

Detrás de la Máscara

Autolesión y Suicidio

3 de mayo de 2026

Rick Grover

Semana 4

Juan 10:10, 8:44, 1 Cor. 6:19-20, Gal. 6:2, Salmos 34:18 y 56:8, Hebreos 6:19

Pasajes Clave: Juan 10:10, 8:44, 1 Corintios 6:19-20, Gálatas 6:2, Salmos 34:18 y 56:8, Hebreos 6:19

Bienvenidos a la semana cuatro de nuestra serie, “Detrás de la Máscara”. Estamos tratando algunos temas bastante sensibles de los que no nos gusta hablar, y que no nos gusta sacar a la luz. Estamos hablando de lo que está pasando detrás de la máscara. Esa parte de nuestras vidas que no nos gusta enfrentar, o que no sabemos cómo manejar: la salud mental—ansiedad, preocupación, estrés, depresión, y en este mensaje: autolesión y suicidio.

1. ¿De qué manera la desesperación profunda o el suicidio han afectado tu vida o la de alguien que te importa?

Las estadísticas son bastante alarmantes sobre aquellos que tienen un familiar o amigo que ha cometido suicidio, aquellos que han intentado suicidarse, y aquellos que han practicado o practican la autolesión.

- La autolesión es cuando una persona se causa daño deliberadamente, sin la intención de morir. Probablemente la forma más común de autolesión es cortarse. Pero también puede ser quemarse, arrancarse el cabello, golpearse, lanzarse contra la pared o manipular una herida para evitar que sane. 1 de cada 6 personas se autolesionará en su vida (17%), y la edad promedio de inicio es a los 13 años.
- El suicidio es cuando hay daño hacia uno mismo con la intención de morir. Actualmente estamos experimentando la tasa de suicidio más alta de la historia. Más que en cualquier otro momento o circunstancia. 1 de cada 10 personas al menos lo ha pensado. El CDC reporta que desde el Covid, 1 de cada 4 menores de 30 años ha considerado el suicidio. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. En Estados Unidos, es el doble de probable morir por suicidio que por homicidio.

Algunas personas pueden autolesionarse como castigo por algo que han hecho. Otras pueden lastimarse para hacer visible un dolor que es invisible e inexplicable. Y otros incluso admiten que se autolesionan para detener pensamientos suicidas. La mayoría de las personas con ideación suicida suelen luchar con emociones negativas abrumadoras y problemas que parecen no tener solución. Es probable que exista un trastorno significativo de

salud mental, usualmente depresión mayor. Y cuando el dolor es intenso o la depresión es severa, o cuando se enfrentan golpes tras golpes sin ver un final, a veces simplemente queremos que todo termine.

2. Cuando el dolor se siente interminable, ¿qué pensamientos pueden empezar a apoderarse de la mente de una persona?

Cuando se trata de nuestros pensamientos relacionados con la autolesión y el suicidio, muchas veces son el resultado de mentiras que nos hemos dicho a nosotros mismos. Mentiras que hemos creído y mentiras que hemos vivido. Y esas mentiras son destructivas.

Jesús dijo que tiene un propósito para tu vida: *“El ladrón no viene sino para robar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).*

Por otro lado, Satanás (quien es el padre, el originador o la fuente de toda mentira), quiere destruir, aniquilar, torcer, distorsionar, detener y destruir todo lo que es de Dios—y eso te incluye a ti. Él sabe que la vida que Dios tiene para nosotros y la vida que Dios quiere con nosotros es mejor que cualquier cosa que podamos imaginar. Él no quiere eso para ti. Así que intentará robarla, matarla e incluso destruirte. Y si puede lograr que tú mismo hagas esas cosas contra ti, mejor aún.

En Juan 8, Jesús dijo: *“Él (Satanás) ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él” (Juan 8:44a).*

Volviendo a las primeras páginas de la Escritura, con Adán y Eva, quienes disfrutaban de una relación increíble con Dios. Y su única instrucción fue: “Todo es suyo, solo no coman de ese árbol. De ahí viene la muerte.” Y Satanás sembró duda en sus mentes: “¿De veras dijo Dios eso? No es cierto.” Y ellos creyeron la mentira en lugar de la verdad de Dios. Literalmente “mordieron” la mentira, y el pecado entró en sus vidas y en el mundo. Y eso trajo muerte. Toda su existencia es traer muerte, y lo logra a través de mentiras.

3. Cuando el dolor es profundo, las mentiras pueden empezar a sentirse como verdad. Como: “estarían mejor sin mí”, “no haría falta”, o “simplemente no vale la pena”. ¿Alguna vez te has encontrado luchando con pensamientos como estos?

Jesús nos llama, nos invita y pone delante de nosotros una mejor manera de vivir. Una vida abundante. Una vida plena. Una vida mejor de lo que podemos imaginar. Y se encuentra en Jesús. Y con Jesús. El suicidio secuestra la vida plena y abundante que Dios quiere para nosotros.

Ahora, aquí hay una pregunta que se hace con frecuencia respecto al suicidio: “¿Es el suicidio un pecado?”

Uno de los 10 Mandamientos originales es: “No matarás.” Y está basado en el valor que Dios le da a toda vida. El suicidio es un auto-homicidio; termina una vida de manera prematura. Y reemplaza “Tu voluntad” por “Mi voluntad”.

Y si eres seguidor de Jesús, un cristiano que se ha sometido a su señorío, tu vida le pertenece a Dios. El apóstol Pablo dice: “¿O no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en ustedes, el cual tienen de Dios, y que no son suyos? Porque han sido comprados por precio; glorifiquen, pues, a Dios en su cuerpo” (**1 Corintios 6:19-20**). Tu vida ha sido pagada por Jesús. Tu vida le pertenece a Él.

La pregunta detrás de esta pregunta suele ser: “¿Es el suicidio un pecado imperdonable?” Esa idea ha sido usada muchas veces para infundir miedo en las personas como una forma de evitar que atenten contra su vida. Y probablemente surgió de una enseñanza que dice que tienes que confesar tus pecados antes de morir, o los cargas contigo. Y obviamente, una vez que alguien se quita la vida, el arrepentimiento se vuelve imposible. No hay oportunidad para eso.

Sin minimizar la seriedad del suicidio, ¿estarías de acuerdo en que todos vamos a morir con pecados que nunca hemos reconocido ni confesado? Nuestra salvación no depende de lo último que hicimos, sino de lo que Jesús hizo cuando murió en la cruz. Nunca es la voluntad de Dios quitar una vida, pero siempre es la voluntad de Dios perdonar. La mayoría de los suicidios tienen su origen en la desesperación. En otras palabras, muchos no están terminando con su vida tanto como están intentando terminar con su dolor.

4. **¿Cómo el recordar que nuestra esperanza está arraigada en la gracia de Dios por medio de Cristo, moldea la manera en que piensas acerca de las personas que están luchando profundamente?**

El rey David escribió: “Tú llevas la cuenta de todas mis angustias. Has recogido todas mis lágrimas en tu odre. Has registrado cada una de ellas en tu libro” (**Salmo 56:8, NTV**).

Dios está más atento a nuestras lágrimas que a nuestros pecados. Así que, aunque el suicidio es un pecado serio, no es imperdonable. Nada de lo que hagamos, incluso si es lo último que hacemos, puede deshacer lo que Jesús ya hizo.

Esto es real, es urgente, y requiere que actuemos para prevenir que la próxima persona tome la decisión de quitarse la vida.

Hay tres grupos de personas que debemos tener en mente:

- **Primer grupo: Tú conoces a alguien que está pensando en hacerse daño.** Has observado algo, o tal vez esa persona te ha dicho algo directamente.

Una de las razones por las que existe la iglesia es esta: “Lleven los unos las cargas de los otros, y así cumplirán la ley de Cristo” (**Gálatas 6:2, ESV**). Lo que las personas están enfrentando es un peso extremadamente serio, y nosotros podemos ser la persona que Dios use en el momento preciso para ayudar a cargarlo. Esto sucede cuando lo reconocemos con amor, preocupación y gracia, sin juzgar ni ofrecer soluciones rápidas. Y si piensas que al hablar del tema podrías estar “sembrando” una idea, recuerda esto: hablarlo en realidad reduce el

riesgo de que alguien se haga daño. Ya no hay desesperación silenciosa, sino una oportunidad para una conversación abierta y saludable.

5. ¿Conoces a alguien que esté pensando en hacerse daño?

Recursos de ayuda:

- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis
- 19-20 de mayo: ASIST es un taller presencial de dos días donde aprenderás a reconocer señales de suicidio, intervenir de manera adecuada y desarrollar un plan de seguridad. Inscripción en: e91church.com/mask
- **Segundo grupo: Has perdido a un ser querido por suicidio.**

Por cada suicidio consumado, entre 6 y 10 personas cercanas quedan profundamente afectadas. Tal vez eres tú. Has perdido a alguien amado. Estás destrozado. No puedes expresar el dolor. Su carga ahora está sobre ti. Quizás incluso sientes culpa cuando tienes un buen día.

El rey David dijo: *“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido”* (**Salmo 34:18**).

Algunas muertes son más difíciles de procesar que otras. Es normal tener emociones fuertes: enojo, tristeza, confusión... Háblale a Dios sobre eso. Sé honesto. Tus sentimientos son válidos, excepto tal vez uno: la culpa.

No hagas tu dolor más pesado cargando una culpa que no te corresponde. La culpa es una herramienta del enemigo. No fue tu culpa.

- **Tercer grupo: Has pensado o estás pensando en hacerte daño.**

Tienes esos pensamientos, tal vez incluso planes. Y detrás de las sonrisas hay susurros, gritos y ruido interno. Seamos claros: no eres una mala persona. No eres un mal cristiano. No significa que tu fe sea débil. No eres tu lucha. Estás aquí porque Dios te creó. Él vio tu nacimiento y dijo que era bueno. Declara que cada día de tu vida es valioso. Tu vida es buena, aun cuando no se siente así.

Si te estás autolesionando o tienes pensamientos de no querer vivir, por favor invita a alguien a entrar en tu vida. Permite que alguien te ayude a cargar ese peso. No te vayas sin hablar con alguien. Y busca ayuda profesional, preferiblemente cristiana.

Esto es muy importante. Podemos prevenir que alguien tome una decisión permanente para un problema que podría ser temporal. El suicidio termina una vida antes de tiempo. Roba el potencial de una persona creada a imagen de Dios. Secuestra la vida plena que Dios quiere que vivas.

Y es el evangelio de Jesús el que nos da la esperanza que tanto necesitamos y anhelamos. El autor de Hebreos dice: *“Esta esperanza es un ancla firme y segura para el alma”* (**Hebreos 6:19, NTV**).

¿Qué pasos darás para aferrarte a la esperanza que hay en Jesucristo?

Próximos pasos:

- Únete a nuestro grupo pequeño “Detrás de la Máscara”
(e91church.churchcenter.com/registrations/events/3405286)
- Visita: e91church.com/mask
- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis