Detrás de la Máscara	Conocido, Amado y Aceptado
10 de mayo de 2026	Rick Grover
Semana 5	Juan 8:32; Salmos 139:1-3, 13-14; Hebreos 4:15; Romanos 5:8; Efesios 1:3-5

Si has estado con nosotros durante las últimas cuatro semanas, quizás recuerdes que hemos hablado sobre cómo existen cuatro causas fundamentales de nuestra salud mental y emocional:

- Situacional (lo que está sucediendo a mi alrededor)
- Biológica (lo que ocurrió antes de mí en mi familia)
- Clínica (lo que está sucediendo en mí físicamente)
- Espiritual (lo que está sucediendo en mi corazón)

Lo que estamos analizando en este mensaje tiene que ver con la causa espiritual de la salud mental—lo que está sucediendo en nuestro corazón. No solo nuestras emociones, sino el centro de nuestro ser; nuestra identidad. En última instancia, lo que ocurre en nuestra mente es lo que nos lleva a cómo pensamos y sentimos acerca de nosotros mismos, de los demás y de nuestra relación con Dios.

Jesús nos dice en el libro de Juan que nuestro enemigo, Satanás, es mentiroso. *"Porque es mentiroso y padre de mentira"* **(Juan 8:44).** Esa es su característica principal. Nos miente acerca de quiénes somos. Nos miente acerca de los demás. Nos miente acerca de Dios. Nos miente acerca de nuestras circunstancias. Nos miente acerca de las consecuencias de nuestras acciones y comportamiento.

Y a veces es una lucha conocer la verdad. Hay tantas cosas diferentes que nos dicen qué es "verdad", diciéndonos qué deberíamos creer. Puede ser algo que leímos, vimos, nos dijeron o experimentamos. Tal vez sea un trauma del pasado o algún tipo de dolor o decepción en la vida. Puede ser simplemente la cultura o las redes sociales. Quién sabe qué se ha metido en nuestra mente con todos los videos de Facebook, Instagram y TikTok

que hemos visto. Hay tanto a nuestro alrededor tratando de decirnos qué es "verdad". Y hay un enemigo muy real intentando usar todo eso en nuestra contra.

1. **¿Con qué luchas cuando se trata de conocer la verdad?**
2. **¿Crees que hay un enemigo que usa mentiras para causar confusión?**
3. **¿Qué mentira ha intentado el enemigo convencerte que es verdad acerca de ti mismo?**

A menudo, cuando una mentira se apodera de nuestra mente, no solo puede ser difícil deshacerse de ella, sino que también puede hacernos vulnerables a creer otras mentiras. Y comienza una espiral. Y cuando el fundamento de lo que pensamos es una mentira, las cosas se vuelven borrosas y distorsionadas muy rápidamente. Lo que termina sucediendo es... lo que creíamos que era verdad nos lleva a pensar de una manera que nos impulsa a actuar de una forma que nos lleva a convertirnos en alguien que no queríamos ser.

Jesús dijo: *"Conocerán la verdad, y la verdad los hará libres"* (**Juan 8:32).** Pero si no comenzamos con lo que creemos, y lo que creemos no es verdad, no estamos comenzando en el lugar correcto. Y si no comenzamos en el lugar correcto, es casi imposible llegar al lugar correcto.

Cuando se trata de la raíz espiritual de la salud mental, algunos de nuestros desafíos vienen de la falta de verdad. Olvidamos quiénes somos y para qué fuimos creados. Creemos mentiras acerca de nosotros mismos. Nuestro enemigo ha torcido y distorsionado quién pensamos que somos. En nuestra lucha con la salud mental, necesitamos la verdad. Necesitamos la verdad acerca de quiénes somos. Si conocemos la verdad, podemos comenzar a vivir desde la verdad. Y cuando conocemos y creemos la verdad acerca de quiénes somos, comenzaremos a pensar diferente y actuar diferente.

Para ser claros, solo entender más acerca de la verdad no va a arreglar inmediatamente todas nuestras luchas y problemas de salud mental. No van a desaparecer simplemente. Pero si la verdad es nuestro fundamento, podemos comenzar mejor a desafiar los pensamientos que no son verdad, y podemos entender mejor cuáles son nuestros próximos pasos mientras atravesamos nuestras luchas.

4. **¿Por qué crees que solo "conocer" la verdad no siempre se siente suficiente?**

Entonces, ¿dónde encontramos la VERDAD?

La verdad se encuentra en lo que Jesús dice. Jesús tiene la última palabra sobre nosotros. Y Jesús dice que en Él somos algo completamente nuevo. En Él tenemos una nueva identidad. Y por medio de Él podemos encontrar esperanza, ayuda y sanidad.

La verdad se encuentra en las Escrituras. Las Escrituras nos ofrecen verdad de una manera que nos ayuda a entender mejor quiénes somos y nos ayuda a procesar incluso nuestras luchas más difíciles a la luz de esa verdad. Y en esa identidad hay esperanza, porque nuestra identidad no está en nuestro bienestar mental, sino en Cristo. Y lo que Cristo ha hecho de nosotros no cambia.

Tres verdades acerca de quiénes somos en Cristo:

1. Verdad #1: Somos CONOCIDOS

Somos completamente conocidos por Dios. J.I. Packer dijo: "Lo que importa supremamente, por lo tanto, no es, en último análisis, el hecho de que yo conozca a Dios, sino el hecho mayor que está detrás de eso—el hecho de que Él me conoce a mí. Estoy grabado en las palmas de Sus manos. Nunca estoy fuera de Su mente. Todo mi conocimiento de Él depende de Su iniciativa constante de conocerme. Yo lo conozco porque Él me conoció primero y continúa conociéndome."

Eres visto y conocido por el Dios del universo. El Dios que habla y aparecen los planetas. El Dios que sostiene las moléculas. El Dios que lo controla todo sabe quién eres tú. David lo expresó así en el Salmo 139: *"Oh Señor, tú me has examinado y conocido. Tú conoces cuando me siento y cuando me levanto; aun desde lejos entiendes mis pensamientos. Has escudriñado mi camino y mi descanso, y todos mis caminos te son conocidos."* **(Salmo 139:1-3, ESV)**

Dios no solo sabe de ti, Él lo sabe todo. Incluso las partes pequeñas y aparentemente insignificantes de nuestra vida son conocidas por el Dios del universo. Y Él quiere conocerlas. Más adelante en el salmo dice esto: *"Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré, porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien."* **(Salmo 139:13-14)**

Dios formó cada parte de ti. Él conoce tu personalidad, tus pensamientos, tus heridas, tus alegrías. Nada es un misterio para Él. Nunca estás sin ser visto o conocido. Él sabe por lo que estás pasando. Y aún más, Él sabe cómo se siente esa lucha que estás atravesando.

Jesús también pasó por eso. El autor de Hebreos declara: *"Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado."* **(Hebreos 4:15)** Jesús estuvo estresado, triste, cansado, con hambre, con sed. Luchó como nosotros luchamos. Él conoce cada dolor, cada herida, cada pensamiento y emoción. Y como Él lo sabe, eso significa que Dios no se sorprende por nuestras luchas. No le asusta nuestra fragilidad. No se escandaliza por nuestro dolor.

5. **¿Cuál es la lucha más grande que estás enfrentando en este momento? ¿Cómo te trae consuelo saber que Dios te conoce en medio de esa lucha?**

Podemos confiar en el Dios que nos conoce y está consciente de todas nuestras circunstancias. Él conoce lo bueno, lo malo y lo feo. Y todos tenemos algo de "feo" en nosotros. ¿Esos pensamientos? Sí, Él los conoce. ¿Eso que has estado escondiendo y sientes que nadie sabe? Él sí. ¿Cada parte de ti que sientes que no alcanza? Él lo sabe.

Verdad #2: Somos AMADOS

Somos completamente amados por Dios, lo cual, después de entender que somos completamente conocidos, hace que el amor sea aún más impresionante. Tim Keller lo expresa así: "Ser amadopero no conocido es reconfortante, pero superficial. Ser conocido y no amado es nuestro mayor temor. Pero ser plenamente conocido y verdaderamente amado es, bueno, muy parecido a ser amado por Dios. Es lo que necesitamos más que cualquier otra cosa."

En Cristo, somos plenamente conocidos y plenamente amados. Dios conoce cada defecto, lucha y fracaso. Sin embargo, nos ama tal como somos. No hay razón humana para que Él nos mire, pero lo hace. Y no tenemos que ganarlo ni trabajar por ello. No hay obstáculos que superar. A veces pensamos que tenemos que arreglar completamente nuestro corazón y nuestra vida antes de que Dios siquiera nos mire, mucho menos nos ame.
¡Pero Dios lo arriesgó todo para mostrarnos cuánto nos ama! *"Pero Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros."* **(Romanos 5:8)** Dios mostró y comprobó su amor

enviando a Jesús a nuestro desorden para limpiarlo por nosotros. Para rescatarnos, sanarnos y restaurarnos. Él sabía que nunca podríamos arreglarlo por nuestra cuenta. Así que lo hizo por nosotros. Dios nos ama tanto que estuvo dispuesto a pagar el precio más alto por nosotros. Eso es amor verdadero. Este tipo de amor es increíble. Es como nada que hayamos visto o experimentado antes.

Verdad #3: Somos ACEPTADOS

Dios nos ama tanto que lo dio todo por nosotros. Y lo hizo para que podamos ser aceptados. Hay algo poderoso en sentirse aceptado. Hay algo en saber que perteneces. Pablo lo dice así: *"Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo, según nos escogió en Él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de Él. En amor nos predestinó para ser adoptados hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su voluntad."* **(Efesios 1:3-5)**

¡No solo somos escogidos, somos adoptados en la familia! Somos hijos amados en la familia de Dios. Tenemos un lugar. Y ese lugar es con el Dios del universo que nos conoce y nos ama. La verdad más profunda sobre nosotros no es nuestra lucha con la ansiedad, el estrés o la depresión.La verdad más profunda es nuestra identidad como hijos de Dios conocidos, amados y aceptados.

6. **¿Crees que eres CONOCIDO, AMADO y ACEPTADO por Dios? ¿Qué próximo paso darás para vivir como alguien conocido, amado y aceptado?**

Aun en mi preocupación, confiaré en Él. Aun en mi ansiedad, elijo seguirle. Aun en mi depresión, seguiré dándole gloria. Aun en mi dolor, le alabaré. Sé lo que es verdad: que pase lo que pase, soy conocido, amado y aceptado en Cristo Jesús.

Recursos:

- Únete a nuestro grupo pequeño Detrás de la Máscara
  e91church.churchcenter.com/registrations/events/3405286
- Visita: e91church.com/mask