

30 DÍAS  
PARA DERRIBAR  
FORTALEZAS  
EMOCIONALES

## Libros de Tony Evans publicados por Portavoz:

*30 días hacia la victoria a través del perdón*

*30 días para derribar fortalezas emocionales*

*Alcanza la victoria financiera*

*¡Basta ya de excusas!*

*Entre la espada y la pared*

*El matrimonio sí importa*

*Nunca es demasiado tarde*

*Oraciones para la victoria en la guerra espiritual*

*El poder de la cruz en tu vida*

*El poder de los nombres de Dios*

*El poder de los nombres de Dios en la oración*

*Solo para esposas*

*Solo para esposos*

*Sexo... una relación diseñada por Dios*

*Tu destino*

*Victoria en la guerra espiritual*

30 DÍAS  
PARA DERRIBAR  
FORTALEZAS  
EMOCIONALES

TONY EVANS



EDITORIAL  
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *30 Days to Overcoming Emotional Strongholds*,  
© 2015 por Tony Evans y publicado por Harvest House Publishers,  
Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *30 días para derribar fortalezas emocionales*,  
© 2016 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids,  
Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “LBLA” ha sido tomado de *La Biblia de las Américas*, © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “JBS” ha sido tomado de *Biblia Jubileo 2000*, © 2000, 2001, 2010 por LIFE SENTENCE Publishing Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Drive NE  
Grand Rapids, MI 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5674-9 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-6512-3 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-8661-6 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

*Impreso en los Estados Unidos de América  
Printed in the United States of America*

# CONTENIDO

Introducción. . . . . 7

## SEMANA 1

### Las emociones

Día 1: La batalla por tu mente . . . . .	12
Día 2: Tu identidad en Dios . . . . .	15
Día 3: El origen de tus fortalezas emocionales . . .	19
Día 4: La codependencia . . . . .	22
Día 5: Todo lo puedes en Cristo . . . . .	25
Día 6: Dios tiene el control . . . . .	29
Día 7: Oraciones y prácticas . . . . .	32

## SEMANA 2

### El estrés

Día 8: La decisión de gozarte . . . . .	36
Día 9: ¿Qué significa gozarte? . . . . .	41
Día 10: Equilibrio en la vida . . . . .	44
Día 11: El poder de la oración . . . . .	48
Día 12: La paz perfecta . . . . .	52
Día 13: La promesa de Jesús . . . . .	54
Día 14: Oraciones y prácticas . . . . .	57

SEMANA 3  
La preocupación

Día 15: Un antídoto contra la preocupación. . . . .	60
Día 16: Un Padre bueno . . . . .	63
Día 17: Gracia para cada día . . . . .	66
Día 18: La aprobación de Dios . . . . .	69
Día 19: Dios sabe lo mejor para ti . . . . .	72
Día 20: Nada que temer . . . . .	75
Día 21: Oraciones y prácticas . . . . .	78

SEMANA 4  
La desesperanza

Día 22: La esperanza puede cambiarlo todo . . . . .	82
Día 23: Las pruebas . . . . .	85
Día 24: La fidelidad de Dios . . . . .	88
Día 25: El centro de la tormenta . . . . .	92
Día 26: El camino hacia la sanidad . . . . .	95
Día 27: Los propósitos de Dios . . . . .	98
Día 28: Oraciones y prácticas . . . . .	101

CONCLUSIÓN

Día 29: ¡Remonta el vuelo! . . . . .	106
Día 30: ¡Gana la victoria! . . . . .	109

# INTRODUCCIÓN

Las emociones positivas son al alma lo que los sentidos al cuerpo. Revelan cómo nos sentimos con las circunstancias de la vida.

Sin embargo, algunos son esclavos de sus emociones negativas. No solo tienen un día malo de vez en cuando; eso nos sucede a todos. Más bien, se sienten atrapados, sin salida, como si la vida misma los asfixiara. Cuando se despiertan por la mañana, no dicen: "Buen día, Señor"; sino: "¡Dios mío!, otro día más". Luchan por sobrevivir, se sienten desamparados, sin esperanzas y sin ningún valor.

Uso la palabra "fortalezas", porque el enojo, la depresión, la preocupación, el estrés, la baja autoestima... son asuntos espirituales. Y debemos vencerlos espiritualmente. Si nuestra vida espiritual está bien, no seremos esclavos de nuestras emociones.

Algunas fortalezas emocionales pueden estar ligadas a causas fisiológicas, como un desequilibrio químico, pero la mayoría de ellas tienen un origen distinto: son consecuencia del pecado... del tuyo o del de otra persona. Por ejemplo, podrías estar luchando contra sentimientos de culpa, vergüenza

o remordimiento por las malas decisiones tomadas. O tal vez hayas sido víctima de maltrato, violación, traición o rechazo. En tales casos, las fortalezas de temor, inseguridad o preocupación no provienen de tu propio pecado, sino del de otros.

Las fortalezas emocionales pueden ser el resultado de lo que yo denomino "pecado atmosférico". Esto sucede cuando el pecado ensombrece la atmósfera que nos rodea y nos afecta, participemos o no activamente en él. Ocurre a menudo con la codicia, la irresponsabilidad social, la injusticia, el racismo, etc., y puede derivar en fortalezas emocionales como el fumador pasivo puede llegar a sufrir cáncer de pulmón. En un entorno donde abunda el pecado, es más probable que las personas padezcan fortalezas emocionales.

**EN UN ENTORNO DONDE ABUNDA  
EL PECADO, ES MÁS PROBABLE  
QUE LAS PERSONAS PADEZCAN  
FORTALEZAS EMOCIONALES.**

Las personas esclavas de sus emociones podrían negar la existencia del problema o recurrir a píldoras, entretenimientos, sexo o dinero para distraerse y no pensar en las verdaderas causas de su problema emocional. Pero deseo ayudarte a descubrir la raíz de lo que estás experimentando, para que puedas vencer. Quiero mirar más allá de tus sentimientos

para que puedas descubrir y abordar las causas de tus fortalezas emocionales... y vencerlas.

Dios no te creó para ser esclavo de tus fortalezas emocionales, sino que te ha prometido una vida plena en Cristo. Jesús afirmó: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Jn. 10:10). Él no te ha llamado a vivir cada día en derrota. Quiere que sepas y confíes en que Él tiene el control de todas las cosas y que está atento a toda tu vida.

Si no estás experimentando la vida abundante que Cristo te ofrece gratuitamente, es hora de derribar tus fortalezas emocionales. Acude a Él y pídele que te revele en qué ámbitos se puede haber establecido una fortaleza emocional. Él quiere enseñarte a ver más allá de tu aflicción y a contemplar tu vida desde su posición de ventaja.

Desde donde te encuentras ahora mismo, la vida puede parecer deprimente. Sin embargo, desde donde Dios está sentado, todo está bien. Cuando vencemos las fortalezas emocionales, soltamos nuestra necesidad de entenderlo todo enseguida. Confiamos en que Dios hará un milagro de lo que parece ser un caos.

Recuerda, las emociones no piensan; simplemente responden. Están obligadas a tomar pensamientos prestados para estimular sentimientos a partir de ellos. Por consiguiente, lo que controle tu mente controlará también cómo te sientas.

Por ejemplo, si estuvieras agobiado por la preocupación y el estrés porque tus facturas se hubieran amontonado, te hubieran echado del trabajo y no

vieras salida a tu caos financiero, tus emociones responderían a lo que estuvieras pensando sobre tu situación.

Sin embargo, si yo te diera un cheque por \$500.000... entonces, digamos que tus emociones cambiarían por completo. Esto se debe a que tus pensamientos dictan tus emociones. Puedes vencer tus fortalezas emocionales si dominas tus pensamientos. Cuando los alinees con la verdad de Dios, serás libre. Te lo garantizo.

Semana 1

# LAS EMOCIONES

# LA BATALLA POR TU MENTE

La batalla para vencer tus fortalezas emocionales es una batalla por tu mente. Todo aquel y todo aquello que controle tu mente, controla tus emociones (y tus acciones). De modo que si estás preocupado, estresado y deprimido, es probable que estés pensando cosas que no son verdad. Por eso, el apóstol Pablo dice que no luchamos contra la carne, sino contra los ataques de Satanás a nuestra mente:

*“porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas, derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo” (2 Co. 10:4-5).*

De modo que no solo combatimos nuestra carne, sino también nuestra mente... y las mentiras de Satanás. Una de las estrategias favoritas de este consiste en plantar sus pensamientos en nuestra mente y disfrazarlos de los nuestros. Nosotros los aceptamos

como verdad y empezamos a actuar en función de ellos. Esta es la misma estrategia que usó con Eva en el huerto cuando tergiversó la verdad de Dios y la persuadió para que pecara.

No obstante, si Satanás nos está enviando esos pensamientos pecaminosos, ¿cómo podemos ser culpables de pensar en ellos o actuar en función de ellos? La respuesta es que tú y yo somos responsables de lo que hacemos con esos pensamientos una vez que entran a nuestra mente. Por eso, el pasaje que acabamos de leer dice que debemos llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo.

Cuando un pensamiento entra a tu mente y te tienta a someterte a una fortaleza emocional de preocupación, duda, enojo, odio o vergüenza, tienes dos opciones. Puedes rechazar el pensamiento o puedes aceptarlo y hacerlo tuyo. Al rechazarlo, estás derribando esa fortaleza y le estás poniendo fin a ese pensamiento falso, que ya no podrá seguir dominando o corrompiendo tus emociones.

**CUANDO EL ESPÍRITU SANTO  
GOBIERNA TUS PENSAMIENTOS,  
LAS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS  
NO DICTAN TUS RESPUESTAS.**

Pablo dice que nuestros pensamientos pueden ir en dos direcciones. "Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y

paz" (Ro. 8:6). En este versículo, la "muerte" es lo opuesto a la vida y la paz. Es un debilitamiento espiritual; aunque estés vivo físicamente, tu vida emocional va decayendo. Esta decadencia induce a la preocupación y la depresión, porque la carne no puede traer paz, gozo ni propósito.

Por otra parte, si pones tu mente en las cosas espirituales, tienes vida y paz, propósito y sentido, esperanza y gozo. Cuando el Espíritu Santo gobierna tus pensamientos, las circunstancias externas no dictan tus respuestas.

Por lo tanto, si quieres vencer las fortalezas emocionales, *cambia tu manera de pensar*. Para ser libre de todo aquello que te ata, rechaza los intentos de Satanás de influenciar tus pensamientos y pon tu mente en la verdad de Dios: lo que Él dice de ti y de tus circunstancias.

## TU IDENTIDAD EN CRISTO

La mejor manera de empezar a vencer las fortalezas emocionales es conocer tu identidad en Cristo y evitar caer en una vida de pecado.

Preocupación, temor, duda, odio... todas estas cosas y muchas más nos dominan cuando no recordamos quiénes somos en Cristo. Por otro lado, cuando nos centramos en la verdad de nuestra identidad en Él, vivimos una vida nueva.

*"¿Qué, pues, diremos? ¿Perseveraremos en el pecado para que la gracia abunde? En ninguna manera. Porque los que hemos muerto al pecado, ¿cómo viviremos aún en él? ¿O no sabéis que todos los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, hemos sido bautizados en su muerte? Porque somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en vida nueva" (Ro. 6:1-4).*

Mírate en el espejo. Esa persona que ves fue crucificada, sepultada y resucitada con Cristo. Cuando

Jesús murió, hace dos mil años, también lo hiciste tú. Cuando lo sepultaron, a ti también te colocaron en esa tumba. Cuando Él resucitó, tú también resucitaste. Puede que hayas recibido a Cristo hace poco tiempo, pero esos sucesos de la vida de Jesús conforman el fundamento de tu identidad espiritual.

¿Cómo funciona esta identificación? El proceso me recuerda las pinzas de arranque que tengo en mi auto. Cuando una batería en buen estado se conecta a una muerta, el auto arranca. La corriente eléctrica fluye de la batería buena a la descargada. Sin hacer nada por sí misma, la batería muerta vuelve a "reactivarse".

En el siglo primero, Jesús derrotó al pecado y a la muerte con todo el poder necesario para dar vida a aquellos que estaban muertos en el pecado. Como las pinzas de arranque, el Espíritu Santo conecta tu alma muerta a la victoria de Jesús en la cruz. El resultado: Tu espíritu "arranca" y te levantas para andar en vida nueva.

**LAS PERSONAS QUE NO ESTÁN  
CONECTADAS A CRISTO NO  
TIENEN PODER PARA VENCER SUS  
FORTALEZAS EMOCIONALES.**

Por eso *puedes* vencer tus fortalezas emocionales. Sé que puedes hacerlo, porque sé quién eres en Cristo.

Satanás es experto en hacer pasar sus pensamientos como tuyos. *No puedo vencer la preocupación... no puedo ser libre de la esclavitud emocional... no puedo resistir este mal hábito de caer en depresión...* Para vencer, debes dejar de creer esas mentiras. Esas afirmaciones podrían haber sido verdad cuando el *viejo* tú estaba vivo. Pero esa persona murió en la cruz con Cristo. Eres una criatura totalmente nueva (2 Co. 5:17).

Piensa en los electrodomésticos de tu cocina. Todos reciben energía eléctrica de la misma fuente. Si tu casa no tiene electricidad, ninguno de ellos funcionará. De igual modo, las personas que no están conectadas a Cristo no tienen poder para vencer sus fortalezas emocionales. Pero los suyos están conectados a la misma fuente de poder ilimitado, ese que permitió a otros vencer sus fortalezas emocionales y que está disponible para ti. Jesucristo quiere hacerte libre. Tú puedes poner de tu parte y reconocer que tu nueva vida en Él te da el poder de vencer cada mentira que el enemigo plante en tu mente. Tú tienes el poder de vencer todo aquello que te esté dominando.

Un día, hace varias décadas, Sir Frederick Handley Page —un pionero de la aviación— volaba en uno de sus aviones sobre un árido desierto de Oriente Medio, sin saber que antes de despegar una rata enorme se había metido en el compartimento detrás de la cabina del piloto. A varios miles de metros de altura, Page escuchaba tras sí el sonido repulsivo del roedor. Su corazón empezó a palpar con fuerza: ese compartimento estaba lleno de líneas de comunicación

hidráulica y cables de control por todas partes. Un mordisco del roedor en el lugar equivocado podía desactivar la nave y provocar su muerte.

Por aquel entonces no existía el piloto automático; por lo tanto, dado que estaba solo, Page no podía abandonar por un instante los controles para deshacerse de su indeseable visita. Descender desde la altitud a la que se encontraba y aterrizar podría llevarle demasiado tiempo. Además, aterrizar sobre la arena del desierto era arriesgado, y sus probabilidades de volver a despegar, aun menores.

En ese momento, recordó un dato curioso: las ratas necesitan más oxígeno para sobrevivir que los seres humanos. Page tiró del timón y el avión se elevó. En breves minutos dejó de oírse al roedor. Unas horas después, una vez había aterrizado y ya a salvo, Page encontró una rata muerta justo detrás de la cabina del piloto.

Amigo, Satanás no puede vivir en la atmósfera de la verdad de Dios. Sus oscuras mentiras se disipan a la luz de la presencia divina. Remonta vuelo en las alturas celestiales y alinea tus pensamientos con la perspectiva de Dios (ver Ef. 2:6). Es posible que te falte un poco el aire si no estás acostumbrado, pero el Espíritu te sostendrá.

Sigue subiendo hasta la mentalidad de Dios y adoptando su perspectiva hasta que Él produzca la victoria que considerabas imposible. Repite la verdad una y otra vez hasta que Satanás y sus fortalezas emocionales caigan al suelo y perezcan por falta de aire. Cuando esto suceda, respirarás con libertad.