo, sabiendo que todo el mundo siente miedo pero que muy pocos son capaces de reconocerlo.
- Se debe también identificar el miedo que sentimos y por qué, y por último, debemos enfrentarnos a él.
- Lo malo del miedo es que inmoviliza a quien lo tiene. El que está poseído por el miedo está derrotado antes de que comience la batalla. Los que tienen miedo pierden la ocasión de vivir.
- Desecha esa basura emocional.

#### **4. Inseguridad**

- La inseguridad es falta de confianza y hace que la persona se sienta nerviosa, ansiosa y temerosa.
- La inseguridad es parte del rechazo, del fracaso que nos ata al pasado el cual forma barreras alrededor nuestro que aíslan y dejan estériles muchas áreas de nuestra personalidad.
- De igual forma la inseguridad puede lucir como una falsa apariencia de orgullo que lo separa del resto.
- La inseguridad es temor, es constante indecisión. Generalmente las personas inseguras terminan molestas abrigando sentimientos de insatisfacción acerca de si mismas comenzando a sentirse mal por el éxito y la felicidad de los demás.
- Es basura emocional deséchala.

#### **5. Ansiedad**

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado desagradable de temor que se manifiesta externamente a través de diversos síntomas y signos, y que puede ser una respuesta normal o exagerada a ciertas situaciones estresantes del mundo en que vivimos.

Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

#### **OTRAS BASURAS EMOSIONALES SON:**

Baja Autoestima.

Enojo

Agresividad

Incomprensión

Impulsividad

Insatisfacción

Frustración

Complejos de inferioridad  
Culpa  
Sentimiento de incompetencia  
Malicia  
Blasfemia  
Resentimientos  
Odio  
Deseo de Venganza  
Celos  
Envidia  
Intriga

**DESECHAMOS LAS BASURAS EMOSIONALES.**

Cuando Oro. Cuando confiamos nuestras vidas a Dios, nos damos cuenta de lo pequeño que nuestro problema es, cuando se compara con su grandeza, y comenzamos a ver todo lo demás desde su perspectiva.

**Cuando creo que Dios tiene cuidado de mi.**